

**БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**Секция управленческой деятельности**

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ**

**ВЕСТНИК  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
АКАДЕМИИ**

**Вып. 99 - 2010**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**



**Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы / Сборник научных трудов. - СПб.: БПА, 2009. - 314 с.**

**БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**Адрес редакции и секции:**

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

**Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.  
Reg2160/2000**

**Ó Балтийская педагогическая академия, 2009**

**ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ:  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

АНДРЕЕВА Н.Н., СЕРОВА Е.А. Русский язык как иностранный в вузе и актуальные сферы коммуникации.....	8
АРХИПОВА Ю.А., ОНУЧИН Л.А. Особенности применения метода круговой тренировки в занятиях со студентами.....	10
БЕКАСОВА С.Н. Учебная дисциплина «Основы научно-методической деятельности» как пример организационного и методического обеспечения учебного процесса в университете.....	12
ВОЙНОВА С.Е., ВОЙНОВ М.Е., ВОЙНОВА М.М. Управление тренировочным процессом по общей и специальной физической подготовке в фигурном катании.....	16
ГРИГОРЬЕВ В.И. Корпоративная культура кафедры физического воспитания вуза и пути ее реструктуризации.....	19
КОЖЕВНИКОВА О.В. Тьютерская роль учителя, классного руководителя в развитии самоуправления в школе.....	36
КРУГЛОВА Т.Э. К вопросу о регулировании сферы фитнес-услуг в Санкт-Петербурге.....	40
МИХАЙЛОВА Д.А. Проблема противоречивости воздействия традиционного методического подхода к проведению учебных занятий по специализации студентов-борцов.....	43
НЕМЕРОВСКИЙ В.М. Интеграция и управление развитием двигательной и познавательной деятельности дошкольников.....	62
НЕМЕРОВСКИЙ В.М. Формирование механизмов развития двигательной и познавательной деятельности дошкольников.....	67
НИКИТИН С.Н., НОСОВ Н.Ф., СИДОРЕНКО С.П., ГОРДЕЕВ Ю.А., ГОЛНЫКИН С.А., УШНИКОВ А.И., СПИРИДОНОВ К.Н. Процесс формирования и совершенствования двигательных действий: особенности и приоритеты.....	72
ПАРОТИКОВ В.А., РУБИН М.А. Новая система проведения соревнований – шаг к развитию массового футбола.....	82
СЕМЁНОВ А.Г., КУЗЬМИН В.В., ПЕРФИЛЬЕВА Е.Н. Физическая подготовка офицерского состава в Вооруженных Силах США.....	87

СМИРНОВ С.И. Организационные механизмы регулирования сферы фитнес-услуг в Российской Федерации.....	91
СОКОЛОВ Н.Г. О некоторых особенностях управленческой деятельности руководителя общественной студенческой спортивной организации (на примере МОО «Северо-Западная студенческая баскетбольная лига») .....	94
СОМКИН А.А. Футбол как физкультурно-кондиционный спорт в высших учебных заведениях.....	98
ШЕМАНАЕВ В.К., ЛОГВИНОВ В.С. Формирование профессионально-педагогической подготовки руководителей туристских походов.....	103
ШЕМАНАЕВ В.К. К вопросу о профессиональных технологиях сервиса при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий «Лыжные Стрелы».....	107

### **МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ**

БАКУЛЕВ С.Е., ЛИ В.Ф., КУЗЬМИНА Н.В. Перспективы индивидуализации тренировочного процесса на основе хронобиологии.....	114
БУЛКА К.А., ДАНЬКОВ Е.А. Гендерные аспекты профессиональной пригодности к обучению в военно-учебном заведении.....	119
БЫЧЕНКОВА М.Г., РУСАКОВА И.В., ТОМАШОВ Н.М., СОКОЛОВ А.В., НИКИТИН С.Н., БАЙТЛЕВОВА Н.К., ТУШКОВА Е.С., УШНИКОВ А.И., БАЙДАК В.И. Двигательная деятельность в неразрывности психических и физиологических аспектов.....	122
ВОЙНОВА С.Е. Оздоровительное значение занятий бегом.....	127
ВОЙТЕНКО А.М., БАЛАНДИН В.С., КИТ В.А. Характеристика, диагностика и формирование профессионально важных качеств.....	126
ВОЙТЕНКО А.М. Основные компоненты профессиональной надежности человека-оператора транспортной социально-технической системы.....	142
ЗАХАРОВА С.И. Влияние физических нагрузок на эффективность реабилитации перенапряжений опорно-двигательной системы у спортсменов-легкоатлетов.....	147
КАЗАНЦЕВ С.А. Системное психологическое описание мыслительной деятельности соревнующегося спортсмена–ориентировщика.....	150

КАЗАНЦЕВ С.А. Психологическая карта в деятельности спортсменов–ориентировщиков.....	156
КУДРЯВЦЕВА Т.Н. Сравнительный анализ физических качеств и антропологических показателей учащихся младших классов сельской и городской школы.....	159
МАЛИНИНА С.В., НИКОЛАЕВ М.В. Надежность спортсменов в академической гребле.....	163
МЕДВЕДЕВ В.Н., СИДОРЕНКО С.П., ОСИПОВА Л.Ф. Средства и методы контроля состояния уровня подготовленности занимающихся шейпингом и культуризмом.....	168
САМСОНОВА А.В., КИЧАЙКИНА Н.Б., БОРИСЕВИЧ М.А. Биомеханические аспекты развития силовых качеств.....	170
СЫЩИКОВА Е.Ю. Гендерные отношения в спортивных танцах на паркете.....	173
УСТИНОВ И.Е. Методические особенности развития общей выносливости в условиях вуза.....	178
ШИХВЕРДИЕВ С.Н. Влияние технологии психологического сопровождения на адаптированность спортсменов, завершающих спортивную карьеру.....	186
ШИХВЕРДИЕВ С.Н. Специфика спортивной адаптированности разных категорий спортсменов.....	189

### **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

БЕЛЯЕВ А.Г., БЕЛЯЕВА Т.Г. Социальный танец как форма коммуникативной практики.....	196
ВОРОШИН И.Н., МИШАРИНА С.Н. Анализ успешности соревновательной деятельности спортсменов с ПОДА сборной команды России по лёгкой атлетике в летнем сезоне 2008 г.....	198
ЗАКРЕВСКАЯ Н.Г. Познавательная активность как фактор формирования научного потенциала.....	202
ЗАКРЕВСКАЯ Н.Г., УТИШЕВА Е.В. Социально-культурная роль университетского научного сообщества.....	207
КАЛАШНИКОВ А.Ф., ШАРУНЕНКО Ю.М. Физическая культура и спорт в системе социальных ценностей.....	214
КОЧЕРГИНА А.А. Методологические основы спортивно-оздоровительного туризма.....	223

КУДРЯВЦЕВА Т.Н. Влияние средств массовой информации на современных российских школьников..... 226

ЛЕВИЦКИЙ А.Г., МИХАЙЛОВА Д.А. Академическая успеваемость как компонент социального портрета студентов вузов физической культуры Российской Федерации..... 231

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА**

АЛЕКСЕЕВ В.Н. Практические рекомендации по повышению эффективной игровой деятельности нападающих в матчах чемпионата России по футболу (на примере футбольной команды «Динамо» Санкт-Петербург) ..... 239

БЫСТРОВА И.В. Специфика поддержек в групповых упражнениях художественной гимнастики..... 242

ВИЧИКОВА Г.Р. Развитие специальной выносливости студенток спортивного отделения «легкая атлетика» вуза лесотехнического профиля..... 244

ВОЙНОВА С.Е., ВОЙНОВ М.Е., ВОЙНОВА М.М. Вопросы развития «прыгучести» как ведущего качества освоения многооборотных прыжков фигуристов средствами легкой атлетики..... 245

ДОРОХОВ С.И. К вопросу о классификации спортивных игр..... 248

МАТВЕЕВ Д.А. К вопросу о снижении деструктивной агрессии на занятиях борьбой самбо..... 253

НЕРОБЕЕВ Н.Ю. Динамика показателей специальной физической подготовленности борцов в зависимости от особенностей методики подготовки..... 257

НЕРОБЕЕВ Н.Ю. Экспериментальная методика технико-тактической подготовки борцов с учетом изменений регламента поединков и способа проведения соревнований..... 262

ОГУЛОВ В.Н., РУБИН М.А. К вопросу о приоритетах в подготовке хоккеистов..... 265

ПАХОМОВ Ю.М., ДОРОХОВ С.И. Одно из направлений повышения спортивного мастерства студентов, специализирующихся в ациклических видах лёгкой атлетики (на примере прыжков в высоту с разбега)..... 271

ПАХОМОВ Ю.М., КОНОПЕЛЬКО А.Г., ОСИПОВА Л.Ф. Развитие максимальной силы на занятиях по физической культуре в вузах с использованием тренажерного зала..... 276





СУХАРЕВА С.М. Двигательная активность и ее влияние на физическое развитие школьников на современном этапе.....	280
ТРУФАНОВ Ю.Н., ЧИЧКАНОВ И.А. Проблемы двигательной асимметрии в соревновательной деятельности дзюдоистов и пути их решения.....	285
ФЕДОРОВ Ю.Г. Нетрадиционный способ выведения из равновесия в дзюдо и самбо для борцов высшей квалификации.....	288
ФИЛАТОВ К.Н., ПАХОМОВ Ю.М. Исследование игрового процесса высококвалифицированных баскетболистов (имитационная модель).....	289
ХОТИНА Н.И. Обучение плаванию детей в детском саду.....	293
ШУБИН К.Ю. Координационные и динамические характеристики упражнений на тренажерах, используемых в тренировке гребцов .....	297

### **ИЗ ИСТОРИИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

СЕМЕНОВ А.Г., КУЗЬМИН В.В., ТЕРЕНТЬЕВА Л.А. Зарождение студенческого спорта, единоборств в вузах России и их дальнейшее развитие.....	300
---	-----

### **ПАМЯТИ УЧЁНОГО**

Владимир Григорьевич Стрелец (1920-2009).....	307
<b>СТРЕЛЕЦ В.Г.</b> Мои мысли снова о психике человека.....	309

## **ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

---

### **РУССКИЙ ЯЗЫК КАК ИНОСТРАННЫЙ В ВУЗЕ И АКТУАЛЬНЫЕ СФЕРЫ КОММУНИКАЦИИ**

**Н.Н. Андреева, Е.А. Серова**

Практическая направленность, которую имеет преподавание русского языка как иностранного в вузе, традиционно имеет своей целью обеспечить коммуникативную компетенцию учащихся в сфере профессионального общения, что предполагает в первую очередь овладение языком специальности. Однако опыт работы показывает, что только сферой профессионального общения коммуникативные потребности учащихся не исчерпываются.

С первых дней пребывания в России учащиеся сталкиваются с реалиями российской жизни и необходимостью адекватного поведения, в том числе и речевого, в новых для них социальных и культурных условиях. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний о российской жизни вызвало потребность в создании своеобразного «Свода реалий и правил жизни в России», который мог бы обеспечить учащимся по возможности более быструю и безболезненную адаптацию в новой среде. При взаимодействии преподавателей кафедры русского языка и сотрудников деканата по работе с иностранными учащимися была создана подробная памятка, которая знакомит иностранных учащихся с их правами и обязанностями, а также с социальными и культурными традициями нашей страны, особенностями быта. Рассчитанная на учащихся, которые практически не владеют русским языком, эта памятка переведена на иностранные языки, поэтому она может служить практическим руководством в повседневной жизни.

В настоящее время преподавателями кафедры русского языка на базе этой памятки создается методическое пособие, целью которого является облегчить учащимся вхождение в российскую жизнь и учебный процесс института. Практика создания такого пособия сталкивается с необходимостью решения ряда методических задач, первой из которых является отбор предлагаемого для изучения материала, владение которым обеспечит учащемуся успешную коммуникацию. Для этого необходимо было определить наиболее важные и актуальные для учащихся сферы общения и соответствующие им речевые жанры - в этом как раз и помог представленный в памятке материал, который можно условно разделить на два

тематических блока.

Первый детально знакомит учащихся со структурой вуза:

- с администрацией и ее функциями: ректорат, учебная часть, деканат по работе с иностранными учащимися, бухгалтерия
- с учебными подразделениями вуза: факультеты, деканаты и кафедры факультетов, мастерские, подготовительное отделение
- с работой учебной и научной библиотек, академического музея и выставочного зала.

Особое внимание уделено организации учебного процесса: специфике разнообразных форм обучения – работа в мастерских, лекции, семинары, практические занятия, а также формам контроля успеваемости – текущие и семестровые обходы, зачеты, экзамены, рефераты, курсовые и дипломные работы, летняя практика и выставки.

Во втором блоке представлены типичные ситуации, с которыми учащиеся сталкиваются в социальной и бытовой сфере, они включают в себя:

- получение регистрации, оформление виз и приглашений, взаимодействие с органами правопорядка, передвижение по стране и по ездки в другие страны, обращение в посольство и консульство, получение виз, заполнение таможенных деклараций
- обращение в банк для получения и отправления денежных средств, пользование кредитными картами и другими банковскими продуктами, обмен денег
- оформление медицинской страховки и получение медицинской помощи, посещение поликлиники и обращение за скорой медицинской помощью, приобретение медицинских препаратов в аптеке
- проживание в общежитие – поселение, соблюдение правил проживания, пользование предоставляемыми услугами и их оплата, аренда квартиры – обращение в агентство, составление договора и подписание его, внесение платы, взаимодействие с арендодателем
- пользование мобильной связью и Интернетом: выбор мобильного оператора, подключение к его услугам и пользование ими, оплата услуг;
- приобретение продуктов и товаров: знакомство с системой торговли и общественного питания: типы продовольственных и промтоварных магазинов, торговые центры, специализированные магазины, рынки, знакомство с различными формами обслуживания;
- пользование городским транспортом: виды транспорта, маршруты, время работы, формы оплаты, бронирование и покупка авиа и железнодорожных билетов;
- получение и отправление различных видов корреспонденции, написание адреса, заполнение деклараций и других сопроводительных документов;
- пользование различными бытовыми услугами: химчистка, прачечная, ремонт обуви, часов, техники, ателье, ксерокопирование,

фотография;

- посещение музеев, предоставляемые льготы, адреса и часы работы главных художественных музеев.

После того как были определены основные тематические блоки, представленный в них материал должен быть правильно методически организован, как с точки зрения объема информации и его коммуникативной ценности, так и с точки зрения форм его подачи и методики обучения. Определяющим условием в этой работе является уровень владения русским языком. Так как пособие адресовано учащимся, не имеющим предварительной подготовки по русскому языку, представленные в нем материалы рассчитаны на заучивание. Материал подается в форме стандартных диалогов в стандартных ситуациях. Диалоги снабжены переводом, система упражнений рассчитана на элементарную подстановку, для этого пособие снабжено тематическим словником. Особое внимание уделяется этикетным формулам общения, системе личного обращения, принятого в нашей стране, стандартным образцам речевого поведения. В качестве дополнительных материалов в пособии представлены типовые образцы письменных заявлений и обращений, примеры заполнения разнообразных анкет.

Опыт показывает, что практическая необходимость освоения норм речевого поведения обеспечивает высокую мотивацию учащихся, что вызывает у них большой интерес к предлагаемому материалу.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ**

**Ю.А. Архипова, Л.А. Онучин**

Как известно, под круговой тренировкой «...понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие физических качеств за относительно короткий промежуток времени» (Гуревич И.А., 1980). Круговая тренировка дает возможность не только формировать физические способности, но и совершенствовать отдельные умения и навыки.

В этом процессе задачами преподавателя являются:

1. Программирование процесса физического воспитания учащихся, адекватное включение метода круговой тренировки в учебный процесс.
2. Моделирование специальных комплексов круговой тренировки (подбор средств, адекватных задачам урока, составление комплекса, адаптирование упражнений под определенный контингент занимающихся).
3. Управление самостоятельной деятельностью студентов (добиваться правильного выполнения упражнений, регуляция интервалов нагрузки и отдыха, контроль нагрузки).



Данные задачи ставятся преподавателями при занятиях с любыми контингентами занимающихся. Однако применение данного метода тренировки в занятиях со студентами имеет свои особенности, которые, несомненно, нужно учитывать в занятиях:

- в последние годы в силу объективных причин наблюдается снижение уровня здоровья и физической подготовленности подростков и студенческой молодежи. По разным данным, от 40 до 70 процентов молодежи имеют хронические заболевания. Участились смертные случаи на занятиях физической культурой. В связи с этим, необходима строгая регуляция нагрузки в занятиях физической культурой;

- следует учитывать, что организм молодого человека 16-18 лет значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы, и лучше приспосабливается к скоростным напряжениям. В связи с этим, применяя метод круговой тренировки в занятиях со студентами, наиболее целесообразно на первых этапах использовать комплексы «на развитие быстроты движений», «на гибкость», «на ловкость». Упражнения, моделирующие условия для развития силы, выносливости, и комбинированные «сила-выносливость» выполнять на более поздних этапах;

- необходимо учитывать особенности женского организма при занятиях со студентками: нагрузки для девушек 17-18 лет не должна превышать нагрузок, применяемых для 14-15-летних мальчиков (это особенно касается силовых упражнений).

Учет данных особенностей студенческого контингента позволяет качественно применять круговую тренировку в занятии. Особенно эффективен данный метод при воспитании физических качеств с профессионально-прикладной направленностью обучения (Гуревич И.А., 1980, Матвеев Л.П., 1991, и др.). Прохождение программного материала с использованием круговых заданий способствует успешной подготовке к сдаче учебных норм, повышает моторную плотность занятия, позволяет полнее использовать возможности зала и инвентаря – использовать скакалки, гантели, мячи, обручи. Время, планируемое на проведение круговой тренировки в занятии, обычно колеблется от 10 до 20 минут. В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно запланировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. При включении ее в подготовительную часть как правило планируется интенсивная основная часть, и круговые задания призваны подготовить организм к интенсивной нагрузке. В основной части упражнения круговой тренировки моделируют условия для развития двигательных реакций, отработки некоторых технико-тактических действий. Применяя упражнения круговой тренировки в заключительной части, преподаватель, как правило, планирует развитие выносливости и гибкости у занимающихся. Как правило, в ходе круговой тренировки со студентами используется не более 6-8 станций (например, в круговых тренировках легкоатлетов



используется по 10-15 станций), с минимальным временем выполнения

упражнений 30 секунд. Интервалы отдыха тоже необходимо подбирать в соответствии с уровнем подготовленности учащихся и в соотношении с трудностью упражнений.

Анализируя многолетний опыт применения метода круговой тренировки в занятиях физической культурой со студентами СПбГУСЭ, отметим стойкий интерес занимающихся к занятиям такого рода, а также то, что данный метод существенно повышает эмоциональный уровень урока. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную подготовленность учащихся.

## **УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА «ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» КАК ПРИМЕР ОРГАНИЗАЦИОННОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УНИВЕРСИТЕТЕ**

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

Дисциплина «Основы научно-методической деятельности» один из предметов цикла педагогических дисциплин, изучаемых студентами на третьем году обучения в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, содержание которой способствует повышению методической, методологической, научно-исследовательской компетентности, развитию информационного потенциала будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Базой для ее изучения является усвоение содержания предметов «Русский язык и культура речи», «Педагогика» и др.

В настоящее время система высшего образования в области физической культуры и спорта, как и вся образовательная система России, претерпевает существенные изменения. Современные тенденции, сложившиеся в области образования (гуманизация, гуманитаризация, диверсификация, стандартизация, многовариативность, многоуровневость, непрерывность, фундаментализация, технологизация, информатизация и др.) протекают с использованием организации сопутствующего отслеживания, педагогической поддержки и коррекции результатов методической, учебно-методической, научно-исследовательской деятельности преподавателей, оценки и самооценки научно-методической работы педагогов.

Основными целями образования провозглашаются:

- подготовка квалифицированного работника, конкурентоспособного на рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту;
- создание условий для максимального развития и реализации потенциала личности.

Вместе с тем, в научной и научно-методической литературе отмечается, что большинство образовательных учреждений до сих пор работают



в традиционном режиме обучения и воспитания учащихся, несмотря на то, что необходимость развития методической службы диктуется новыми требованиями государства, общества к современному образованию (Багаева Т. Д., 2006; Берденникова Н. Г., 2008; Богданова Р. У., 2000; Гагарина О. Ф., 2005; Гладик Н. В., 2008; Игнатенко Ж. В., 2004; Кузнецова Е. А., 2004; Подоплелова Н. М., 2006; Сафонова В. Г., 2004; Сяпина Т. В., 2005 и др.). Это приводит к обострению противоречия между требованиями к образованию и уровнем компетентности специалистов педагогических учреждений в области физической культуры и спорта.

Актуальность проблемы развития научно-методической деятельности определяется противоречиями, проявляющимися на следующих уровнях:

- *социально-педагогическом*: между возросшими требованиями государства, связанными с обновлением образования в области физической культуры и спорта в соответствии с потребностями обучающихся и уровнем развития научно-методической компетентности педагогов;
- *научно-педагогическом*: между наличием научных, концептуальных подходов к организации деятельности образовательных учреждений в области физической культуры и спорта, существующей нормативно правовой базой и недостаточной возможностью методической службой воспользоваться этими ресурсами;
- *научно-методическом*: между традиционным обучением и потребностями современного общества и образовательных учреждений в области физической культуры и спорта в специалисте, обладающем научно-методической компетентностью, творческим профессиональным и информационным потенциалом.

Выявленную востребованность компетентных специалистов в области физической культуры и спорта, можно обеспечить за счет совершенствования организации научно-методической деятельности образовательного учреждения, внедрения в учебный процесс новых образовательных технологий, обновления содержания обучения, межкафедрального партнерства, непрерывного повышения профессионализма и информационного потенциала педагогов. Самым главным и существенным моментом в организации научно-методической работы является оказание реальной помощи специалистам в области физической культуры и спорта в формировании и развитии их мастерства, профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для современного педагога качеств и свойств личности, помощи в ориентации педагога на многообразие методических подходов, в теоретических подходах и принципах педагогической науки.

В современных условиях развития образовательной системы общества научно-методическая деятельность рассматривается как неотъемлемая часть системы непрерывного образования педагогов.

В решении этих задач особое место отводится методической службе,

методической деятельности, научно-методической компетентности педаго-

гов. Положительный опыт решения выделенных проблем аккумулирует дисциплина «Основы научно-методической деятельности».

Образовательная цель дисциплины состоит в формировании научно-методической компетентности у студентов вуза физической культуры, позволяющей овладеть представлениями о профессии методиста, методической, научно-исследовательской и научно-методической деятельности.

Организационно-педагогическая цель дисциплины видится в выстраивании индивидуального образовательного маршрута личностно-профессионального развития специалиста в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины включают:

1. Создание условий для овладения студентами знаний:

- о сущности, содержании, путях освоения методической деятельности, гуманистической природе деятельности методиста; об особенностях организации методической работы в современном образовательном учреждении; о многообразии моделей методических служб; о структуре, механизме формирования, путях совершенствования научно-методической компетентности специалиста по физической культуре и спорту;

- о сущности методологии и функциях методологического знания, о сущности методологических подходов в педагогике, о значении методологической культуры педагога;

- о теоретических основах и проблематике комплексного педагогического исследования, об источниках исследовательского поиска;
- о сущности и основных характеристиках педагогического творчества, о качествах творческого специалиста, об особенностях продуктов творчества в сфере образования, об особенностях, видах, диапазоне, функциях, стилях, этапах педагогического общения, о коммуникативной культуре специалиста в области физической культуры и спорта.

2. Сформировать представления о специфике профессиональной научно-методической деятельности.

3. Помочь студентам сориентироваться в научно-методической литературе, необходимой для научно-методической деятельности.

4. Овладеть студентами способами обоснованно выстраивать свой образовательный маршрут по освоению научно-методической деятельности.

Содержание дисциплины «Основы научно-методической деятельности» определяется выделенными информационными модулями, состоящими из 8 тем:

**1. Сущность научно-методической деятельности. Научно-методическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту.**

Цель и задачи научно-методической деятельности в учебном заведении. Содержание научно-методической работы. Формы организации на-

учно-методической деятельности в учебном заведении (коллективные,

групповые, индивидуальные). Сущность компетентности. Структура, механизм, условия формирования, пути совершенствования научно-методической компетентности специалиста по физической культуре и спорту. Технология методической работы в образовательном учреждении. Особенности учебно-методической работы на кафедрах вуза. Изучение и обобщение передового педагогического опыта педагогов-новаторов.

## **2. Основные направления инновационного поиска и научно-методической деятельности специалиста в области физической культуры и спорта.**

Отрицательные тенденции образовательной системы второй половины XX в. Основные направления инновационного поиска на современном этапе развития системы образования в России. Пути, направления педагогических инноваций. Инновационные направления развития педагогической теории. Инновационные направления в практической деятельности. Инновационные проекты, используемые в российской системе образования.

Стратегия обновления и развития, основные свойства российского образования

## **3. Традиционное педагогическое исследование: этапы, общая логика исследования.**

## **4. Понятие о методологии педагогической науки и методологической культуре педагога.**

Сущность методологии педагогики. Функции, уровни методологического знания. Характеристика философского уровня педагогики, основные философские учения его составляющие. Сущность методологического подхода. Классификация методологических подходов в педагогике. Сущность новой методологии педагогики. Методологическая культура педагога, особенности ее проявления.

## **5. Комплексное психолого-педагогическое исследование. Теоретические основы и проблематика комплексных исследований в сфере физической культуры и спорта.**

Особенности комплексного педагогического исследования. Теоретические основы комплексных педагогических исследований. Проблематика современных психолого-педагогических исследований. Методологические и теоретические исследовательские проблемы. Прикладные (практические) проблемы. Источники исследовательского поиска. Трудности при проведении психолого-педагогического исследования. Методы исследования в педагогике. Педагогический эксперимент.

## **6. Особенности, виды педагогической литературы. Способы получения и переработки информации.**

Функции анализа научной литературы. Виды современной педагогической литературы. Требования к составлению библиографии и оформлению литературных источников. Основные способы построения списка литературы. Формы работы с педагогической литературой.



### **7. Творческий потенциал специалиста в области физической культуры и спорта.**

Психологический, личностный и процессуальный аспекты творчества. Сущность, основные характеристики педагогического творчества. Качества творческого специалиста. Продукты творчества в сфере образования. Направления проявления творчества. Типы направленности в деятельности ученых. Условия организации учебного процесса для развития творческого потенциала личности, этапы педагогического творчества. Творческий потенциал специалиста в области физической культуры и спорта.

### **8. Коммуникативная культура специалиста в области физической культуры и спорта и пути повышения эффективности педагогического общения.**

Коммуникативная культура как значимый фактор эффективного педагогического общения. Характеристика, виды, функции, положительные и отрицательные стили, этапы педагогического общения. Коммуникативная культура педагога. Коммуникативные умения специалиста.

Таким образом, дисциплина «Основы научно-методической деятельности», с одной стороны, поможет освоить студентам систему теоретических научно-методических знаний, позволяющих овладеть представлениями о научно-методической деятельности, сформировать готовность к научно-методической деятельности, развивать информационные умения, связанные с поиском, анализом и хранением источников информации, необходимых для самостоятельной работы в профессиональной деятельности, выстроить индивидуальный образовательный маршрут личностно-профессионального развития специалиста в области физической культуры и спорта, а с другой – эффективно реализовывать образовательные задачи в будущей профессиональной деятельности.

## **УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

**С.Е. Войнова**, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент **М.Е. Войнов**, кандидат технических наук **М.М. Войнова**

Часто встречается проблема крайне незначительного роста спортивных результатов на фоне многолетнего возрастания объемов тренировочной нагрузки. Проблема заключается в том, что при больших общих нагрузках организм спортсмена не выдерживает напряжения, и как следствие часто возникают различные травмы и болезни. Получив



серьезную травму, спортсмен становится в дальнейшем ее заложником. С другой стороны спортсмен тренируется и из года в год повышает общий уровень тренировочных объемов, а результаты растут крайне незначительно. Причина в том, что спортсмену трудно ощутить меру допустимой тренировочной нагрузки в конкретной тренировке, которую организм в состоянии воспринять в данный момент. Другая отрицательная характеристика постоянно растущих объемов нагрузок, это глубокая адаптация в функциональных процессах, характер которой в дальнейшем очень трудно изменить. С ростом уровня напряженности каждая очередная тренировка, заставляет организм спортсмена приспособливаться к более высоким нагрузкам. Глубокая адаптация закрепляет физиологические возможности на одном уровне, что лишает спортсмена непрерывности функционального развития.

Соревновательный период требует от фигуристов проявления функционально предельных двигательных ресурсов. Цель тренировки по общей и специальной физической подготовке – достижение широкой функциональной готовности в своем виде фигурного катания. Направление тренировочных влияний применительно к тренировкам вне льда, требует все более высокого функционального совершенствования.

В период направленности физической подготовки на функциональную перестройку организма спортсмена, создается большее проявление двигательной системы именно в момент соревнований. Правильно менять структуру заданий и схему тренировочного процесса в целом. Это приводит к другой технологии применения нагрузок.

Метод, который, мы предлагаем, имеет отличительную черту, которая выражается в отсутствии создания устойчивой адаптации к нагрузкам. Решение поставленной задачи, заключается в разумном подборе непрерывного чередования не только упражнений но, и сочетаний усилий и напряжений, что возможно при смене чередование в каждом выполнении задания.

Такая технология влияний создает условия для одновременного развития нужных физических качеств. Основным моментом состоит в том, что важен не просто нагрузочный тренинг, а развитие напряжений всех систем в комплексе.

Наш метод тренировочных нагрузок вне льда базируется на смене режимов мышечной нагрузки. Изменяемые и контрастно сочетаемые мышечные напряжения создают воздействия особой направленности. Момент перехода усилий с одного характера на другой, характеризуется резким переключением функциональных процессов организма спортсмена. Несомненно, важен рост специальных координационных процессов при этом степень концентрации на временном участке разных видов усилий и режимов меняет их функциональное воздействие. Это позволяет тренировать спортсмена в многообразии его функциональных возможностей и двигательных проявлений.



Оптимально подобранный выбор напряжений определяет эффективность данного метода. Используемый нами метод выполнения нагрузок в своей технологии направлен на качественную перестройку внутримышечной координации. Бесперывная смена разных доз или порций нагрузок и сочетание напряжений увеличивает роль функционального поля. Столкновение различных доз усилий приводит к увеличению нагрузки на весь организм, создается постоянная эволюция совершенствования всех его систем.

Метод соединения дозированных нагрузок нацелен на совершенствование функциональных возможностей. Применение используемого метода позволяет снизить уровень пограничных нагрузок и заставляет работать качество, а не количество объемов.

Увеличивать надо не количество объемов, а количество вариантов заданий. Следует - применять одновременное сочетание скорости выполнения движений, при этом, чередуя их от очень медленных до очень быстрых, меняя напряжения и амплитуду тренировочных упражнений. Высокая частота противоположных видов напряжений вызывает возникновение функционально-энергетический резонанс, объединяющий все виды таких усилий. Процессы резко уплотняются, и меняется результат ответных реакций.

Термин «комплексность», мы представляем как сочетание в одном блоке нескольких упражнений одинаковой направленности. «Вариативность» - это чередование разных усилий внутри упражнения. Сочетание комплексности и вариативности эффективно при безостановочной тренировочной нагрузке. Другими словами спортсмен работает без продолжительных пауз. В данный момент важно контролировать время выполнения именно физической нагрузки, так как при наступлении непредусмотренного перерыва теряется эффект бесперывной связи. Потеря темпа влияния во времени приводит к потере плотности всей нагрузки, что в свою очередь в корне меняет результат ее воздействия.

Тренировка по общей и специальной физической подготовке вне льда – это не просто нагрузка, а сначала развитие, а затем реализация.

Вначале подготавливаем, затем тренируем. Нагрузку надо наращивать постепенно, на каждом этапе нагрузка должна состоять из напряжений различного характера, и плавно переходить в тренирующие режимы. Отсутствие развивающих нагрузок не позволит выходить на высокий уровень этапа тренирующих режимов. Нагрузка в целом должна быть доступной уровню состояния спортсмена на данный момент тренировки. В начале один этап готовит организм, а затем на этой базе реализуется очередной уровень специальной, тренирующей нагрузки. Для восстановления мы включаем реабилитационный этап, здесь присутствуют нагрузки для мышц антагонистов и специальные упражнения на растягивания. Важно сочетать это с водными процедурами, сауной и

бассейном, но строго дозировано.

Длительность этапа тренировочной подготовки определяется исходя из состояния спортсмена. В условиях современной соревновательной подготовки весь процесс связан с дефицитом тренировочного времени. Наша методика позволяет в короткие сроки обеспечить качественные нагрузки, путем увеличения плотности различных воздействий на коротком временном отрезке и произвести ускорение всех физиологических процессов на фоне изменения функционального качества.

## **КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА И ПУТИ ЕЕ РЕСТРУКТУРИЗАЦИИ**

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

*Постановка проблемы.* Актуальность проблемы реструктуризации корпоративной культуры кафедры физического воспитания вуза обусловлена «пробуксовкой» проводимой реформы физической культуры в системе высшего профессионального образования. Организация работы кафедры в университете представляет собой сложный механизм, основой которого является сравнительно новая для российских вузов область знания, входящая в парадигму управленческих наук – корпоративная (организационная) культура.<sup>1</sup>

Функциональная диверсификация высшей школы России системы связана с повышением эффективности деятельности университетов на кафедральном уровне за счет реструктуризации корпоративной (организационной) культуры. Сложность решения задачи обусловлена формированием постиндустриального типа социальности и связанной с ним переориентацией физической культуры от материальных основ к духовным ценностям. Предполагается, что реструктуризация организационной культуры повысит качество работы кафедры физического воспитания, раскроет творческий потенциал профессорско-преподавательского состава, усилит партнерские отношения.

Вместе с тем отсутствие комплексных исследований этой проблемы затрудняет ее понимание в целом. До сих пор на кафедрах физического воспитания нет единства в подходах к рассмотрению базовых категорий организационной культуры, имеет место противоречивость мнений педагогов по таким категориям, как «организационная культура» и «корпоративная культура», что подчеркивает актуальность проведенного исследования.

Методологической основой исследования корпоративной культуры кафедры физического воспитания является общесоциальная категория культуры, являющаяся частью духовной культуры общества.<sup>2</sup>

Целью исследования является обоснование путей повышения эффективности деятельности кафедр физического воспитания на основе реструктуризации ее корпоративной культуры. В ходе исследования, наряду с анализом литературы, интервьюированием педагогов и наблюдений, использовалась меметика (англ. *memory* – память) – учение о мемах и их социальных последствиях.<sup>3</sup> Под «мемом» принято понимать закодированную, воспроизводимую и передающуюся человеку на подсознательном уровне единицу информации. Например, мем является единицей в оценке культурных ценностей. Это могут быть идеи, которые являются репликаторами, и могут передаваться непосредственно от человека к человеку.

Обработка мемических карт, связанная с выявлением повторяющихся связей между ассоциативными образами респондентов по структуре, функциям и управлению организационной культурой, позволила уточнить представления коллектива кафедры об организационной культуре в целом, а также определить предметную область значений терминов, используемых организационной культурой, раскрыть их эмпирические смыслы.

Респондентами исследования стали 106 специалистов, работающих на кафедрах физического воспитания в 26 государственных вузах Санкт-Петербурга: 12 заведующих кафедрами, 16 заместителей по учебной работе и 78 преподавателей, мужчин и женщин в возрасте от 35 до 56 лет. Исследования проведены под патронатом Научно-методического Совета вузов Санкт-Петербурга.

*Результаты исследования.* В философской и культурологической литературе насчитывается свыше пятисот определений понятия «культура», и число их растет.<sup>4</sup> От правильного понимания этой категории зависят представления об организационной (корпоративной) культуре, ее структуре, уровнях.

В управлении кафедрой физического воспитания организационная культура занимает центральное положение. Она – системообразующее начало организации учебного предмета «Физическая культура», студенческого спорта, развития системы фитнес-услуг, активного досуга студентов, преподавателей и сотрудников университета, лечебной физической культуры. Ключом к познанию ее сути служит понимание природы человека – не только как биологического, но и духовно-материального существа. Сущность человека как существа духовно-материального переносится на его профессиональную деятельность, которая также имеет два качественно различных уровня: материальный и духовный, что отражается на организационной культуре.

Опираясь на результаты анализа литературы отметим, что организационная культура выделилась из инновационной области знаний – организационного поведения, изучающей законы, тенденции и принципы в таких областях, как взаимодействие личности и коллектива кафедры; особенности группового поведения преподавательского корпуса





университета; особенности взаимодействия заведующего кафедрой с коллективом; методы повышения организационной эффективности деятельности кафедры. По структуре организационная культура относится к сложным социокультурным феноменам. Она показывает, каким образом выстраиваются отношения между преподавателями, какие нормы и принципы деятельности кафедры они разделяют, что, по их мнению, прогрессивно, а что недопустимо и многое другое из того, что относится к ценностно-нормативным основам деятельности кафедры.<sup>5</sup>

Рассматривая организационную культуру кафедры с точки зрения стимулов ее развития, рассмотрим необходимые условия ее функционирования:

- признание ректорским корпусом особой «здоровьеформирующей» роли кафедры физического воспитания в университете;
- стратегия функционирования и развития кафедры, нацеленность ее работы на достижение высоких физических кондиций студентов, гармонию телесного, ментального и духовного развития студентов;
- культурологические и здоровьеформирующие брэнды кафедры, позиционированные в университете, отражающие ее интегративные функции в университете.
- экзистенциальный потенциал коллектива кафедры (соотношение преподавателей, имеющих различия в ученой степени, званиях, возрасте, спортивных заслугах);
- достаточность выделяемых на развитие физической культуры финансовых средств.

#### *Структура организационной культуры кафедры.*

Интегративная специфика деятельности кафедры, связанная с организацией учебного процесса по физической культуре, лечебной физкультуры, развитием студенческого спорта, предоставлением оздоровительных услуг по фитнесу, проведением активного досуга среди студентов и преподавателей, оказывает влияние на структуру организационной культуры кафедры. Для нее характерна целостность разнонаправленных векторов деятельности, разрушение которой неизбежно приводит к снижению качества работы кафедры.

Опрос преподавателей с помощью мемических карт показал, что 71% респондентов ассоциативно воспринимают организационную культуру как некую совокупность устойчивых способов поведения, культурный феномен, как ценностно-нормативное пространство, где кафедра физического воспитания взаимодействует с другими структурами университета. Представляет интерес, что более 58% опрошенных заведующих кафедрами связывают организационную культуру с процессами управления и организацией деятельности преподавательского состава, характеризуя ее как некую совокупность норм и предписаний, детерминирующих общие рамки поведения коллектива кафедры.

Как видно из материалов, полученных при обобщении ответов

респондентов (таблица 1), структуру организационной культуры кафедры

характеризую пять основных компонентов, связанных с реализацией педагогической деятельности кафедры. Как видим, они определяют как общую стратегию развития кафедры, пролонгированные цели и средства их достижения, так и критерии эффективности работы.

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение, что преподаватели физического воспитания воспринимают организационную культуру как управленческий инструмент, направляющий их деятельность на достижение педагогических и жизненно значимых целей, мобилизацию профессиональной инициативы, обеспечение лояльности к коллегам и студентам, стимулирование межличностного общения.

Таблица 1

Характеристика организационной культуры кафедры физического воспитания университета

Структурный компонент	Содержание
Идентификационный компонент	Более 71% респондентов в равной степени положительно воспринимается как сдержанность преподавателей в проявлениях своих эмоций, так и внешнее проявление переживаний. 47% отмечают, что креативность педагогического процесса в большей степени реализуется при взаимодействии преподавателя и студентов; 31% респондентов – посредством самостоятельной работы студента
Коммуникационный компонент	На кафедрах выявлено различные предпочтения в соотношении используемых в педагогическом процессе методов коммуникации, например, методов слова и демонстрации, обусловленное спецификой работы на учебных отделениях и спортивных секциях. В разных коллективах имеют место особенности использования профессионального сленга и жестиквуляции.
Внешнее позиционирование	Выявленные различия в спортивных стилях одежды обусловлены возрастными особенностями. Преподаватели, относящиеся к возрастной группе 23–45 лет стремятся поддерживать необходимые физические кондиции, использовать косметику, дезодоранты в соответствии с молодежной модой. Свыше 45 лет – в меньшей степени заботятся о внешнем виде.

Отношение к рабочему времени	Менее 43% респондентов воспринимают рабочее время как профессионально значимый ресурс. Более 39% респондентов оценивают его, как пустую трату времени. На кафедрах выявлено инертное отношение преподавательского корпуса к соблюдению или нарушению временных параметров педагогической деятельности.
------------------------------	--

Компонент межличностного взаимоотношения	<p>Более 61% респондентов подчеркивают специфику формализации межличностных отношений в коллективе, обусловленную половозрастными факторами, национальными различиями преподавателей, их социальным статусом. 29% респондентов добавляют к этим факторам уровень профессионального опыта и знаний, а также требования этикета. На кафедрах выявлены различия в используемых формах преодоления конфликтных ситуаций в системе преподаватель – преподаватель и заведующий кафедрой – преподаватель.</p>
Ценностный компонент	<p>Более 72% респондентов ориентированы в работе на ценности здорового стиля жизни. 23% респондентов, испытывающих зависимость от употребления алкоголя и табака, в то же время, рассматривая их как антиценность. Принятые на кафедре стандарты поведения 44% респондентов воспринимают их как принципы профессионального поведения</p>
Мировоззренческий компонент	<p>Свыше 43% преподавателей относят к мировоззренческому компоненту веру в свои силы, в справедливость руководства. 26% – отношение к этичному или недостойному поведению коллег, уверенность в неизбежности торжества добра над злом. Большинство респондентов связывают его проведением традиционных корпоративных праздников (например, «Дня защитника отечества», «8 марта», «Чествования юбиляров», «Бала чемпионов» и др. 27% респондентов отметили, что мировоззренческий компонент характеризуется, в том числе и отношением коллектива кафедры к молодым преподавателям, ветеранам, женщинам и руководству.</p>
Реализационный компонент	<p>43% респондентов связывают реализационный компонент с проявлением креативности в работе с опорой на интеллект; достаточность информационного обеспечения учебного процесса. 21% добавляют сюда признание низкого потенциала преподавателя или его безграничных возможностей.</p>

Мотивационный компонент	39% респондентов рассматривают мотивационный компонент к ценностное отношение преподавателя к педагогической деятельности, его ответственное отношение к результатам труда. 37% преподавателей подчеркивают связь с профессиональной компетентностью, планированием профессиональной карьеры.
-------------------------	---

51% респондентов связывают организационную культуру с общим языком и используемыми на кафедре разговорной лексики, правилами поведения, системой поощрения и наказания; налаживанием межличностных взаимоотношений между членами кафедры.

Установлено, что она обеспечивает преподавателю организационную идентичность, способствует формированию внутригруппового представления о кафедре, является процессом и результатом многоуровневой идентификации с обществом и культурой, на что указывают более 63%. Более трети респондентов отмечает, что организационная культура дает ощущение стабильности и социальной защищенности, что особенно важно в период экономического кризиса. Треть преподавателей связывают ее с возможностью анализа и интерпретацией происходящих на кафедре событий, помогающей выделить в них наиболее важные аспекты. Менее трети респондентов отмечают, что она стимулирует ответственность коллектива кафедры при решении профессиональных задач, позволяет использовать талантливых преподавателей в качестве ролевых моделей.

*Характеристика корпоративной культуры.*

Наряду с понятием «организационная культура» в литературе имеет место использование близкого по содержанию термина «корпоративная культура» («корпорация» с фр. *corporation* – профессиональное объединение), ориентированная в большей степени на ценностные ориентации коллектива кафедры, ожидания и нормы поведения.<sup>6</sup>

Более 51% заведующих кафедрами отмечают, что корпоративная культура – это наиболее консервативная основа функционирования кафедры, препятствующая проведению каких-либо организационных изменений. Они связывают ее с администрированием поведения преподавателей в сложных ситуациях.

Опытные преподаватели, имеющие стаж педагогической деятельности свыше 30 лет, рассматривают корпоративную культуру как доминирующую тенденцию в стиле работы, интегральную характеристику деятельности кафедры, отражающую ее профессиональные ценности, паттерны поведения, методы оценки результатов педагогической деятельности. 65% из их числа не находят принципиальных различий с организационной культурой, все же подчеркивают связь корпоративной культуры с областью духовной и материальной жизни кафедры, например, господствующими в коллективе моральными нормами и ценностями, традициями, стандартами работы.

Большинство респондентов, несмотря на различные толкования в литературе предметных основ организационной и корпоративной культуры, отмечают в них структурное единство и выделяют общие компоненты.

Мировоззрение – как представление преподавателя об окружающем мире, природе человека и общества, 52% респондентов связывают с



поведением членов коллектива, с социализацией человека, его этнической

культурой и религиозными представлениями. 41% респондентов относят к нему видение перспектив функционирования и развития кафедры. 46% заведующих кафедрами связывают его с возможностью коррекции целей и задач развития, формированием уровня притязаний, стимулированием интереса и целеустремленности педагогов в работе. Подчеркивают при этом, что имеющие место различия в мировоззрениях преподавателей, являются условиями для значительных внутриорганизационных противоречий и конфликтов на кафедре.

Процессы конфликтизации обостряются при наличии на кафедре педагогов с выраженными чертами акцентуации. Для них характерно чрезмерное стремление к лидерству, навязывание своей воли коллегам, нетерпимость к критике и контролю со стороны заведующего кафедрой. Более 65% заведующих кафедрами подчеркнули, что эту проблему порождает чрезмерная самостоятельность и вседозволенность этих преподавателей в работе, бесконтрольность и непомерное заступничество работодателя или влиятельных лиц университета при разного рода проступках. Респонденты подчеркивают, что акцентуационный синдром может быть вызван нахождением преподавателя в течение длительного времени в центре эмоционально-восторженного отношения коллег или наоборот, длительного эмоционального отвержения, как в семье, так и в коллективе.

К корпоративным ценностям большинство респондентов относят значимые для духовной жизни педагогов явления жизни кафедры. Напомним, что ценности – свойства общественного предмета удовлетворять определенным потребностям отдельного человека или группы, целевое и желательное событие, поскольку личность всегда занимает позицию оценки по отношению ко всем элементам окружающей среды. На их основе формируются поведенческие нормы и стереотипы, связывающие корпоративную культуру педагога с его духовным миром. Широкий спектр личностных ценностей более половины респондентов ассоциативно связывают с ценностными ориентациями, признаваемыми личностью, но не всегда принимаемыми в качестве собственных принципов.

Более 57% респондентов выделяют в совокупности корпоративных ценностей три формы:

- идеалы, под которыми понимаются выработанные руководством университета и разделяемые коллективом кафедры общие представления о совершенстве в различных направлениях учебной, спортивной и оздоровительной спортивно-массовой работы;

- реализация этих идеалов в профессиональной деятельности и поведенческих стереотипах преподавателей кафедры;

- мотивационные структуры личности, побуждающие к реализации в поведении и педагогической деятельности ценностных идеалов.

Более 68% респондентов связывают отношение педагогов к труду с

ценностями корпоративной культуры, рассматривая его как социальную

характеристику, отражающую мотивы и ориентации трудового поведения, реальное трудовое поведение и оценку преподавателями трудовой ситуации. В целом оно характеризует реализацию трудового потенциала коллектива кафедры под влиянием потребностей и уровня заинтересованности в достижении положительных результатов.

Необходимо отметить, что если ценности определяют некую управленческую вертикаль, концентрируя усилия педагогов к профессиональной компетенции, но корпоративные нормы устанавливают некие правила, отражающие специфику педагогической деятельности. Эти нормы безусловно носят социальный характер, регулирующий социальную интеграцию личности.<sup>7</sup> Они выступают условием и результатом конвенциональной деятельности педагога, гармонизируя его жизненные смыслы, цели и ценности с нормами, принятыми кафедрой. Они принимаются неререфлексивно, но вместе с тем, служат основой взаимопонимания при общении и взаимодействии преподавателей.

подавляющее большинство заведующих кафедрами отмечают, что ценности, разделяемые наиболее авторитетными членами кафедры, формируют сплоченность коллектива, обеспечивают единство взглядов и действий педагогов. Если на кафедре произошли существенные кадровые изменения, они, как правило, сохраняются. В ходе реструктуризации корпоративной культуры кафедры осуществляется коррекция ценностей, влияющая на поведенческие стереотипы отдельных преподавателей.

К стилям поведения более 52% респондентов относят физкультурно-спортивные ритуалы и церемонии, язык, используемый при общении, а также спортивные символы, имеющие особый смысл для членов коллектива.

Поведение преподавателей, как отмечают более 44% заведующих кафедрами, может быть скорректировано с помощью специальных тренингов, а также с помощью контроля, но при условии, если новые образцы поведения не противоречат корпоративной культуре.

Под нормами принято понимать совокупность формальных и неформальных требований, предъявляемых кафедрой к сотрудникам и преподавателям. Это универсальные, частные, императивные и ориентировочные поведенческие стереотипы, связанные с сохранением и развитием корпоративной культуры. По структуре нормы носят антропологический характер, а по содержанию – они корпоративно детерминированы. Нормативные рамки не являются жестко заданными, а оставляют педагогам определенную степень свободы для индивидуального регулирования процесса собственной жизнедеятельности. Их необходимо освоить, чтобы стать членом коллектива.<sup>8</sup>

Психологический климат на кафедре представляет собой преобладающую и относительно устойчивую духовную атмосферу, определяющую отношения членов коллектива друг к другу. В отдельности ни один из этих компонентов не может быть отождествлен с



корпоративной культурой, а в совокупности они дают о ней общее представление.

В ходе исследования установлено, что управление кафедрой физического воспитания не только соответствует эволюционно сложившемуся типу корпоративной культуры, но и оказывает влияние на его формирование. Поскольку это процесс пролонгирован на десятилетия, корпоративная культура проявляет инерционные и консервативные свойства.<sup>9</sup>

Как известно, кафедра развивается за счет привлечения новых преподавателей, приходящих из различных физкультурно-спортивных организаций. Новые члены кафедры, хотя бы они этого или нет, приносят с собой груз прошлого опыта, в котором таятся «вирусы» других культур. Устойчивость кафедры к их воздействию во многом зависит силы организационной культуры.

#### *Пути реструктуризации корпоративной культуры кафедры.*

Формирование корпоративной культуры связано с более эффективным использованием ресурсов преподавательского корпуса кафедры для реализации ее стратегии. Особое значение имеет в этом процессе ориентация коллектива кафедры на референтную модель педагога. Деятельное отождествление с ней молодых преподавателей становится нравственной основой профессионального становления специалиста. Формирующиеся при этом духовная доминанта неизбежно активизирует энергию самосовершенствования, обеспечивающую способность педагогов к предельной концентрации. Отождествление себя с моделью усиливает резонанс личностных качеств преподавателя, стимулируя, таким образом, его потенциальные возможности. Включение в педагогический процесс референтов (образов для подражания) выступает одним из условий повышения эффективности корпоративной культуры. Использование метода референтации корпоративной культуры, учитывающего специфику идентификации личности, позволит повысить управляемость кафедрой и усилить сплоченность и мотивированность к работе коллектива, не задавая при этом каких-либо жестких нормативов человеческому совершенству.

Элементы корпоративной культуры формируются как результат накопленного кафедрой опыта по решению насущных проблем, так и результат влияния в виде властных установок заведующего кафедрой. В процессе формирования организационной культуры используют три подхода, а именно интеграция, дифференциация и адаптация.<sup>10</sup>

Интеграция – создание эффективных деловых отношений учебных отделений, преподавателей и сотрудников кафедры с целью увеличения меры их участия в решении проблем. В ее основе выступают различные факторы, например, недовольство руководством, низкая зарплата, социальные проблемы, а может выступить общая деятельность – единая цель, на достижение которой сотрудники концентрируют усилия.

Интегративную функцию можно рассматривать как

психотерапевтическую, когда преподаватели, работая вместе, создают себе такие условия, при которых они чувствуют себя легко и комфортно. От умения заведующего кафедрой управлять людьми, корректировать организационную культуру в соответствии с целями и задачами во многом зависит, какое направление примет процесс интеграции.

Дифференциация – подбор преподавательского состава с учетом их спортивной специализации и идентичности взглядов на корпоративную культуру. Она позволяет оптимизировать работу педагогических кадров на учебных отделениях и в спортивных секциях.

Адаптация – способность кафедры менять стиль работы в соответствии с новыми требованиями на основе гибкости и оперативности реагирования на изменения. В ее основе заложена отлаженная система внутрикорпоративных процессов, в первую очередь информационных и коммуникационных. Технологизация информационно-коммуникативных технологий (например, электронной почты) выполняет свою позитивную роль в том случае, когда становится элементом корпоративной культуры.<sup>11</sup>

62% заведующих кафедрой отмечают, что формированием корпоративной культуры трудно управлять непосредственно. Можно лишь оказывать опосредованные воздействия, создавая условия, в которых будут усиливаться, развиваться более интенсивно те или иные характеристики организационной культуры.

При проведении организационных изменений любой заведующий кафедрой ощущает противодействие скрытых сил. Причинами возникающего противостояния является опасение того, что инновации причиняют неудобство и раздражение, дополнительный контроль.

Предлагаемые новации, связанные с переходом вузов на двух-уровневую систему образования, весьма настороженно принимаются коллективом кафедры, поскольку они вступают в противоречие со сложившимися взглядами, культурными нормами и ценностями.<sup>12</sup> При объяснении причин конфликта между необходимостью реструктуризации корпоративной культуры кафедры по Болонскому сценарию и условиями деятельности, приводящими к кризису, главное остается как-то в стороне, незамеченным.

Сегодня более 60% респондентов скорее негативно оценивают перспективы реструктуризации организационной культуры кафедры, связанной с переходом на 2-х уровневую модель образования. Вместе с тем, каждый второй преподаватель считает, что ситуация в сфере физической культуры студентов за годы реформы системы ВПО не изменилась к лучшему.

Только 32% респондентов ожидает улучшения в работе кафедры от реализации реформы. 49% преподавателей полагает, что никаких позитивных изменений в работе кафедры не произойдет. Неизбежная диверсификация направлений деятельности кафедры, предполагающая изменение организационной структуры, наталкивается на ограниченный





временной ресурс, дефицит выделяемых финансовых средств и уровень профессиональной компетенции преподавательского корпуса.

К признакам сильной организационной культуры более 71% респондентов относят:

- приоритет решения социальных задач;
- готовность к разумному риску и нововведениям;
- групповые формы принятия решений;
- ориентацию на коллективные стимулы, высокий уровень самоуправления, самопланирования, самоорганизации, самоконтроля, самооценки.

Таким образом, сила корпоративной культуры связывается преподавателями со степенью принятия членами кафедры основных ценностей университета и степенью их преданности этим ценностям. Сильный тип корпоративной культуры, как видим, облегчает координацию и мотивацию сотрудников. Она имеет более глубокие корни в сознании людей, она разделяется большим числом работников и в ней более четко определены приоритеты.<sup>13</sup> Заведующий кафедрой может осуществлять управленческие воздействия, не прибегая к жестким административным процедурам.

Обладая преимуществами для кафедры, сильная корпоративная культура, вместе с тем, может выступать препятствием на пути проведения организационных изменений. 42% заведующих кафедрами отмечают, что здесь возможно усиление процессов конфликтизации, когда свободная критика зачастую переносится на личности, на руководство и порой переходит грань допустимого.

Слабый тип корпоративной культуры характеризуется, как правило, с регламентацией работы, с большим количеством инструкций и указаний. Здесь отсутствуют ясные представления о профессиональных ценностях, убеждениях относительно того, каким образом повысить качество учебного процесса, определить долгосрочные цели развития кафедры.<sup>14</sup>

Более половины респондентов отмечают, что изменить сложившуюся на кафедре корпоративную культуру крайне сложно. Возникающие при этом трудности обусловлены необходимостью изменения приобретенных сотрудниками мотивационных установок, сложившихся отношений, с перераспределением внутрикафедральных ролей и изменением организационных структур, обеспечивающих функционирование кафедры. Для коллектива кафедры важно, чтобы элементы новой корпоративной культуры не вступали в противоречие с существующей системой ценностей. Также необходимо, чтобы новые культурные ценности принимались и поддерживались на уровне ректората.

На сегодняшний день свыше 60% опрошенных заведующих кафедрами стремятся реализовать на практике модель «ценностей общей судьбы», в соответствии с которой профессиональные интересы преподавательского корпуса, заведующего кафедрой столь же важны, как и

интересы ректората. На первый план здесь выходит система доверия и

согласованных действий, а преподаватели кафедр становятся ни зависимыми, ни независимыми – они функционально взаимосвязаны. В ходе реализации этой модели происходит трансформация жизнедеятельности кафедры в сторону мобилизации их творческой активности, преобладание духовных стимулов в работе. При ее реализации необходимо соблюдать определенную последовательность внедрения инноваций на трех этапах – аналитическом, организационном и инструментальном.<sup>15</sup>

На первом этапе необходимо определить тип сложившейся на кафедре корпоративной культуры, предложить различные альтернативы, между которыми должен быть сделан выбор.

При выборе альтернативы 62% заведующих кафедрами учитывают следующие показатели: вероятность достижения цели (вероятностный показатель), эффективность (соотношение затрат и результатов), сроки конверсии корпоративной культуры, временной ресурс достижения эффекта, социально-адаптационные возможности и др. В зависимости от имеющихся на кафедре условий, используют различные методы реструктуризации корпоративной культуры.

Более 38% заведующих предпочитают использовать наименее болезненный для преподавателей метод параллельной адаптации, обеспечивающий параллельное функционирование существующей и инновационной системы ценностей. Замена происходит после адаптации новых структур и технологий управления. Как правило, это предусматривает проведение целенаправленной работы по созданию коллектива единомышленников, живущих едиными ценностными установками. Заведующий кафедрой стремится объединить личные и коллективные ценности. При достижении этой задачи он использует как демократический, так и автократический стиль руководства.

29% заведующих кафедрами ориентированы на применение более радикального метода быстрой функциональной замены, при котором новая система ценностей форсированно сменяет существующую. Зачастую такой тип реструктуризации корпоративной культуры приводит к появлению индивидуалистского типа культуры, основанного на ценностях личной успешности. Этот тип корпоративной культуры характеризуется постоянным стремлением преподавателей к повышению личного престижа и высокого статуса, извлечения собственной материальной выгоды. При этом роль коллектива при достижении общих задач отходит на второй план, доминируют лишь собственные ценности и ориентации.

22% заведующих кафедрами предпочитает использовать метод пилотного проекта, при котором реализуются лишь отдельные элементы новой культурной системы в отдельных аспектах до полной реструктуризации корпоративной культуры;

11% заведующих кафедрами применяют метод этапной реструктуризации корпоративной культуры. Он представляет собой



итерационный процесс внедрения инноваций, предусматривающий структурирование этапов и критериев перехода с этапа на этап (табл. 2).

Таблица 2 Этапы реструктуризации корпоративной культуры кафедры физического воспитания

Этапы реструктуризации	Технологические операции	Критерий перехода
Информационное наполнение проекта	Определение проблемных аспектов и факторов риска в корпоративной культуре кафедры на основе проведения экспертизы и модерационных процедур; анализ результатов и разработка требований к модели корпоративной культуры; разработка рабочего плана проведения мероприятий, создание рабочей группы по инновациям; подготовка распоряжений по кафедре и назначение ответственных; прогнозная оценка результатов модернизации корпоративной культуры	Выявленные различия между социальным заказом и реалиями в корпоративной культуре кафедры; сформированность рабочей группы по внедрению инноваций; прогнозная эффективность инновационной программы
Методическое наполнение проекта	Накопление информационной базы данных; сбор, изучение и адаптация инновационных методик модернизации корпоративной культуры; подбор экспертов и консультантов в области корпоративной культуры, исходя из дефицита знаний и задач модернизации	Преодоление информационного дефицита для реализации проекта модернизации корпоративной культуры кафедры
Этап институализации	Создание корпоративной структуры желаемого типа; мониторинг компонентов корпоративной культуры кафедры; принятие коллективом инноваций как нормы корпоративной жизни	Достижение модельных параметров корпоративной культуры

При разработке рабочей программы необходимо учитывать, что в связи с инерционностью корпоративной культуры, внедрение инноваций требует времени. 57% респондентов отмечают, что на этапе информационного наполнения проекта необходимо выявить проблемные факторы сложившегося на кафедре типа корпоративной культуры – как

исходных предпосылок для планирования изменений. Более половины

респондентов отмечают при этом необходимость личностной вовлеченности и поддержки сотрудников кафедры, желающих принять участие в изменениях. В прогностике успешности проводимой реструктуризации подчеркивается необходимость определения следующих факторов: во-первых, ожидаемых персональных изменений в коллективе кафедры; во-вторых, уточнения фазы жизненного цикла развития кафедры; в-третьих, оценки возрастных параметров коллектива; в-четвертых, определение силы сложившейся на кафедре корпоративной культуры; в-пятых, оценку имиджа заведующего кафедрой.

Технологически процесс реструктуризации корпоративной культуры опирается на функционально взаимосвязанные модели внедрения инноваций, делового партнерства и межличностного общения, каждая из которых характеризуется рядом элементов. Содержательно они детерминируют реальные шаги управления и исполнения – это стратегическое, тактическое и оперативное планирование; делегирование ответственности и исполнения; контроль за реализацией планируемых мероприятий; мониторинг и оценка результатов работы.<sup>16</sup>

На практике модель делового партнерства коллектива кафедры проявляется в способах информационной трансляции – по официальным и неофициальным каналам, в структурированном и неструктурированном виде; путем сообщений на заседаниях кафедры – по заранее подготовленной повестке, кратко, длительно, последовательно, с фактами, с мнениями; путем обсуждения сообщений – миролюбиво, агрессивно, активно, пассивно, с пониманием точки зрения оппонента, с настаиванием на своей точке зрения.

В ходе изучения моделей межличностного общения необходимо выявить сложившиеся на кафедре группы по увлечениям, например, видам спорта и искусств, совместному отдыху и пр.; важно изучить личностные интересы коллег; специфику межличностного общения, например, приветствия коллег в начале рабочего дня, например, сухие приветствия, разговоры о событиях дома; особенности проведения внеабочего времени – совместно, отдельно, активно, или пассивно.<sup>17</sup>

Более 61% респондентов отметили, что наибольшую нагрузку в решении проблемы реструктуризации корпоративной культуры кафедры несет заведующий кафедрой. Его осознанная воля в управлении кафедрой проявляется в управленческих решениях, направленных на достижение некоего баланса между организующими и дезорганизующими работу кафедры (проблемными) факторами. В сферу деятельности заведующего кафедрой входят наряду с организацией учебно-воспитательного процесса и контролем качества занятий, разработка стратегии перспективного развития кафедры, руководство научно-методической работой, внедрение научной организации труда, руководство хозрасчетной деятельностью, обеспечение учебного процесса кадровыми ресурсами высокой квалификации. Помимо этого, он своими публичными заявлениями,





выступлениями и личным примером претворяет в жизнь базовые ценности университета.

Заведующий кафедрой является проводником корпоративных ценностей в коллектив. Он должен четко сформулировать для себя основные ценности кафедры и строго следовать избранной модели поведения. Профессиональная компетенция заведующего проявляется и заключается не только в том, чтобы организовать эту работу на высоком методическом уровне, но и вовремя выявить проблемные ситуации. Ответственность и значимость последствий принимаемых решений требуют строгой последовательности действий и обоснованности, связанных с их подготовкой и реализацией. Различные подходы к реструктуризации корпоративной культуры составляют реальный инструментарий для подготовки организационных решений. Они могут носить формальный или неформальный характер. Формальная организация изменений базируется на формализованных, методически обоснованных расчетах и закрепляется в нормативных актах, соглашениях и положениях, регламентирующих права и ответственность каждого преподавателя кафедры.

К неформальной организации относятся спонтанно возникающие вследствие неопределенного характера изменений отношения между преподавателями в процессе реструктуризации корпоративной культуры. Стратегия планирования изменений отражена в таблице 3.

Проводимая реформа отечественной системы высшего профессионального образования усугубляет проблему управления корпоративной культурой. На фоне разворачивающегося экономического кризиса, преподаватель вуза оказывается лишенным структуры защиты, которая была у старших поколений, он начинает испытывать чувство дискомфорта. Его социальный статус становится неопределенным, вследствие чего преподаватель теряет свою идентификацию.

Кафедра физического воспитания должна противостоять негативному воздействию этого процесса путем реструктуризации корпоративной культуры. Корпоративная культура становится в этих условиях вариантом формирования коллектива, обеспечивающего положительный тоталитаризм восприятия профессиональных ценностей. Она дает возможность заполнить индивидуальную и социальную пустоту, отчужденность современного периода.<sup>17</sup>

Свойства корпоративной культуры кафедры физического воспитания базируются на таких существенных признаках, как всеобщность, неформальность и устойчивость. Она является продуктом взаимодействия формальной организации; отдельных индивидов – членов кафедры, обладающих целым спектром индивидуальных интересов и потребностей; социальных групп, сформировавшихся на кафедре; внешней среды, предъявляющей свои требования к способам жизнедеятельности кафедры.

Таблица 3

## Стратегия планирования реструктуризации корпоративной культуры кафедры

Вид стратегии	Принятие решения	Мотивация
Оптимальная	Оптимальное решение при достаточной полноте информации и методического наполнения	Уверенность в низких рисках, основанная на знании последствий реструктуризации
Реалистическая	Опора на здравый смысл при наличии не полной и противоречивой информации	Уверенность в достижении ожидаемого результата при условии преодоления проблемных факторов
Адаптивная	Использование метода избегания неудач при осязательном дефиците информации	Принятие оперативных действий под воздействием сложившейся ситуации, чтобы избежать ошибок
Компенсаторная	Применение метода замалчивания неудач и подчеркивания достигнутых успехов в условиях вариативно меняющейся информации	Уверенность в том, что достигнутый срочный эффект компенсирует срывы в работе
Авантюристая	Использование «метода проб и ошибок» при испытываемом информационном дефиците	Я не знаю, что мы получим, но дело стоящее. Сначала ввяжемся в бой, а так посмотрим
Конфликтная	Метод вызова в условиях негативной информации	У нас только 10 шансов из 100, но мы должны добиться успеха любыми путями

Реструктуризация корпоративной культуры кафедры – это попытка преодолеть фундаментальную неподвижность высшей школы. Корпоративная культура, как показали результаты проведенных исследований, не является монолитом, а состоит из преобладающей культуры, субкультур групп и контркультур, усиливающих или ослабляющих корпоративную культуру кафедры в целом.<sup>18</sup> Ее реструктуризация является организационной эманацией противоположного действия по отношению к ее поддержанию, но обеспечивающая более высокую эффективность работы кафедры в целом. Этот процесс наделяет работу кафедры экзистенциальностью, обращенностью к многообразию физкультурно-спортивной деятельности,

более высоким качественным параметрам педагогической деятельности коллектива.

## Литература

- <sup>1</sup> Андрианов В.В. Корпоративная культура – важнейший инструмент делового администрирования // Технологии. Оборудование. Материалы. – 2001. – № 4. – С. 4-5.
- <sup>2</sup> Веснин В.Р. Организационная культура // Социально-гуманитарные знания. – 2001. – № 3. – С. 184-200.
- <sup>3</sup> Marsden P. Brand positioning: Meme's the Word. Marketing Intelligence & Planning, 2003. – Vol. 20. – Issue 5. – P. 307-312.
- <sup>4</sup> Каган М.С. Философия культуры. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1996. – С.36.
- <sup>5</sup> Слободской А.Л., Касьяненко О.А. Организационная культура: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. – 192 с.
- <sup>6</sup> Баринов В.А. Корпоративная культура организации в России // Менеджмент в России и за рубежом. – 2002. – № 2. – С. 110-121.
- <sup>7</sup> Запесоцкий А.С. Образование: Философия, культурология, политика. – М.: Наука, 2003. – С. 151.
- <sup>8</sup> Спивак В.А. Корпоративная культура. – СПб.: Питер, 2001. – С. 42-46.
- <sup>9</sup> Чукаева У.А. Корпоративная культура и паблик рилейшинз (PR) в промышленных организациях // Социологические исследования. – 2000. – № 8. – С. 74-78.
- <sup>10</sup> Шейн Э.Г. Организационная культура и лидерство. Построение. Эволюция. Совершенствование. – СПб.: Питер, 2001. – С. 87-96.
- <sup>11</sup> Schein E. Organizational Cultures and Leadership. N.Y., 1982. – p. 32-34.
- <sup>12</sup> Григорьев В.И. Перспективы реструктуризации физической культуры студентов по Болонскому сценарию // Вопросы физического воспитания студентов. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2006. – С. 3-16.
- <sup>13</sup> Камерон К., Куин Р. Диагностика и изменение организационной культуры. – СПб.: Питер, 2001. – С. 112-118.
- <sup>14</sup> Козлов В.В. Корпоративная культура: костюм успешного бизнеса // Управление персоналом. – 2000. – № 11. – С. 35-38.
- <sup>15</sup> Томилов В.В. Организационная культура и предпринимательство: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1993. – С. 11-17.
- <sup>16</sup> Кондратьев А. Корпоративная культура финансовых организаций: особенности слияний и поглощений // Инвестиции. – 2000. – № 1. – С. 5-8.
- <sup>17</sup> Малинин Е.Д. Организационная культура: зарубежный опыт // ЭКО: Экономика и организация промышленного производства. – 2002. – № 11. – С. 113-129.
- <sup>18</sup> Наумов М. Организационная культура как фактор долгосрочной конкурентоспособности // Управление компанией. – 2002. – № 7. – С. 66-69.



## **ТЮТЕРСКАЯ РОЛЬ УЧИТЕЛЯ, КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В РАЗВИТИИ САМОУПРАВЛЕНИЯ В ШКОЛЕ**

**О.В. Кожевникова**

С 2004 года в Сертоловской средней общеобразовательной школе № 2 действует отлаженная система ученического самоуправления. В основу данной системы заложены принципы саморазвития, социальной ответственности, социальной компетентности, открытости будущему, непрерывного взаимного образования и демократии.

Смысл ученического самоуправления в современной школе заключается не в управлении одних учащихся другими, а в обучении всех основам демократических отношений в обществе, в обучении их управлять собой, своей жизнью в коллективе.

Участие в самоуправлении помогает учащимся сформировать навыки демократизма, умение самостоятельно действовать, нестандартно мыслить, принимать решения и осуществлять их. В будущем эти умения и навыки послужат учащимся богатым опытом при получении выбранной выпускниками профессии.

В ходе этого процесса педагогами осуществляется помощь подросткам в умении выбирать достойные способы общения, основанные на уважительном отношении друг к другу, в умении находить более гибкие и конструктивные пути взаимодействия с родителями, учителями, сверстниками; в приобретении навыков самопознания и самовоспитания, умения строить реальные жизненные планы и находить пути их реализации.

Школьное самоуправление позволяет решать такие важные для ребят задачи, как осознание своих способностей, интересов и склонностей, а главное, осознание возможностей реализации своих индивидуальных особенностей; видение альтернативных путей достижения поставленных перед собой целей; видение перспективы будущей профессиональной деятельности.

Самоуправление в детском коллективе – это работа сменных по составу, гибких, вариативных групп детей. Групповая работа чрезвычайно продуктивна для личностного развития и интеллектуальных изменений подростков, так как отвечает насущным потребностям возраста, соответствует внутренним механизмам, определяющим развитие в этот период.

Надежным результатом грамотного осуществления деятельности детского самоуправления в школе станет позитивная активность школьников, причем не зрительская, но деятельностная, сопровождающаяся чувством коллективного авторства («мы решили, сделали, провели»).

Но для начала учителю и классному руководителю, как минимум, нужно знать актуальные потребности ребенка и противоречия, возникающие при их реализации. Помогая ребенку удовлетворить актуальную потребность или разрешить противоречие, взрослый человек выводит его на новый качественный уровень развития. При этом педагог, тактично и грамотно организуя воспитание, получает уникальную возможность «целенаправленно формировать новые потребности и цели, наполненные позитивным социальным смыслом, развивать нравственные и волевые качества обучаемого» [1]. Грамотная тьютерская (tutor, англ. – ведущий за собой) деятельность педагога ведет к выявлению лидеров в детском коллективе, обучению их основам самоуправленческой деятельности, становлению личности учащегося и апробации его деятельности в роли лидера, волонтера, а затем тьютера по обучению последующих поколений учащихся.

Самоуправление в школе осуществляется в интересах всего школьного коллектива или коллектива класса благодаря самоанализу, самооценке, самокритике, самоустановкам, сделанным учащимися по отношению к своей деятельности или коллективу. Анализ практического опыта позволил установить признаки характера воспитательного процесса, каким его делают самоуправление и управление.

Воспитание – добровольный, деятельный процесс. У каждого участника воспитательного процесса, у педагогов и воспитанников есть потребность и желание совершенствовать самих себя, строить свою жизнедеятельность на основе нравственных ценностей, выработать основы поведения. Отсюда основная функция самоуправления – создать эти основы. Задача педагога – «развивать у учащихся желание совершенствоваться, желание принимать нравственные ценности за основу поведения и жизни; направлять деятельность учащихся таким образом, чтобы их действия были социально одобрены и признаны» [5].

Воспитание – демократический процесс. Учитываются интересы и потребности каждого члена коллектива, меньшинства и всего коллектива путем стремления к общему согласию. Функция самоуправления – строить жизнедеятельность коллектива, идя от ученика, его интересов, запросов, идеалов. Задача педагога – «воспитывать у учащихся уважительное отношение к членам коллектива, умение вести диалог, умение коллегиально принимать решение, укреплять сферу дружеских отношений» [5]; воспитывать желание приносить пользу людям, помогать друзьям, преодолевать трудности.

Воспитание – гуманистический процесс. Самоуправление формирует атмосферу защищенности каждого члена коллектива. Функция самоуправления – «разрабатывать и утверждать нормы гуманистических отношений друг к другу» [3]. Позиция педагога заключается не только в том, чтобы передать готовые нравственные ценности, а прежде всего в том, чтобы выработать их вместе со своими воспитанниками. Задача педагога



– научить каждого выполнять поручения коллектива через

осуществление самоконтроля, самоанализа; признавать самоценность человека; воспитывать положительное отношение к общечеловеческим ценностям, нормам коллективной жизни, законам государства; развивать гражданскую и социальную ответственность за самого себя, свою семью, окружающих людей, общество, Отечество.

Воспитание – социальный процесс. Самоуправление – фактор социализации личности ребенка, поскольку способствует реализации в коллективе социальных функций: информационной, ценностно-ориентационной, нормативной. Благодаря им в коллективе формируются способы регуляции внутригрупповых отношений. Задача педагога – через самоуправление «расширить социальные связи, помочь детям в освоении социального мира, формировать у учащихся умения преобразовывать его» [4]; формировать умение самостоятельно найти дело, полезное обществу, Отечеству, вести работу по охране природы, сохранению мира.

Воспитание – творческий процесс. Самоуправление способствует развитию творчества. Инициативное самоуправление – одно из условий проявления учащимися творческого потенциала. Задача педагога – создать условия для проявления воспитанниками творческой инициативы и развития творческого потенциала. Предоставить реальную возможность вместе с педагогами участвовать в прогнозировании, организации, исполнении и анализе воспитательного процесса.

Воспитание – вариативный процесс. Традиции, сложившиеся в школе, делают воспитательный процесс неповторимым. Расширение границ самоуправленческой деятельности, вариативность, гибкость, усложнение задач способствует появлению инновационных подходов в воспитательной деятельности. Задача педагога – вести поиск результативных методов педагогического обеспечения постоянно развивающегося самоуправления.

Воспитание – самостоятельный процесс. Самоуправление, построенное на творческом управлении и инициативной самостоятельности учащихся, делает воспитательный процесс самостоятельным, т.е. независимым от существующих установок, программ, интересов администрации. Предоставление педагогической самостоятельности воспитателям и воспитанникам – необходимое условие самостоятельности, инициативы, творчества. Задача педагога – формировать у учащихся потребности и желание реализации пяти «само»: самореализации, самостоятельности, самоуправления, самовоспитания, самообучения.

Итак, важнейшими элементами тактики управления по развитию самоуправления стало в нашей школе создание и стимулирование деятельности различных советов, творческих целевых групп, в которых каждый учащийся стал субъектом организации и управления теми или иными общественно-полезными, нравственно-ценностными и личностно-значимыми делами, отвечающими его интересам.

Основное внимание со стороны педагога в работе по развитию самоуправления при создании творческих целевых групп в нашей школе уделялось изучению индивидуальных особенностей учащихся и формированию творческих групп по интересам. Затем формировался актив группы. Каждый учащийся выбирал свою сферу деятельности, на него возлагалась ответственность за выполнение этой деятельности. Целью работы на данном этапе было добиться, чтобы педагоги не брали на себя функции учащихся. При участии педагога-тьютера учащиеся сами планируют свою деятельность, организуют ее выполнение, анализируют свои результаты. Затем учащиеся объединяются в центры по интересам. В школе на сегодняшний момент сложилась ученическая организация, имеющая такую структуру самоуправления: заместитель директора по воспитательной работе – классные руководители – Совет старшеклассников – магистры культуры, спорта, печати, шефской работы, науки, совет музея, штаб порядка – тьютеры – Советы Дела – волонтерское движение «Созвездие» - клуб «Поиск» - школьная газета «Дважды два». Совет старшеклассников организует деятельность магистрата и детских объединений по различным направлениям, обеспечивает связь между советами групп, активами клубов, кружков, секций, педсоветом, советом школы.

Продуктивное сотрудничество с кафедрой инновационных технологий Ленинградского областного института развития образования позволило в рамках работы школы (региональной экспериментальной площадки по теме: «Система управления качеством образования на основе проектной деятельности субъектов образовательного процесса в школе») через систему семинаров-практикумов, тренингов, консультаций, деловых игр качественно обновить арсенал воспитательных форм и методов работы педагогов, что повлияло на активизацию воспитывающей деятельности внутри классных коллективов и творческих целевых групп; позволило определить, выявить новых лидеров из ученического коллектива. Главными критериями отбора лидеров стали: универсальность, практическая значимость и востребованность самими учащимися, а также знания, умения и приобретенный опыт. В отличие от руководителя-педагога, лидера выдвигает коллектив. Он выделяется своей активностью, инициативностью, полезностью. Стиль работы демократический, на основе равноправия, взаимопонимания и диалога. Средства достижения цели: убеждение, согласие, аргументация, мотивированность.

Для реализации педагогических идей по становлению воспитательной системы школы и реализации проекта «Самоуправление» мы решили использовать в нашей деятельности современные **проектные технологии**. И результат наших предыдущих наработок в первый год работы по эксперименту вылился в создание **портфолио школы, портфолио классов, портфолио учащихся и портфолио учителей**.

Впервые в 2007 году в школе прошел конкурс «Презентация класса»

с целью передачи положительного опыта жизнедеятельности классных

коллективов. Идея проведения такого мероприятия возникла в процессе работы Совета старшеклассников; особенностью проведения конкурса стала добровольность участия. В первом конкурсе презентаций классов приняли участие 13 из 40 классов школы.

В воспитательной практике нашей школы функцию системообразования выполняет познавательная, краеведческая, спортивно-оздоровительная, патриотическая, клубная, шефская, волонтерская и другие виды (направления) деятельности. Выбор системообразующего вида деятельности зависит прежде всего от интересов и потребностей учащихся и личностных особенностей педагога. Практика работы в школе показала, что люди идут не за приказами, а за признанными лидерами; они доверяют тем, кто поступает честно, естественно, разумно, умеет выслушивать и понимать, уважать и доверять, кто поддерживает инициативу, активность и полезность, кто заботится об окружающих людях, кто не боится брать на себя ответственность, обеспечивает свободу действиям, творчеству и сам много делает во благо другим.

#### Литература

1. Демакова, И. Д. Инновационные подходы у организации школьного самоуправления / И. Д. Демакова, Н. Л. Селиванова. – М., 2004. – 128 с.
2. Кабуш, В. Т. Ученическое самоуправление: теория и практика / В. Т. Кабуш - Мн., 1999. – 196 с.
3. Рожков, М. И. Развитие самоуправления в детских коллективах / М. И. Рожков – М., 2004. – 207 с.
4. Степанов, Е. Н. Самоуправление в классном коллективе // «Классный руководитель» № 8, 2006. – С. 28-32.
5. Семенов, П. П. Концепция воспитательной системы и организация учебно-воспитательной деятельности современного инновационного учреждения // «Классный руководитель» № 1, 2003. – С.19-23.

### **К ВОПРОСУ О РЕГУЛИРОВАНИИ СФЕРЫ ФИТНЕС-УСЛУГ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ**

**Т.Э. Круглова**, руководитель Секции Управленческой деятельности  
БПА, кандидат педагогических наук, доцент

Здоровье граждан – одна из приоритетных задач государства на современном этапе развития общества. В соответствии с этой задачей строится вся политика государственных органов управления сферой физической культуры и спортом, конечным продуктом, которой на 70% являются физкультурно-спортивные услуги, в том числе фитнес-услуги.



В настоящее время сфера фитнес-услуг развивается быстрыми темпами и завоевывает симпатии все большего количества людей. В последние 2-3 года возникли новые тенденции в рамках спроса потребителей фитнес-услуг. Если в прошлые годы фитнесом занимались, в основном, только люди молодого возраста, то сегодня в фитнес-клубы и фитнес-центры пришли люди среднего поколения и весьма пожилые люди. Так, например, в фитнес-клубе «Олимпик» в Санкт-Петербурге занимается человек 1933 года рождения. И это не единственный пример физкультурного долголетия. Кроме того, необходимо констатировать, что сегодня бурно развивается и сфера детского фитнеса. Разрабатываются новые направления двигательной активности детей, предоставляются услуги по конкретным видам спорта, что является, несомненно, инновационной формой привлечения детей к спорту высших достижений и к физической культуре в системе фитнес-услуг.

Это явление невозможно сегодня не замечать и, по нашему мнению, необходимо констатировать, что в настоящее время абсолютно независимо развивается новая форма массовой физической культуры и спорта. Она, в свою очередь требует особого внимания со стороны государственных и общественных организаций, регулирующих область физической культуры и спорта по причине огромного охвата населения различными предложениями сферы фитнес-услуг.

В настоящее время фитнес как форма оздоровления является наиболее привлекательной для населения страны, региона и города, так как она строится на принципах добровольного участия в процессах оздоровления людей, возможности выбора адекватных форм занятий физической активностью с учетом платежеспособности граждан, представляющих различные рыночные сегменты потребителей фитнес-услуг.

Фитнес-клубы и фитнес-центры, созданные для укрепления здоровья, организации досуга и удовлетворения потребностей населения в занятиях физической культурой в соответствии с их интересами, потребностями и возможностями, в то же время представляют собой широкую область для развития бизнеса и получения финансовой выгоды для собственников клубов, что значительно ограничивает возможности регулирования и координации данной сферы деятельности государственными органами управления.

Вместе с тем, необходимо учитывать, что государственная политика в области развития фитнес-индустрии должна основываться на конституционных гарантиях прав и свобод граждан, реализация которых осуществляется на принципах, включающих в себя, в том числе ответственность юридических и физических лиц за безопасность для здоровья потребителя физкультурно-спортивных услуг на объектах фитнес-индустрии.

При этом необходимо констатировать, что известны факты

непрофессионального подхода к формированию фитнес-услуг населению,



предоставления услуг низкого уровня качества по причинам различного характера, в том числе низкого уровня подготовки персонала клубов, а также причин организационно-технического и методического характера, что в совокупности наносит большой вред потребителям услуг и их здоровью.

В связи с этим, необходимо рассмотреть возможность координация деятельности организаций фитнес-индустрии органами управления специальной компетенции.

Представляется, что задачи развития фитнес-индустрии в Санкт-Петербурге на основе принципов эффективности и качества, соответствующего «бренду» города, как культурной столицы РФ, могут быть решены посредством создания специального органа координации, который бы состоял из профессионалов фитнеса, владеющих необходимыми компетентностями и опытом в области предоставления фитнес-услуг на уровне мировых стандартов.

Таким органом могла бы стать Ассоциация фитнеса Санкт-Петербурга как общественная организация, представляющая интересы профессионалов фитнеса и защищающая интересы потребителей фитнес-услуг.

Данная Ассоциация, объединив усилия участников индустрии фитнеса будет решать следующие задачи:

#### *1.Повышение качества фитнес-услуг*

- разработка стандартов качества фитнес-услуг;
- разработка профессиональных и образовательных стандартов в области обучения и сертификации специалистов индустрии фитнеса: фитнес-инструкторов, тренеров по фитнесу, а также фитнес-менеджеров, фитнес-директоров и управляющих фитнес-клубами.

#### *2.Консультационная работа*

- консультационная поддержка компаниям в области лицензирования и профессиональной подготовки кадров;
- консультационная деятельность по реализации фитнес-проектов;
- консультационная деятельность по созданию эффективных технологий в управлении фитнес-клубом.

#### *3.Образовательная, научно-методическая и маркетинговая деятельность*

- подготовка, переобучение, повышение квалификации специалистов фитнес-индустрии;
- проведение семинаров и научно-практических конференций по проблемам фитнес-индустрии для практиков фитнеса;
- организация проведения социологических исследований в области фитнеса и мониторингов по оказанию фитнес-услуг населению.

#### *4.Координационная деятельность*

- организация участия компаний фитнес-индустрии в конкурсах,

программах и других акциях, проводимых Правительством г. Санкт-Петербурга;

- организация участия фитнес-клубов в городских и международных соревнованиях по фитнесу.

#### *5. Информационная деятельность*

- создание единой информационной базы для участников фитнес-индустрии.

Таким образом, все вышесказанное доказывает актуальность создания специального органа координации и регулирования рынка фитнес-услуг, способствующего реализации государственной концепции оздоровления общества в современных социально-экономических условиях.

## **ПРОБЛЕМА ПРОТИВОРЕЧИВОСТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ТРАДИЦИОННОГО МЕТОДИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-БОРЦОВ**

**Д.А. Михайлова**

Исходя из содержания «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года», а также – концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 – 2015 годы», можно заключить, что область научно-исследовательского поиска, касающаяся квалификации «тренерских кадров», традиционно является в Российской Федерации одной из наиболее актуальных. Необходимость целенаправленного мониторинга международной конкурентоспособности знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций будущих специалистов в области физической культуры и спорта (в том числе специалистов по спортивной борьбе) обрела особые, остросоциальные очертания с момента провозглашения в 2003 году Российской Федерации полноправным членом Болонского процесса.

Проведённое нами, пилотное исследование академической успеваемости по специализации студентов-борцов выявило диапазон её необходимого совершенствования: данный показатель рассматривался как интервальный, выраженный в процентах (в то время как за 100% было принято содержание учебной программы указанной дисциплины). В частности, среднее арифметическое академической успеваемости по специализации студентов-борцов составило  $34,8 \pm 2,0\%$ .

Следовательно, в контексте Болонского процесса в настоящий период существует практическая проблема недостаточной реализации социального заказа на специалистов по спортивной борьбе, касающейся, прежде всего, соответствия их специальных знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций требованиям общеевропейской идеологической образовательной базы. Такая практическая проблема обуславливает



решаемую в нашей работе научную проблему противоречивости воздействия традиционного методического подхода к проведению учебных занятий по дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)». В этой связи к положительным особенностям традиционного подхода для педагога следует отнести свободу выбора средств и методов обучения, широкий набор форм обучения. К его отрицательным особенностям для педагога можно отнести нерегламентированность технологии освоения методик, а для студента – свободу выбора включения в учебный процесс. Дискуссионной, но между тем негативной, можно считать ориентацию традиционного методического подхода на утилитарную модель образования. Наиболее негативной особенностью является отсутствие в рамках традиционного методического подхода единой учебной программы дисциплины как одной из цикла специальных. Последнее при подготовке специалистов по спортивной борьбе, во-первых, допускает возможность подготовки узкопрофильных «специалистов по отдельным видам спортивной борьбы», во-вторых, позволяет осваивать содержание специализации в рамках нескольких дисциплин, что часто является надуманным, искусственным и стимулирует формирование изолированных знаний, умений и навыков, связать которые воедино среднестатистический студент-борец не может, что, подводит его к практической деятельности «методом проб, ошибок и интуиции», а не с позиций научного подхода.

Таким образом, цель данного исследования – обосновать и разработать инновационный методический подход к проведению учебных занятий в ВУЗах физической культуры по дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)», основанный на применении обучающего тестирования как, слабо разработанного в отечественной тестологии, но перспективного педагогического метода.

Объект исследования – учебный процесс по дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)».

Предмет исследования – методики проведения учебных занятий по дисциплине «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)» для студентов очной формы обучения в ВУЗах физической культуры.

Анализ приоритетных в настоящий период для современного высшего специального физкультурного образования идей, принципов, концепций и доктрин, система тизированных в три группы по критерию основной направленности, позволил нам сформулировать концепцию инновационных учебных программ дисциплины «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)», которая основывается на актуализированных Болонским процессом положениях, определяющих комплексный учёт специфики реализации гуманистических основ в рамках учебного процесса по спортивной борьбе (как специальной дисциплине ВУЗов физической культуры) и тех общих ориентаций развития высшего специального физкультурного образования в Российской Федерации,



которые согласуются с либеральной и элитарной тенденциями развития университетского образования в целом.

Нашим вкладом в данную концепцию является включение в её состав следующих шести основных технологических положений составления учебных программ по указанной дисциплине:

- во-первых, учебный материал необходимо системно насыщать результатами последних исследований, отражающих множественность научных точек зрения (первое основное технологическое положение носит название «*наукоёмкость*»);
- во-вторых, в учебных программах должен быть зафиксирован состав всех дидактических единиц, последовательность их изучения, объём изучения каждой дидактической единицы (второе основное технологическое положение носит название «*прозрачность и однозначность*»);
- в связи с правом ВУЗа определять содержание специальных дисциплин важно сделать акцент на целенаправленном увеличении объёма учебного материала и изменении подхода к его представлению, а именно:
- в-третьих, энциклопедическом и подробном изложении в учебных программах дидактических единиц (третье основное технологическое положение носит название «*энциклопедичность*»);
- в-четвёртых, углублённом диапазоне освоения каждой дидактической единицы учебной программы (четвёртое основное технологическое положение носит название «*углублённость*»);
- в-пятых, междисциплинарную подачу учебного материала, следствием которой является формирование интегрированных, а не фрагментарных знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций, определяющих компетентность профессиональной деятельности будущих специалистов (пятое основное технологическое положение носит название «*междисциплинарность*»);
- в-шестых, преподавание необходимо осуществлять в специально созданных для студентов условиях – необходимости освоения научного подхода к учебной деятельности (шестое основное технологическое положение носит название «*целенаправленность формирования условий освоения научного подхода к учебной деятельности*»).

В результате, проведённого нами, междисциплинарного исследования были выявлены данные, позволяющие констатировать целесообразность изменения методики проведения учебных занятий по специализации студентов-борцов, обучающихся в ВУЗах физической культуры.

Как показано в таблице 1, по данным лонгитюдного исследования учебной успеваемости студентов-борцов за последние десять лет она характеризуется неоднородностью (по данным исследования 2002 года  $p > 0,05$ ; по данным исследования 2006 года  $p < 0,01$ ), а их

академическая успеваемость – стабильностью (учатся в основном на удовлетворительно и хорошо;  $p > 0,05$ ). Из таблицы 2 (в которой главные



факторы выделены серым цветом) следует, что главным фактором академической успеваемости студентов-борцов выступает успешность их

Таблица 1

Распределение студентов-борцов по критерию учебной успеваемости (%)

Учебная успеваемость					ВСЕГО
<i>срез за 1998-2002 годы (n = 53)</i>					
Школьная	15,1	58,5	26,4	0,0	100
Академическая	7,5	67,9	22,6	1,9	100
<i>срез за 2002-2006 годы (n = 65)</i>					
Школьная	20,0	50,8	26,2	3,0	100
Академическая	9,2	47,7	35,4	7,7	100

Таблица 2 Факторы

академической успеваемости различных микрогрупп студентов ВУЗов физической культуры

Контингент микрогруппы	Факторы
1	2
Студенты ВУЗов физической культуры	Комплексный показатель памяти
	Школьная успеваемость (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость)
	Успешность спортивной деятельности
	Курс обучения
	Систематичность учебной деятельности
	Комплексный показатель мышления
Студенты тренерских факультетов	Комплексный показатель памяти
	Успешность учебной деятельности (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость)
	Успешность спортивной деятельности
	Материальное положение
	Комплексный показатель внимания
	Практика трудовой деятельности

Студенты педагогических факультетов	Комплексный показатель памяти
	Успешность учебной деятельности (чем она

выше, тем

	выше и академическая успеваемость)
	Успешность спортивной деятельности
	Практика трудовой деятельности
	Комплексный показатель мышления
	Систематичность учебной деятельности
	Комплексный показатель внимания
Студенты «неспортивных» факультетов	Комплексный показатель визуальной памяти
	Успешность учебной деятельности (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость)
	Ориентация на основной вид деятельности
	Комплексный показатель аудиальной памяти
	социальный статус в спорте
	Комплексный показатель мышления
Студенты-борцы	Функциональная подготовленность
	Умственная работоспособность
	Успешность учебной деятельности (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость)
	Успешность спортивной деятельности
	Материальное положение

Таблица 3

Распределение студентов ВУЗов физической культуры по критерию академической успеваемости в сравнении с другими молодёжными группами в РФ (%)

Группа молодёжи	n	Академическая успеваемость				
Современная российская молодёжь	1413	8,0	38,7	42,1	11,2	<b>100</b>
Современные студенты и студентки российских ВУЗов	485	6,0	35,9	41,4	16,7	<b>100</b>
Современные студенты российских ВУЗов <sup>1</sup>	207	11,1	45,4	33,3	10,2	<b>100</b>
Современные студенты ВУЗов физической культуры	193	8,8	40,4	42,0	8,8	<b>100</b>

<sup>1</sup> В данном случае под студентами мы понимаем студентов мужского пола.

учебной деятельности (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость), проявляя преобладающую для других микрогрупп студентов ВУЗов физической культуры тенденцию. Наряду с успешностью учебной деятельности к факторам академической успеваемости студентов-борцов относятся: успешность спортивной деятельности, умственная работоспособность и материальное положение. Как видно из таблицы 3, сравнительный анализ полученной нами

информации с данными всероссийского социологического опроса, который проводился кафедрой философии и социологии Университета им. П. Ф. Лесгафта, выявил, что студенты-борцы учатся также как студенты российских ВУЗов в целом (47,7% против 45,4%), таким образом, проявляя общую тенденцию. Выявленная ситуация актуализирует целесообразность изменения методики проведения учебных занятий в ВУЗах Российской Федерации, в том числе и по специальным дисциплинам.

Таблица 4

Учёт особенностей успешности учебной деятельности студентов-борцов в методике преподавания

<b>Особенности успешности учебной деятельности</b>	<b>Способ учёта в методике преподавания</b>
Высокая посещаемость	Изучение нового и сложного учебного материала, приобретение навыков учебной деятельности
Высокая пропускная способность, хорошая эффективность внимания	Быстрое освоение большого объёма учебного материала
Плохая концентрация и устойчивость внимания	Постоянный оперативный контроль за освоением каждой дидактической единицы
Отличная визуальная и аудиальная кратковременная память	Достаточное для работы на занятии запоминание учебного материала после прочтения или прослушивания
Хорошая аудиальная долговременная память	Хорошее долгосрочное запоминание учебного материала после прослушивания
Удовлетворительный уровень абстрактного мышления и плохая мыслительная успеваемость	Нецелесообразность повествовательного изложения учебного материала, необходимость выделения педагогом и визуального представления ключевых моментов, обсуждения их и смысловых связей



Таким образом, при разработке инновационных методик проведения учебных занятий по специализации студентов-борцов, обучающихся в ВУЗах физической культуры, необходимо учитывать особенности всех компонентов успешности их учебной деятельности. Как показано в таблице 4, мы сформулировали шесть основных технологических положений разработки образовательных методик по указанной дисциплине.

Во-первых, *приоритетность* предполагает, что методики должны основываться на систематической аудиторной учебной деятельности, в рамках которой рассматриваются новые и самые сложные компоненты учебной программы, формируются умения и навыки учебной деятельности как таковой (что обусловлено невысокой исходной успеваемостью, которая переходит в такую же академическую успеваемость без специального обучения подобным умениям и навыкам).

Методики должны состоять из таких методов и форм, которые позволят эффективнее осваивать учебный материал исходя из специфики умственной работоспособности студентов-борцов.

Так, во-вторых, *интенсификация обучения* основывается на том, что высокая пропускная способность мозга и хорошая эффективность внимания позволяют освоить большой объём учебного материала сравнительно быстро (в связи с наличием достаточного времени для того, чтобы обращать внимание на одни и те же дидактические единицы несколько раз).

В-третьих, *интенсификация контроля* определяется тем, что плохая концентрация и устойчивость внимания требуют постоянного оперативного контроля за освоением каждой дидактической единицы (в таком случае учебный материал должен предъявляться не «единым потоком» как на традиционной лекции, а мелкими порциями, обеспечивая в каждом случае обязательный элемент обратной связи).

В-четвёртых, *кратковременная аудиовизуализация* обусловлена тем, что опору целесообразно сделать на отличные визуальную и аудиальную кратковременную память.

В-пятых, *акцентированное обсуждение* объясняется хорошей аудиальной долговременной памятью: имеет смысл зачитывание учебного материала под контролем педагога по заранее составленным картам или тестам, насыщенным всеми дидактическими единицами.

Нецелесообразным оказывается повествовательное изложение учебного материала педагогом ещё и потому, что выделять самостоятельно ключевые моменты для запоминания студентам с удовлетворительным уровнем абстрактного мышления и плохой мыслительной успеваемостью явно затруднительно: лучше, если эти моменты выделит педагог, а студент-борец запомнит их при вдумчивом ознакомлении с учебно-методическим материалом. Из данного положения вытекает *схематизация* как шестое

ОСНОВНОЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.



С учётом выявленных особенностей разработана и внедрена в учебный процесс кафедры теории и методики борьбы ФГОУ ВПО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» инновационная методика проведения учебных занятий по специализации студентов-борцов I курсов очной формы обучения в ВУЗах физической культуры (рис. 1; табл. 5, 6 и 7), которая соответствует требованиям балльно-рейтинговой системы оценки и представляет собой сочетание метода комплексного тестирования, комплексных теоретических занятий и самостоятельной работы студентов под контролем педагога. Содержанием метода комплексного тестирования являются вводные, обучающие, контрольные, накопительные и индивидуально-корректировочные тесты. Вводные, контрольные и индивидуально-корректировочные тесты рассматриваются на комплексном, текущем и оперативном уровнях сложности. Оперативные тесты подразделяются на теоретические и методические. В целом инновационная методика состоит из 521 теста. Основу тестов составляют вопросные мини-кейсы, максимально насыщенные дидактическими единицами.

По результатам применения данной инновационной методики к основным её особенностям воздействия на студентов-борцов I курсов можно отнести следующие.

Применение обучающего тестирования (рис. 2) позволяет достичь хорошей абсолютной и отличной относительной обученности в рамках всех периодов обучения, что показывает, соответственно, хорошую и отличную величины и количественного, и качественного компонентов академической успеваемости по специализации в рамках критериально-ориентированного подхода. Визуальное сравнение показателей теоретической и методической обученности даёт основание заключить, что вне зависимости от периода обучения эти показатели достигают близких значений в рамках и абсолютного, и относительного диапазонов. Данный факт подчёркивает специфичность воздействия инновационной методики в целом, вне зависимости от содержания учебного материала, что подтверждается фактами отсутствия значимых различий средних арифметических указанных параметров на примере показателей за год и I семестр.

Обращает на себя внимание следующий факт (рис. 3 и табл. 8): отличная относительная обученность переходит в удовлетворительную академическую успеваемость по специализации у большинства студентов-борцов по данным практически всех остальных тестов, что обуславливает удовлетворительную комплексную академическую успеваемость по специализации и подчёркивает, что студенты-борцы не закрепляют учебный материал в рамках самостоятельной работы, не повторяют его и не заучивают специально.

М-:ТОЛИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕННЫХ ЗАНЯТИЙ  
 ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ВУЗА  
 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «ТЕОРИЯ И  
 МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО СПОРТА»



Рис. 1. АОстрактное представление инновационной и традиционной методик проведения учебных занятия по специальной дисциплине ВУЗа физической культуры «Теория и методика избранного спорта»

## Классификация тестового материала инновационной методики

ТЕСТЫ		УРОВНИ СЛОЖНОСТИ			
		комплексные	текущие (по разделам)	оперативные	
				ТИПЫ	
				теоретические	методические
Вводные	Определение исходного уровня за год / полугодие <b>(3 J)</b>	Определение исходного уровня (10) по каждому разделу учебной программы	Определение исходного уровня по каждой теоретической теме учебной программы	Определение исходного уровня по каждой методической теме учебной программы	
	—	—	Определение освоенного в процессе обучения уровня по каждой теоретической теме учебной программы	Определение освоенного в процессе обучения уровня по каждой методической теме учебной программы	
	Определение итогового уровня за год / полугодие <b>(3 J)</b>	Определение итогового уровня по каждому разделу учебной программы	Определение итогового уровня по каждой теоретической теме учебной программы	Определение итогового уровня по каждой методической теме учебной программы	
	Определение уровня прочно освоенных по материалу прошлого семестра / курса	—	Определение уровня прочно освоенных по материалу трёх предыдущих теоретических тем учебной программы	Определение уровня прочно освоенных по материалу трёх предыдущих методических тем учебной программы	
	+	+	+	+	

Примечание к таблице 5: цифры в кружках обозначают количество тестов, включённых в инновационную методику.

ТиМЗУН – теоретические и методические знания, умения и навыки. <sup>3</sup> Являются комплексным вариантом всех остальных тестов, индивидуально подобранных для студента, исходя из недостаточной посещаемости им учебных занятий и, соответственно, очевидных пробелов в уровне его ТиМЗУНов.

**Структура метода комплексного тестирования  
(модифицирована классификация методов С.А. Смирнова<sup>4</sup>)**

Группы методов 1	Подгруппы методов 2	Методы 3	Методические приёмы 4
		Объяснение	Разъяснение неочевидных для обучающихся дидактических комбинаций <u>обучающих тестов</u> «Сократические» вопросы как методический приём управления ходом дискуссий обучающихся, возникающих при освоении дидактических комбинаций <u>обучающих тестов</u>
	Получения новых знаний	Эвристическая беседа	Применяется как дополнение в часы самостоятельной работы при повторе ранее освоенных тестов всех видов, типов и уровней сложности, а также – для устранения систематических ошибок
		Работа с книгой	В ходе освоения дидактических комбинаций обучающих тестов
	Выработки практических умений и накопления опыта учебной деятельности	Демонстрация Устные упражнения	В ходе освоения тестов всех видов, типов и уровней сложности
	Закрепления изученного материала	Письменные упражнения	В ходе освоения контрольных и накопительных тестов всех <u>типов и уровней сложности</u>
		Повторение	
		Освоение элементарных норм ведения <u>разговора</u>	
		<u>Взаимная проверка</u>	В ходе освоения дидактических комбинаций обучающих тестов
		Взаимные задания	
	Организации взаимодействия обучающихся	Временная работа <u>в группах</u>	
		Создание ситуации <u>взаимных переживаний</u>	

Об этом подробнее см.: Смирнов, С. А. Методы обучения / С. А. Смирнов // Педагогика: педагогические теории, системы, технологии : учеб. для студ. высш. и сред. учеб. заведений / С. А. Смирнов, И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов и др. ; под ред. С. А. Смирнова. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – С. 176-201.



12		3	4
	Эмоционального стимулирования	Постановка системы перспектив	В ходе освоения тестов всех уровней сложности
		Создание ситуации успеха в обучении	В ходе освоения дидактических комбинаций обучающих тестов
		Поощрение и порицание в обучении	
		Использование длительной развивающей игры как формы организации учебной деятельности	В ходе освоения тестов всех видов, типов и уровней сложности
	Развития познавательного интереса	Формирование готовности восприятия учебного материала	В ходе освоения вводных тестов всех уровней сложности
	Развития познавательного интереса	Метод создания ситуаций творческого	В ходе освоения вводных, обучающих и индивидуально-корректировочных тестов
	Формирования ответственности и обязательности	Формирование понимания личностной значимости учения	В ходе освоения вводных тестов всех уровней сложности
		Предъявление учебных требований	В ходе освоения тестов всех видов, типов и уровней сложности
		Оперативный контроль	В ходе освоения оперативных тестов
	Развития творческих способностей и личных качеств обучающихся	Создание проблемной ситуации	В ходе освоения дидактических комбинаций обучающих тестов
		Дискуссия	
			Повседневное наблюдение за учебной деятельностью обучающихся
Проверка самостоятельной работы обучающихся			В ходе освоения накопительных тестов
Устный опрос			В ходе освоения дидактических комбинаций обучающих тестов
Письменный опрос			В ходе освоения тестов всех видов, типов и уровней сложности
Тестирование			





## Формы учебных занятий, применяемые в инновационной методике

Раздел учебной программы	Формируемый компонент профессиограммы	Форма учебных занятий	Форма официального контроля
Теоретический	Теоретические ЗУНы	Комплексные теоретические занятия	I семестр – зачёт; II – экзамен
Методический	Методические ЗУНы		
Практический	Практические ЗУНы	Самостоятельные занятия студентов под контролем педагога; зачётные занятия	Второй микрозачёт как допуск к экзамену
Специальная физическая подготовка	Специальная физическая подготовленность		Первый микрозачёт как допуск к экзамену
Педагогический	Педагогические знания	Комплексные теоретические занятия	I семестр – зачёт:

Применение вводных и контрольных комплексных тестов (рис. 4) отражает удовлетворительную величину количественного компонента академической успеваемости по специализации, её удовлетворительное качество в рамках критериально-ориентированного подхода и среднее качество в рамках нормативно-ориентированного подхода.

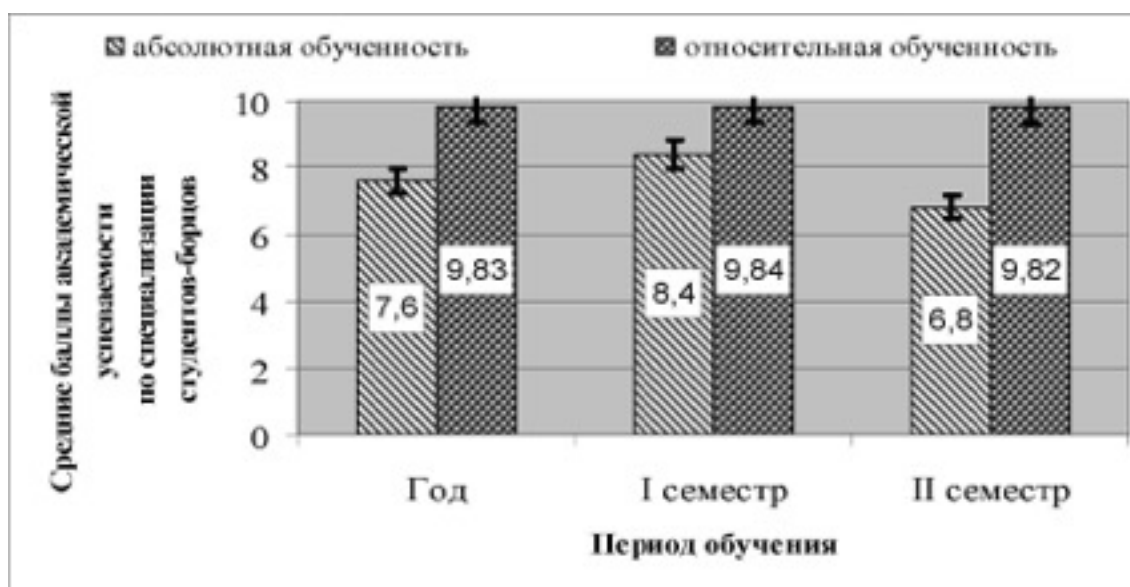


Рис. 2. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов в показателях абсолютной и относительной обученности



по данным обучающих тестов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )



Рис. 3. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным тестов всех видов, уровней сложности и типов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )

Таблица 8

Средние баллы комплексной оценки академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным тестов всех видов, уровней сложности и типов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )

Вид тестов	Период обучения					
	Год		I семестр		II семестр	
	$x \pm S-$	<i>Me</i>	$x \pm S-$	<i>Me</i>	$x \pm S-$	<i>Me</i>
Вводные	$3,57 \pm 0,11$	3,48	$3,76 \pm 0,13$	3,69	$3,33 \pm 0,11$	3,29
Обучающие	$9,83 \pm 0,04$	9,88	$9,84 \pm 0,04$	9,92	$9,82 \pm 0,04$	9,88
Контрольные	$4,46 \pm 0,15$	4,37	$4,75 \pm 0,14$	4,82	$4,32 \pm 0,17$	4,01
Накопительные	$3,34 \pm 0,18$	3,12	$4,2 \pm 0,3$	4,2	$2,97 \pm 0,16$	2,80
Комплексная оценка	$5,30 \pm 0,09$	—	$5,63 \pm 0,11$	—	$5,11 \pm 0,09$	—



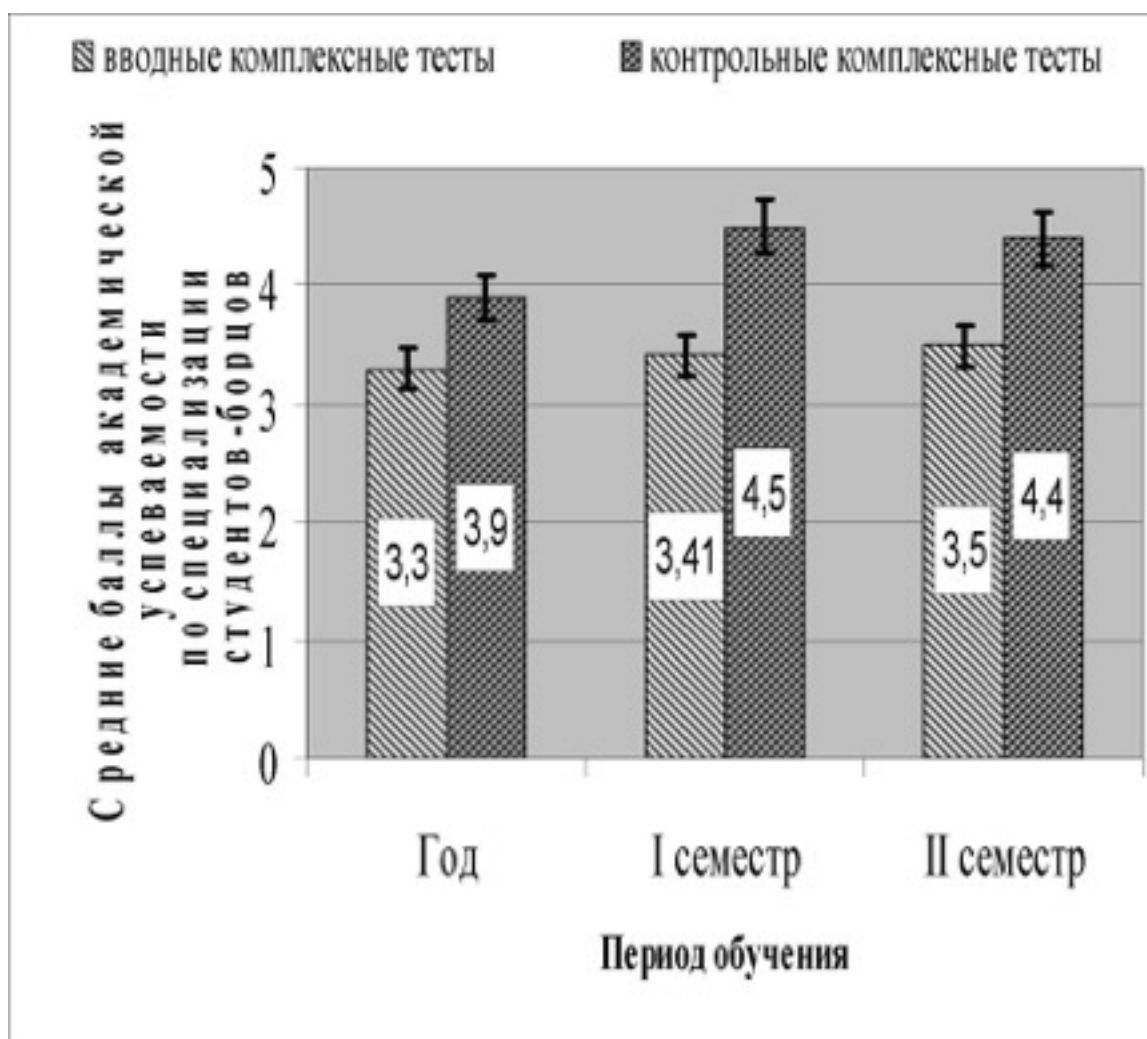


Рис. 4. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным вводных и контрольных комплексных тестов (по 10-балльной системе оценки; n = 17)

Применение вводных и контрольных текущих тестов (табл. 9) отразило удовлетворительную (у большинства студентов-борцов) / хорошую (у части студентов-борцов) величину количественного компонента академической успеваемости по специализации, её удовлетворительное (у большинства студентов-борцов) / хорошее (у части студентов-борцов) качество в рамках критериально-ориентированного подхода, низкое (по части разделов) / среднее (по большинству разделов) качество в рамках нормативно-ориентированного подхода.



Таблица 9 Различия в средних баллах академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным вводных и контрольных текущих тестов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )

	Текущие тесты					
	вводные		контрольные			
	$x \pm S$	<i>Me</i>	$x \pm S$	<i>Me</i>		
I	$4.1 \pm 0.2$	4.2	$5.1 \pm 0.4$	5.2	+	< 0.05
II	$4.2 \pm 0.3$	4.1	$5.9 \pm 0.3$	6.0	+	< 0.01
III	$2.8 \pm 0.3$	2.6	$4.8 \pm 0.3$	4.8	+	< 0.01
IV	$5.3 \pm 0.3$	5.4	$5.8 \pm 0.3$	5.6	Отсутствует	> 0.05
V	$2.9 \pm 0.3$	2.9	$3.9 \pm 0.3$	3.9	+	< 0.05
VI	$3.8 \pm 0.3$	3.6	$4.4 \pm 0.3$	4.4	Отсутствует	> 0.05
VII	$2.7 \pm 0.3$	2.4	$4.1 \pm 0.2$	4.0	+	< 0.01
VIII	$3.71 \pm 0.17$	3.73	$3.4 \pm 0.2$	3.3	Отсутствует	> 0.05
IX	$3.5 \pm 0.4$	3.3	$5.3 \pm 0.4$	5.0	+	< 0.01
X	$3.0 \pm 0.2$	3.0	$3.7 \pm 0.2$	3.6	+	< 0.05

Применение вводных и контрольных оперативных теоретических (рис. 5) и методических (рис. 6) тестов отразило удовлетворительную (у большинства студентов-борцов) / хорошую (у части студентов-борцов) величину количественного компонента академической успеваемости по специализации, её удовлетворительное (у большинства студентов-борцов) / хорошее (у части студентов-борцов) качество в рамках критериально-ориентированного подхода и среднее качество в рамках нормативно-ориентированного подхода.

Применение накопительных тестов различных уровней сложности [комплексных и оперативных (рис. 7)] отразило удовлетворительную (в I семестре и за учебный год) / неудовлетворительную (во II семестре) величину количественного компонента академической успеваемости по специализации, её удовлетворительное (в I семестре и за учебный год) / неудовлетворительное (во II семестре) качество в рамках критериально-ориентированного и нормативно-ориентированного подходов и, соответственно, удовлетворительную (в I семестре и за учебный год) / низкую (во II семестре) прочность освоения учебного материала.

Иными словами, студенты-борцы прекрасно обучаемы, а освоить весь материал учебной программы на отлично им мешает недостаточная

Подробнее см.: Левицкий, А. Г. Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба). Основы спортивной борьбы как сферы профессиональной деятельности : инновационная учебная авторская программа / А. Г. Левицкий, Ю. П. Замятин, Д. А Михайлова ; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб. : [б. и.], 2006. - 110 с.



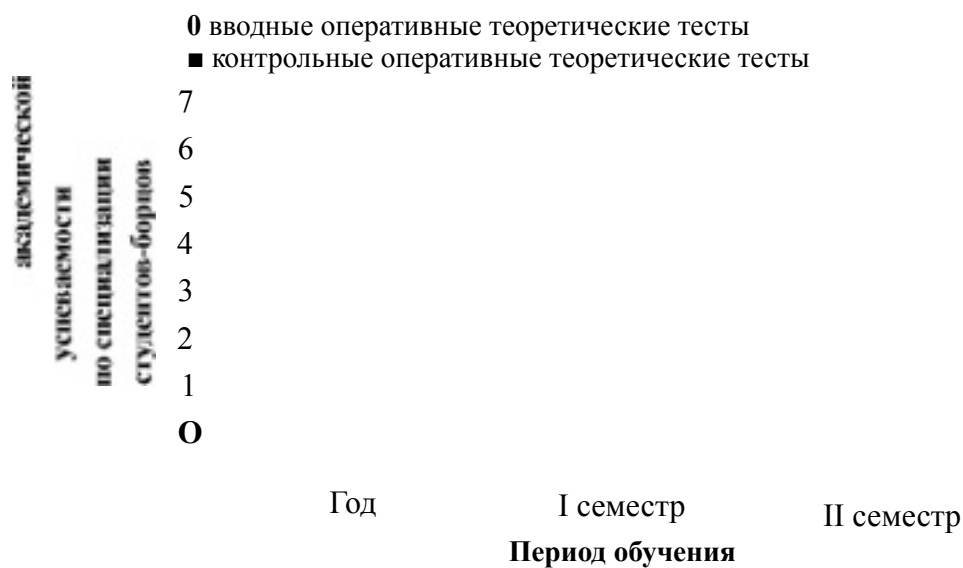


Рис. 5. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным вводных и контрольных оперативных теоретических тестов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )

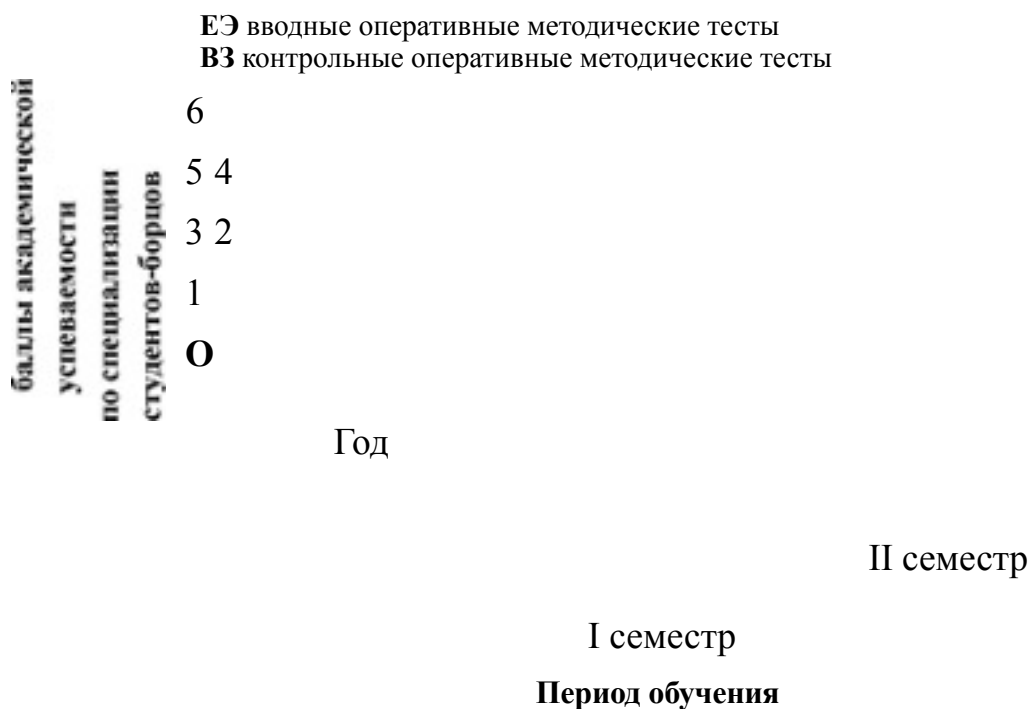


Рис. 6. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным вводных и контрольных оперативных



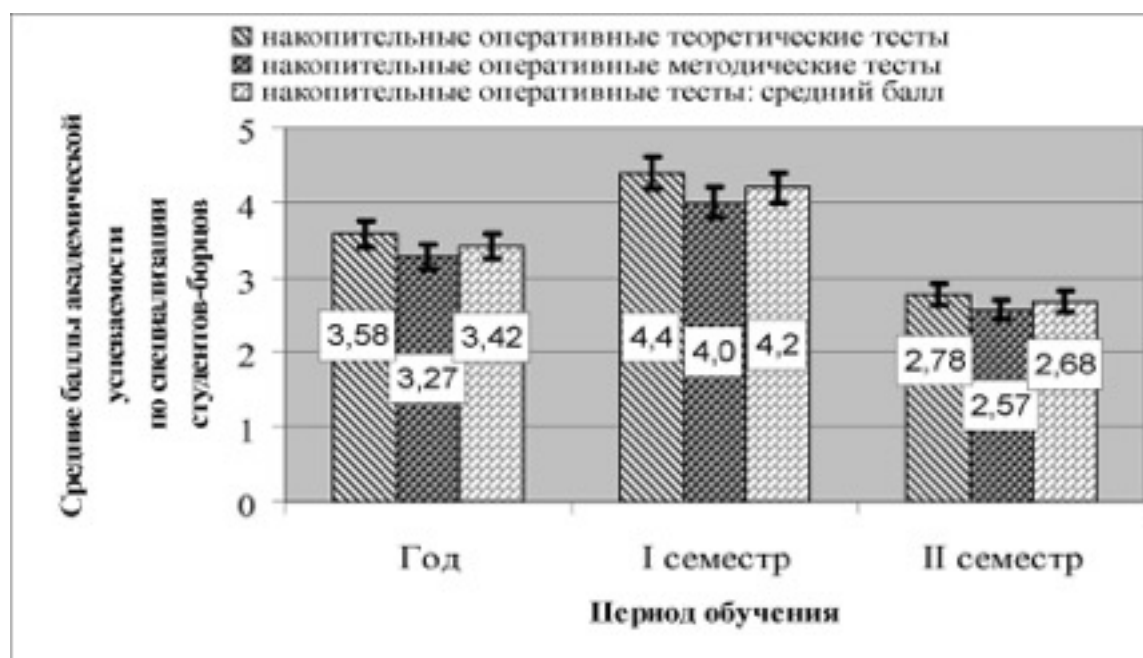


Рис. 7. Средние баллы академической успеваемости по специализации студентов-борцов по данным накопительных оперативных тестов (по 10-балльной системе оценки;  $n = 17$ )

систематичность аудиторной учебной деятельности. В контексте полученных результатов напрашивается вывод: самостоятельно студенты-борцы учебный материал по специализации не повторяют, что приводит к тому, что однажды отлично освоенный материал забывается и в полном объёме уже не может быть воспроизведён.

Однако, даже не смотря на такие противоречивые особенности воздействия, внедрённая нами, инновационная методика всё же более эффективна в сравнении с традиционной. Данный факт подтверждается я следующим. Во-первых, (рис. 8) по данным диагностического теста применение инновационной методики позволяет добиться прироста теоретических и методических знаний, умений и навыков по специализации за I год обучения студентов-борцов ( $p < 0,001$ ). Во-вторых, (рис. 9) по результатам сдачи экзамена применение инновационной методики стимулирует повышение качества академической успеваемости по специализации студентов-борцов: если в контрольной группе на оценку «отлично» сдали экзамен 25%, на оценку «хорошо» – 44% и на оценку «удовлетворительно» – 31%, то в экспериментальной, соответственно, на оценку «отлично» – 44%, на оценку «хорошо» – 37% и на оценку «удовлетворительно» – 19%.

В заключение, обратим внимание на то, что ядром метода комплексного тестирования является обучающее тестирование как

интенсифицирующий способ освоения всех дидактических единиц учебной программы.

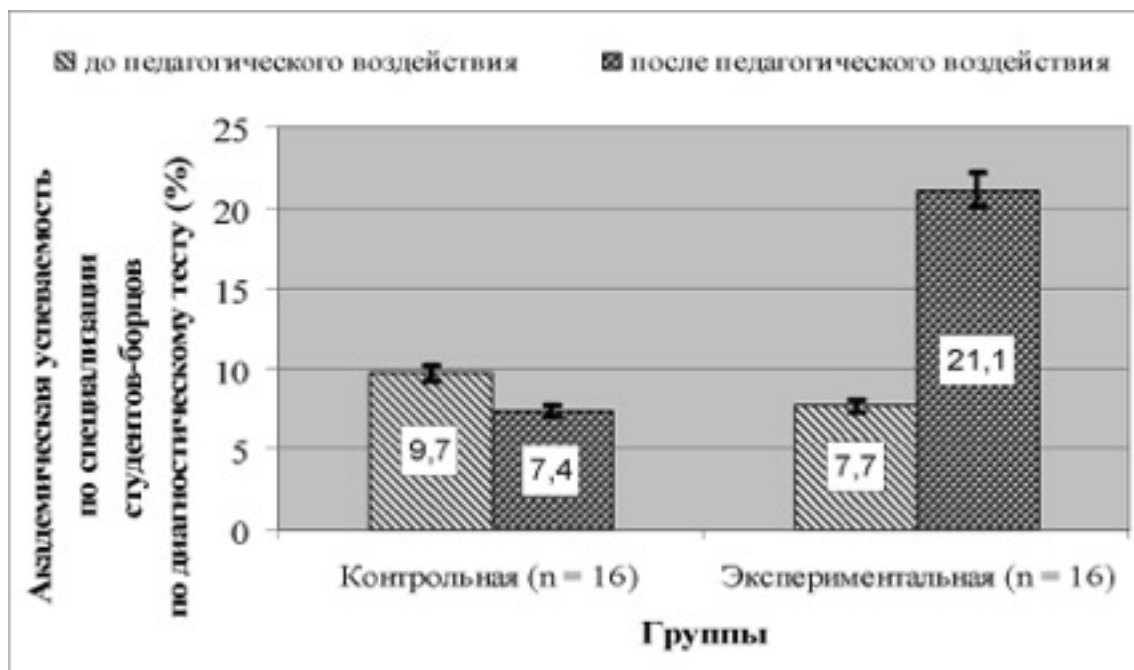


Рис. 8. Академическая успеваемость по специализации студентов-борцов контрольной и экспериментальной групп по данным диагностического теста

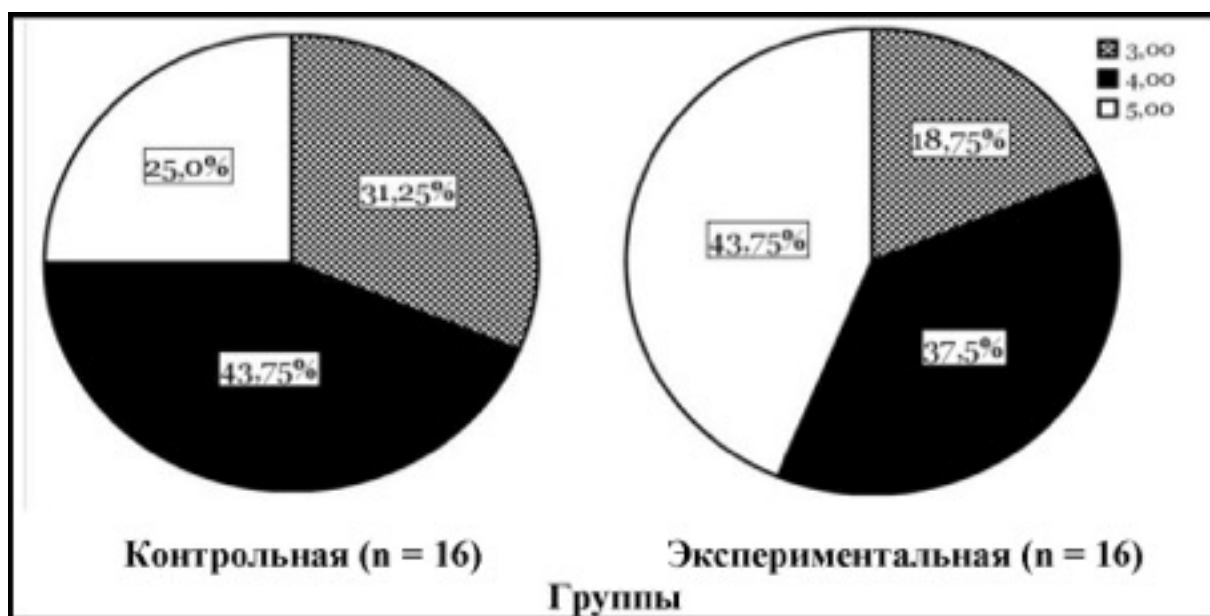


Рис. 9. Распределение студентов-борцов контрольной и экспериментальной групп по критерию академической успеваемости по специализации (по результатам сдачи экзамена)

По данным факторного анализа, нами выявлено, что, наряду с двумя традиционными функциями обучающего тестирования (тренировочно-

контролирующей и собственно обучающей), в случае применения на учебных занятиях по специализации для студентов-борцов I курсов к его функциям также следует относить шесть дополнительных.

Во-первых, *активизирующую* – обуславливающую повышение показателей учебной деятельности. Во-вторых, *диагностическую* – выявляющую оперативную и отставленную обученность. В-третьих, *корректирующую отношение к учебной деятельности* – стимулирующую систематичность учебной деятельности в ВУЗе. В-четвёртых, *культурообразующую* – организационную, функцию целенаправленного игрового погружения в нормы корпоративной культуры. В-пятых, *методико-подготовительную* – позволяющую осваивать методический материал – теоретическую основу для практических занятий. В-шестых, *прогностическую* – определяющую развитие параметров учебной деятельности.

Принципиальным является и то, что потенциал собственно обучающей функции может быть полностью реализован посредством максимального насыщения дидактическими единицами формулировок вопросов дидактических комбинаций обучающих тестов.

## **ИНТЕГРАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**В.М. Немеровский**, кандидат педагогических наук, доцент

В связи с тем, что двигательная деятельность дошкольников невозможна без познавательной и этот процесс в дошкольной практике является во многом стихийным [3, 4, 5, 6], данное положение явилось для нас основанием для поиска механизмов по развитию и управлению интеграционными процессами двигательной и познавательной деятельности детей 3-6 лет. Основным содержанием исследовательской работы по изучению процессов интеграции двигательной и познавательной деятельности в режиме ребенка явилось содержание пяти авторских разнотематических оздоровительных технологий: «Сюжетная гимнастика», «Сюжетно-ролевые игры», «Психогимнастика», «Фольклор», «Вариативное оборудование». Интегрируя оздоровительные технологии в режим дошкольных образовательных учреждений (далее ДОУ) и семью ребенка, мы сделали попытку понять, как и каким образом процессы интеграции способствуют установлению логичных связей между знанием, «что делать?» и пониманием «как это делать?».

С этой целью мы разработали сценарии-конспекты и алгоритмы освоения каждой оздоровительной технологии. Решение вышеизложенной проблемы предполагалось при творческом взаимодействии в этом процессе всех субъектов ДОУ. Для эффективной подготовки субъектов образовательного пространства (педагоги ДОУ, родители ребенка, студенты-практиканты и др.) мы разработали сюжетные конспекты с фрагментами каждой оздоровительной технологии и соединили их с

сюжетными фрагментами, отражающими специфику предметной деятельности каждого педагога (психолога, логопеда, воспитателя и др.).

Главной задачей по организации интеграционного процесса для всех субъектов образовательного пространства явилась разработка алгоритмов этапов формирования физкультурных знаний и умений. Содержание подготовки субъектов предусматривает их трехэтапное обучение-квалификацию в практической деятельности с руководителем физвоспитания (в частности, на открытых оздоровительных мероприятиях) с последующей передачей оздоровительного опыта, обогащенного своим предметным опытом детям-дошкольникам. Учитывая положение П.Я. Гальперина, что двигательная деятельность регулируется познавательной, мы двигательную деятельность дошкольников строим по аналогии с формированием умственных действий (адаптация, мотивация, материализация, внутренняя и внешняя речь, контролируемое воспроизведение).

Таблица 1

Алгоритмы подготовки субъектов к организации двигательноразвивающей познавательной деятельности дошкольников

<b>Этапы формирования действий</b>	<b>Алгоритм организаторов двигательноразвивающей деятельности</b>	<b>Показатели освоения заданий</b>	<b>Уровни</b>
<b>I</b> Мотивация, ориентация	Руководитель физкульт. сообщает субъектам воспитания (организаторам) об их роли в данной игре, оздоровительном мероприятии	Получили знания, но не умеют их использовать	Относительно пассивный ( <i>низкий</i> )
<b>II</b> Материализация, внешняя речь	Организаторы объясняют свои действия детям, задают им контрольные вопросы, получают ответы	Умеют объяснить и показать свои действия (что увидели и услышали)	Показывают и объясняют (по образцам) не совсем уверенно, логично ( <i>средний</i> )
<b>III</b> Внутренняя речь, творческая самореализация	Умеют уточнить свои действия в зависимости от сложности игры и индивидуальности детей	Работают с желанием и эффективно в зависимости от ситуации	Проявляют самостоятельность, желание к творческому поиску, росту, реализации результатов ( <i>высокий</i> )

Алгоритм формирования совместной двигательной и познавательной деятельности взрослых и дошкольников рассматривается нами также в трехэтапной логической взаимосвязи (табл. 1). В нашем исследовании доминирующим специалистом всего образовательного пространства является руководитель физвоспитания, который проводит оздоровительно-



образовательную работу одновременно со всеми участниками

образовательного пространства. На стартовом этапе педагог физвоспитания обучает детей на своих занятиях приемам логично-последовательного освоения образно-сюжетных двигательных и познавательных заданий в отдельности (на основе тематических образцов) и во взаимосвязях (на основе сюжетосложения). Затем результаты этого обучения он демонстрирует на ежемесячных открытых занятиях для всех субъектов этого пространства. Основной акцент таких открытых мероприятий сводится к тому, чтобы все субъекты педагогического процесса уяснили логический ход сюжетно-тематического моделирования и алгоритмы освоения разнообразных двигательно-познавательных заданий. На примере разучивания простых традиционных упражнений мы обучаем взрослых и детей приемам многофункционального опробования и трансформации этого задания с целью осмысления каждого акта его построения и контролируемой его самореализации.

Таким образом, формирование двигательной и познавательной деятельности в отдельности и во взаимосвязи проходит стадию трех этапов: опробование-адаптацию, осмысление и реализацию. Тем не менее, в практике отечественного дошкольного физвоспитания этот процесс является стихийным. [2,3,5] В нашем случае, создавая алгоритмы этапного освоения действий, мы вводим этот процесс в границы его управляемости. На примере этапного освоения простых упражнений-заданий мы показываем логику его формирования: опробование – осмысление ® **многовариантное** опробование – переосмысление: осмысление через повторное опробование. Схема начального освоения детьми (и взрослыми) двигательно-познавательных заданий сводится к следующему: опробование-осмысление ® **многовариантное** опробование ® осмысление через переосмысление ® творческая реализация посредством избирательного и контролируемого воспроизведения ® осмысление через избирательное переосмысление ® четкое избирательно-контролируемое воспроизведение. Данная схема освоения простых заданий применима и к овладению каждой из пяти оздоровительных технологий.

Показателем формирования знаний, умений, навыков, а также элементов начального управления интеграцией двигательной и познавательной деятельности дошкольников может служить пятибалльная оценочная шкала в трех уровнях (табл. 2):

- **низкий уровень** – 1-2 балла : 1 балл выставляю т за не уверенное выполнение заданий по образцам; 2 балла – ребенок проявляет активность, стремление к исправлению ошибок, но выполненное по образцам задание – все же нечеткое;
- **средний уровень** – 3-4 балла: 3 балла выставляют за выполнение детьми заданий манипулятивно, т.е. исключительно по образцам двигательных действий взрослого; 4 балла – выполняет задание по образцам взрослого и с элементами самостоятельности, т.е. с опорой на словесную инструкцию взрослого. Делает ряд

несущественных ошибок;

- **высокий уровень** – 5 баллов: владеет заданием самостоятельно, владеет опорным материалом (графическая символика), явные признаки лидера и конструктора-преобразователя, стремится к самовыражению, самореализации своего социально-личностного и двигательного-познавательного опыта.

Таблица 2 Уровни  
управления интеграцией двигательной и познавательной деятельности  
старших дошкольников

<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
<b>Манипулятивный</b>	<b>Исследовательский</b>	<b>Самостоятельность и творчество</b>
– задание выполняет неуверенно и исключительно по визуальным образцам; – предпочтение отдает образно-сюжетным заданиям; – делает попытку (на вербальные установки взрослого) увеличивать дозировку и интенсивность заданий	- преобладает подражательность, но пытается освоить задание самостоятельно; - легко переключает внимание с образно-сюжетного на традиционные задания; - активно включается в трансформацию заданий под прямым руководством взрослого	- владеет заданием самостоятельно, применяет приемы обучения в опоре на графическую символику; - вводит новые элементы - трансформирует упражнение (усложняет - упрощает); - активно применяет положительный перенос в другие виды деятельности; - имеет навык «расшатывания» сюжетов и построения новых
<b>Основные задачи этапа:</b> Развитие восприятия – посредством забавных сюжетов; Увлечь посредством очарования ярким сюжетом и образами; Создавать условия для желаний опробовать двигательные и познавательные задания	<b>Основные задачи:</b> – манипулятивная автоматизация; – элементы самостоятельной автоматизации; – попытка тактильных исследований – преобразований	<b>Основные задачи:</b> - автоматизация контролируема; - автоматизация преобразовательно-творческая; - положительный перенос в другие виды деятельности

**Алгоритм освоения двигательного-познавательного задания**

а) рассказ (видеопоказ) б) походы. экскурсии. в) сюжетные игры:	а) поиск значимого образа (выделение): б) опробование упражнения в моторике: в) «одушевление» упражнения. заданий	а) автоматизация образа б) расшатывание стереотипа (трансформация): в) положительный перенос (многофункциональность): г) этюд ® сюжет ® двигательный рассказ® разнотематическая композиция
---	---	---

В нашем случае, интеграция двигательной и познавательной деятельности детей 3-6 лет рассматривается нами с позиции сценарно-сюжетного знакомства всех субъектов образовательного пространства с содержанием каждой из пяти оздоровительных технологий. Логика освоения технологий сводится к созданию детям и взрослым условий «успешности», например, дети осваивают задание на I этапе под руководством взрослого по правилу: «Как получится – все здорово!», на II

этапе с элементами детской самостоятельности по правилу: «Получилось хорошо, но можешь еще лучше!» и на III этапе взрослый побуждает детей

самим моделировать, трансформировать и творчески самореализовывать отдельные фрагменты технологии по правилу: «Научился сам – научи товарища!».

Таким образом, приобщение взрослых и детей к физической культуре и перенос оздоровительных мероприятий из режима ДОУ в режим дня детей и взрослых (в условия семьи и социума), в нашем случае, начинается посредством изучения фрагментов оздоровительных технологий на уроке физической культуры и поэтапным «вкрапливанием» этого материала в разнородную предметную деятельность всех субъектов образовательного пространства

Таким образом, обогащенные двигательно-познавательные задания фрагментарно вводятся во все режимные моменты ребенка, с утра и до вечера, в виде мини сценариев. Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод:

Интеграция двигательной и познавательной деятельности представляет собой результат постоянных попыток ребенка (3-6 лет) адаптироваться к создаваемым педагогом игровым ситуациям, требующим **осмысленного проявления своего «я»** в самостоятельно выбранной социальной роли, реализуемой в двигательной активности. Освоение знаний об игровых действиях и умение их воплощать в практической деятельности проходит через трехэтапную логику формирования действий на основе внешних контактов со взрослым и затем со сверстниками в своем образовательном пространстве. Первый внешний двигательно-познавательный опыт постепенно переходит во внутренний план (процесс интериоризации), чему способствует целенаправленное использование педагогом этапов умственных действий (мотивация – ориентация – материализация – устная речь – внутренняя речь – контролируемое действие). Таким образом, освоение детьми **этапов умственных действий становится внутренним механизмом формирования и управления интеграционными процессами по развитию их двигательной и познавательной деятельности**, что благотворно влияет на психофизическое, личностное и социальное развитие дошкольников.

#### Литература

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. Сост. В.А.Кузнецов. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. [ Текст ] / А.С.Галанов. – М.: АРКТИ, 2001. -95 с.
3. Гальперин П.Я. Физиологические и психические особенности детей дошкольного возраста. [ Текст ] / П.Я.Гальперин. – М.: Просвещение, 1977. – 226 с.
4. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. [ Текст ] / В.В.Давыдов. . – М.: Просвещение, 1986. – С. 36-39.



5. Донской Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными действиями (от «механики живого» к «психобиомеханике действий»). // Теория и практика физической культуры, 1995. - №№5,6. С.23-37.
6. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2 т. Сост. А.Н.Кузьмина. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2. – 166 с.
7. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. [ Текст] / Р.Р.Калинина. – СПб.: Речь, 2002. – С.15-31.
8. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. [ Текст] / П.Ф.Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 360 с.
9. Немеровский В.М. Интеграция двигательно-познавательных мероприятий в развитии социокультурного пространства дошкольников. [ Текст] / В.М. Немеровский. - Псков: Гименей, 2008. – 230 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**В.М. Немеровский**, кандидат педагогических наук, доцент

Согласно концепции Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, основными педагогическими условиями по выявлению механизмов построения двигательной и познавательной деятельности дошкольников являются:

- первое условие – создание у детей стойкой мотивации к виду деятельности;
- второе условие – различные формы сотрудничества взрослого с ребенком;
- третье условие – активное преобразование развивающей среды;
- четвертое условие – осмысление ребенком своих действий. Для развития своих смысловых действий ребенок первоначально должен видеть полное действие, т.е. видеть целое раньше его частей;
- пятое условие – самореализация-демонстрация и коллективное творческое обсуждение-корректировка результатов полученного продукта деятельности детьми.

Таким образом, чтобы ребенок-дошкольник с желанием учился, логично умно действовал, вариативно управлял и созидательно реализовывал свой двигательно-познавательный опыт, необходимо учитывать тезис А.В. Запорожца: «Управление действием ребенка базируется на опыте материализованных ощущений, осмыслении своих действий через качественное их переосмысление. Следовательно, управление действиями каждым ребенком основано исключительно на том, насколько он качественно прошел первоначальные этапы ощущения и



осмысления объектов своего исследования.

По Б.Г. Ананьеву, П.Я. Гальперину, В.В. Давыдову и др. любое действие ребенка должно качественно преобразовываться, т.к. дошкольник постоянно находится в стадии поступательного физического, интеллектуального, личностного развития.

В связи с данным положением, взрослому важно знать и владеть схемой структурного построения этапов комплексного развития ребенка, а также выявлять педагогические приемы, побуждающие детей к ускоренному или своевременному формированию разносторонних качеств и способностей.

В отечественной педагогике (Подласый И.П., Сластенин В.А. и др.) этапную логику формирования ЗУНов схематично изображают следующим образом: мотивация ® знание® переживание ® умение ® поведение ® творчество (самовыражение) ® контролируемая реализация.

Предварительные исследования в 2006-2008 г.г. (на базе ДОУ №№ 18, 26, 30, 37 г. Пскова) показали, что педагогические условия совершенствования современного физкультурного педагогического процесса с дошкольниками в целом, а также и его отдельных частей (физкультурные занятия, оздоровительные мероприятия, режим ребенка в системе дошкольное образовательное учреждение (далее ДОУ) – семья – ребенок – социум) должны базироваться на следующих положениях:

- первое – дети-дошкольники, не владеющие достаточным опытом чтения, письма, счета должны освоить альтернативную технологию – графическую символику (стиль граффити);
- второе – чтобы игра ребенка не была бедной по содержанию, фрагментарной, нелогичной, дети осваивают ролевое поведение и алгоритмы игровых действий;
- третье – чтобы педагогический процесс не был однообразным, а вызывал у детей потребность в приобретении нового двигательно-познавательного опыта, он должен строиться на тематической сценарной основе. Сюжетные сценарии предполагают этапное освоение последовательно усложняющихся двигательно-познавательных заданий от одного упражнения, в частности, до всей оздоровительной технологии в режиме 3-6 лет в целом;
- четвертое – чтобы сформировать стойкую мотивацию детей и взрослых по освоению двигательной и познавательной деятельности в режиме ДОУ и семьи, мы предоставляем детям возможность контролировать и оценивать свои действия и действия товарищей посредством оценочных суждений поэтапно: по ходу выполнения упражнения, при сформированности двигательно-познавательного задания, по итогу занятия и т.д.;
- пятое – чтобы весь педагогический процесс был эффективным, в нем должны быть творчески задействованы все педагоги ДОУ, родители ребенка, общественные организации (родительский комитет, студенты-практиканты, шефские организации). Творческое

взаимодействие этого образовательного пространства  
предусматривает повышение предметной

квалификации с одновременным получением начального физкультурного образования всеми субъектами диады ДООУ – семья. Первые основы начальных физкультурных знаний субъекты получают на открытых мероприятиях-семинарах, которые проводит руководитель физвоспитания. Таким образом, все участники образовательного пространства обучаются интегрировать тематические фрагменты своего предметного опыта в развитие физической культуры ребенка и наоборот.

В нашем случае, формирование и развитие двигательной и познавательной деятельности детей 3-6 лет происходит на основе пяти авторских оздоровительных технологий («Сюжетная гимнастика», «Сюжетно-ролевые игры», «Психогимнастика», «Фольклор», «Вариативное оборудование»), которые поэтапно фрагментарно вводятся в режим ДООУ и семьи. Процесс внедрения данных технологий идет непрерывно, спиралевидно, поэтапно с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей на каждом возрастном этапе (рис.):

- ребенок 3-4 лет (манипулирующий субъект), на этом возрастном этапе осваивается (в течение учебного года) пять оздоровительных технологий. На освоение каждой технологии отводится 2 месяца. На данном возрастном отрезке действует правило «Все, что делает ребенок – у него все получается на «отлично!»;

- ребенок 4-5 лет (моделирующий субъект). На этом этапе повторяются и закрепляются эти же пять оздоровительных технологии, но в варианте двигательного и интеллектуального усложнения по правилу : «Все, что делает ребенок – очень хорошо, но может освоить еще лучше!»;

- ребенок 5-6 лет (сознательный субъект), дети этого возраста в третий раз повторно проходят путь усложнения всех пяти технологий. Закрепление материала на этом возрастном этапе должно быть нацелено на развитие в детях основ творческого подхода при формировании отдельных заданий, обучение их самостоятельности и управлению в самореализации своего двигательного-познавательного опыта по правилу: «Научился сам – отлично, но еще лучше, если научишь товарища!»

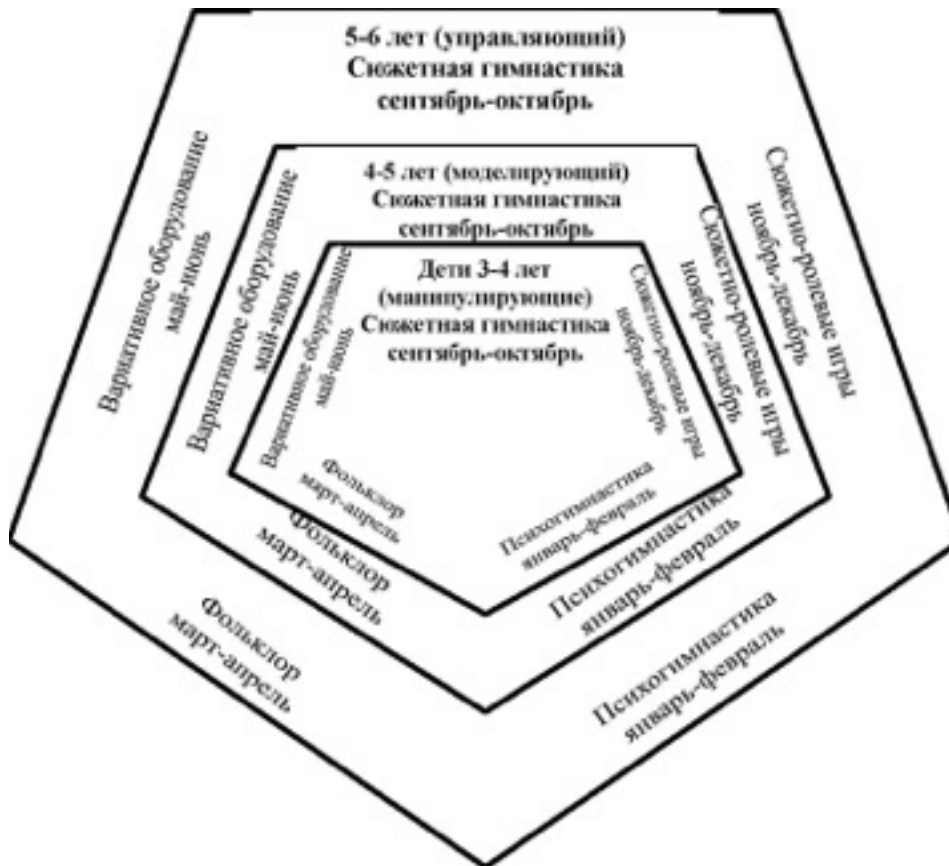


Рис. Схема этапного освоения оздоровительных технологий в непрерывном оздоровительном режиме (в цикле 3-6 лет)

Общий вывод результатов педагогического эксперимента на базе ДОУ г. Пскова (2006-2008 гг.) показал, что **основными механизмами творческого взаимодействия субъектов** образовательного процесса по реализации интегративных процессов и эффективному развитию двигательной и познавательной сферы детей являются:

1. Ежеурочная тематическая интрига и предвосхищение результатов деятельности для каждого дошкольника в отдельности и всего коллектива в целом.

2. Освоение двигательной и познавательной деятельности (первоначально руководителем физвоспитания) должно идти сопряжено и этапно в виде мини-сценариев, на первом этапе освоения заданий, до макросценариев – на последнем. Разученный материал субъекты образовательного пространства фрагментарно вводят в свою предметную деятельность и обогащают ее опытом данной деятельности.

3. Освоение материала всех оздоровительных технологий строится на основе забавной сюжетности, логичной этапности во взаимосвязи физической культуры и материала, отражающего предметную деятельность всех субъектов воспитательного процесса. Обогащенная таким образом

деятельность дошкольника закрепляется вновь на уроке физической культуры и демонстрируется ежемесячно на открытых занятиях в ДОУ всем субъектам образовательного пространства.

4. Основные фрагменты оздоровительных технологий, освоенные детьми на физкультурных занятиях на основе опорного материала (нетрадиционный инвентарь, графическая символика и др.), поэтапно вводятся в предметную деятельность субъектов и во все режимные моменты ребенка в системе ДООУ – семья – социум.

Учитывая концепции-положения построения двигательных действий дошкольников (Бернштейн – уровневая теория построения двигательных действий детей с задержкой психического развития, положение А.В. Запорожца «О управляемости двигательными актами», Л.С. Выготского «О зоне ближайшего развития», П.Я. Гальперина и Д.Б. Эльконина «О формировании умственных действий дошкольников и др.), считаем, что грамотное и творческое формирование двигательной и познавательной деятельности детей дошкольников должно идти по пути освоения ими схемы тематических цепочек.

Сущностью или ключом успешного освоения каждой из пяти оздоровительных технологий является умение строить и реализовывать в практической деятельности *технологические сюжетно-тематические цепочки*. Так тематическая цепочка одной оздоровительной технологии является одновременно алгоритмом успешного освоения каждой из пяти здоровьесберегающих технологий.

К примеру, оздоровительная технология «Сюжетная гимнастика в режиме дня дошкольников» состоит из 80-100 классических упражнений, оздоровительная технология «Сюжетно-ролевые игры» из 20-30 сюжетно-ролевых упражнений, технология «Психогимнастика» из 20-30 психосюжетных упражнений и т.д.

Так алгоритм технологии «Сюжетная гимнастика» и ее технологическая цепочка выглядит следующим образом:

Классическое упражнение ® образное упражнение ® сюжетное упражнение. На I этапе происходит освоение классического упражнения, на II этапе посредством взрослого пытается его «одушевить», т.е. облекает имитационное упражнение в образное – дает ему забавно-привлекательное название, характеризующее основные признаки данного действия и др. На примере формирования и освоения технологической цепочки «Сюжетная гимнастика» строятся последовательно остальные четыре тематические оздоровительные цепочки (табл.).

Таким образом, чтобы ребенок мотивированно и осознанно развивал свои способности, в нашем случае модели двигательно-познавательных заданий дошкольник осваивает на примере изучения содержания пяти разнотематических оздоровительных технологий, которые базируются на тезисах А.В. Запорожца: «Формирование и управление действиями дошкольника должно осуществляться на опыте этапных материализованных ощущений, осмысления своих действий через качественное их переосмысление и самореализацию, т.е. творческое контролируемое воспроизведение этого опыта» в разнородных типах

сообществ (ДОУ – семья – социум).



Таблица

Технологические тематические цепочки (поэтапного освоения содержания технологий)

№п/п/	Последовательность освоения двигательного-позн. заданий	Оздоровительные технологии	Период освоения технологии
1	Классическое упражнение → образное упражнение → сюжетное упражнение (80-100 упражнений ОРУ)	Оздоровительная технология «Сюжетная гимнастика»	Сент.-окт.
2	Сюжетное упражнение → сюжетно-ролевое упражнение → сюжетно-ролевое игровое упражнение (с/р игра) (20 сюжетно-ролевых игр)	Оздоровительная технология «Сюжетно-ролевые игры»	Ноябрь-декабрь
3	сюжетно-ролевое игровое упражнение → психосюжет → психорассказ (психогимнастика) (20 заданий-психотюлов)	Оздоровительная технология «Психогимнастика»	Январь-февраль
4	фольклорный этюд → фольклорный сюжет → фольклорный рассказ (30 двигательного-позн. вып.-заданий)	Оздоровительная технология «Фольклор и народное творчество»	Март-апрель
5	двигательно-познавательный этюд → двигательного-познавательный сюжет → двигательного-познавательная композиция (30 вариативных вып.с гимн. инвент)	Оздоровительная технология «Вариативное оборудование»	Май-июнь

### Литература

1. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. Сост. В.А.Кузнецов. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
2. Гальперин, П.Я. Физиологические и психические особенности детей дошкольного возраста. [Текст] / П.Я. Гальперин. – М.: Просвещение, 1977. – 226 с.
3. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения. [Текст] / В.В.Давыдов. – М.: Просвещение, 1986. – С. 36-39.
4. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды. В 2 т. Сост. А.Н.Кузьмина. – М.: Педагогика, 1986. – Т.2. – 166 с.
5. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. [Текст] / П.Ф.Лесгафт. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 360 с.
6. Немеровский, В.М. Интеграция двигательного-познавательных мероприятий в развитии социокультурного пространства дошкольников. [Текст] / В.М. Немеровский. Псков: Гименей, 2008. – 230 с.

## **ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ: ОСОБЕННОСТИ И ПРИОРИТЕТЫ**

**С.Н. Никитин**, доктор педагогических наук, профессор

**Н.Ф. Носов, С.П. Сидоренко**, кандидат педагогических наук, доцент

**Ю.А. Гордеев**, кандидат педагогических наук, профессор

**С.А. Голныкин**, кандидат педагогических наук, доцент

**А.И. Ушников, К.Н. Спиридонов**

Наличие у человека системы обеспечивающей выполнение двигательных задач: проявлять экстремальные, привычные и дифференцированные по величине усилия, длительно и кратковременно поддерживать задаваемый уровень этих усилий в максимально и минимально быстром темпе, в различных условиях принято обозначать как «качественные характеристики двигательной деятельности», а также «двигательные», «компонентные» способности, «моторные», «физические», «функциональные», «психофизические», «психомоторные» возможности, способности и качества. Среди этих качеств в зависимости от их роли в осуществлении двигательной деятельности выделяются «главные, основные и вспомогательные, «общие и специальные», «ведущие», «зависимые и независимые» и т. д.

Нас уже не удивляет такое обилие понятий. Все они 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 и способ, который мы избираем для воздействия на формирование и совершенствование двигательных действий. Поэтому попытаемся привести в соответствие объективные экспериментальные факты и умозрительные представления о формах проявления двигательной деятельности человека, уделяя при этом внимание, как терминологической стороне этого понятия, так и его содержательному смыслу, которые в симбиозе имеют важное значение для проблемы формирования и совершенствования человеком двигательных действий.

В наши дни теория физической культуры вступает в зрелый возраст, который обязывает критически отнестись к периоду ее юности. Поэтому, обращаясь к проблеме двигательной деятельности, сделаем небольшой экскурс в историю и проанализируем счастливые находки и ошибки прошлых лет с тем, чтобы старые заблуждения не заменять новыми. Если оглянуться назад, то нетрудно увидеть два различных подхода к пониманию и изучению качественных форм двигательных действий человека, которые могут быть обозначены как функциональный и структурный.

Функциональный подход сложился еще в середине позапрошлого столетия в шведской, чехословацкой (Сокольской), французской и главным образом в германской системах физического воспитания как следствие практической необходимости в классификации средств тренировки и упорядочения на этой основе ее содержания. Тогда же и возникло понятие физических качеств, которому начиная с 30-х гг. прошлого века было суждено надолго закрепиться в литературе и сыграть как положительную, так и негативную роль в развитии теории физической культуры. К физическим качествам были чисто умозрительно отнесены быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, которые в отечественной (Озолин Н.Г., 1949; Новиков А.Д., 1949; Яковлев Н.Н., 1960; Зациорский В.М., 1966) и зарубежной (Clark H., 1959) литературе принято рассматривать как основные.

Функциональный подход основывался на наблюдении внешних, наглядно проявляющихся характеристик двигательной деятельности человека, легко поддающихся измерению в физических мерах механического движения. Физиологический механизм при этом во внимание не принимался, поскольку он был еще малоизвестен. Такой подход довольствовался описательной функцией, развивался на чисто логической основе и объективно опирался на результаты выполнения комплекса различных двигательных заданий (тестов). Однако такая мнимая объективность лишь усиливала присущие ему с самого начала формалистические тенденции, которые в конечном итоге выразились в аналитико-синтетической концепции физических качеств человека, оказывающей сильное влияние на методику тренировки и в наши дни.

Суть аналитико-синтетической концепции сводилась к допущению самостоятельности существования и относительной независимости отдельных физических качеств, необходимости единства их развития и возможности объединения в те или иные сочетания. Считалось, что каждое двигательное действие характеризуется одним каким-либо качеством или специфичной данному двигательному действию взаимосвязью силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости. Для двигательного действия характерно, во-первых, выделение ведущего качества, от которого зависит в основном достижение поставленной перед двигательным действием цели, и, во-вторых, особое, специфическое сочетание других качеств, обеспечивающих наиболее полное проявление ведущего качества (Новиков А.Д., 1949; Яковлев Н.Н. и др., 1960). В результате комбинаций (сочетания, интеграции, объединения) основных качеств возникают новые (комплексные, интегральные, гибридные, синтетические, сложные, вторичные) качества. Взрывная сила, например, представляет собой интеграцию силы и скорости; моторная ловкость — комплекс силы, выносливости, гибкости;

скоростная выносливость — сочетание быстроты и выносливости и т. п.

Единство 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 (Новиков А.Д., 1949). Считалось, что в тренировке необходимо развивать все качества, но при такой форме их взаимосвязи, которая необходима для успешного осуществления данного двигательного действия. Взаимосвязь качеств должна быть устойчивой к утомлению, поскольку последнее приводит к диссоциации, т. е. к разрушению взаимосвязи качеств и снижению эффективности двигательной функции (Яковлев Н.Н. и др., 1960).

Несмотря на широкое признание гипотезы об интеграции физических качеств, реальный физиологический механизм этого явления представлялся весьма неопределенно и попытки его объяснения сводились к весьма расплывчатым умозрительным конструкциям. Предлагалось различать три формы взаимосвязи между физическими качествами: положительную, когда развитие одних качеств способствует развитию других; нейтральную, если при своем развитии физические качества не влияют друг на друга; отрицательную, когда развитие одних физических качеств негативно влияет на уровень или развитие других физических качеств (Зимкин Н.В., 1956). Рассматривалась возможность переноса эффекта развития одних физических качеств на совершенствование других (Защиорский В.М., 1956). Однако высказывались и соображения, что физические качества должны быть функционально независимы, т. е. отношения между ними должны быть выражены математической формулой.

Такие представления вольно или невольно привели к утверждению, что в основе физических качеств лежат присущие каждому из них специфические физиологические механизмы, ответственные за их проявление и развитие. Это, пожалуй, одно из самых негативных следствий аналитико-синтетической концепции физических качеств, которое повлияло даже на рассмотрение этого вопроса в физиологии спорта (Верхошанский Ю.В., 1988).

Утверждению аналитико-синтетической концепции физических качеств и в ее крайне формалистском выражении способствовала декларация, что лучший способ определения физических качеств заключается в нахождении пути их измерения, а также некорректное применение процедур многомерного статистического анализа. Легкая возможность использования стандартных вычислительных программ для ЭВМ и доступность последних породили ситуацию

«выпущенного джина». Возник ажиотаж вокруг способов количественного измерения физических качеств (тестов) с последующими вычислительными манипуляциями, якобы характеризующими физических качеств и их взаимосвязь. Можно было бы не заострять на этом внимания, как на пережитом уже эпизоде, если бы игра в математизацию не оставила негативных последствий.

Например, на основе использования математической идеи расчета частной корреляции было предложено различать два типа показателей физических качеств: абсолютные — без учета уровня развития других физических качеств и парциальные — с учетом развития других качеств, когда их влияние каким-либо образом исключается (Защиорский В.М. и др., 1965). На основании таких расчетов, например, был сделан вывод о том, что парциальные показатели выносливости не только не связаны с силой, но и обнаруживают с ней отрицательную корреляцию, что выносливость и сила отрицательно взаимодействуют друг с другом. Такие утверждения сыграли весьма неблагоприятную роль в разработке практической методики развития выносливости. Аналогичным образом теперь можно оценить и результаты расчетов корреляции, на основании которых утверждалось об отрицательном взаимодействии быстроты и выносливости, силы и скорости (Верхошанский Ю.В., 1966), силы и гибкости (Гевлевич Е.Д., 1971), аэробной и анаэробной производительности (Защиорский В.М., 1966).

Конечно, объективная количественная основа исследования, в том числе с помощью тестов, и корректный математический анализ фактического материала — это, прежде всего, неперемное условие и культура научного эксперимента. Однако при этом недопустимо переходить границу, за которой физический смысл вычислительного метода превращается в объяснительную концепцию и возводится до уровня методологической платформы для теоретических конструкций и обобщений. Математические формулы ценны лишь постольку, поскольку отражают и кодируют реальное поведение субъекта, но им не дано истолковывать его сущность (Верхошанский Ю.В., 1988).

Аналитико-синтетическая концепция физических качеств отразилась, естественно, и на методических принципах их развития. Считалось, например, что для получения производных физических качеств, следует отдельно развивать каждое из его составляющих и затем синтезировать их в основном спортивном упражнении. Отсюда процесс воспитания рекомендовалось строить таким образом, чтобы обеспечить последовательное избирательное воздействие на все основные физические качества, определяющие достижения в избранной двигательной деятельности. В годичном цикле считалось целесообразным параллельное развитие физических качеств при разном соотношении объемов соответствующих средств на

отдельных этапах тренировки. При этом утверждалось, что односторонняя подготовка, преимущественно направленная на развитие одного качества, может привести к «перераздражению ряда анализаторов», «нарушить оптимальное соотношение основных корковых процессов» и т. п.

Структурный подход к изучению качественных форм двигательных возможностей человека ориентировался на изучение физических качеств, так сказать, изнутри. В 50—60-е гг. физиология, а затем биохимия дали богатый фактический материал к пониманию физиологической природы двигательной деятельности. Однако они, несмотря на декларирование органической и функциональной целостности организма, руководствовались, как правило, аналитико-синтетической концепцией физических качеств, довольствовались объяснительной функцией по отношению к отдельным физическим качествам и ограничивались описанием феноменологии их проявления. Поэтому вытекающие из них практические рекомендации носили временный характер. Они забывались или отвергались столь же скоро и с такой же легкостью, как и формулировались.

При этом явно негативную роль сыграл односторонний подход к рассмотрению физических качеств. Например, одни специалисты ограничивали свои интересы скоростными или силовыми качествами и рассматривали их как функцию нервно-мышечного аппарата без учета энергообеспечения его работы. Другие специалисты проявляли интерес только к выносливости и рассматривали последнюю лишь как функцию вегетативных систем («вегетативная тренированность»), сводящуюся главным образом к доставке кислорода к мышцам. Отводя при этом главную роль МПК, они не удосуживались попытаться, что же происходит при этом в мышцах, т. е. в главном рабочем органе, непосредственно осуществляющем движение.

Тем самым, несмотря на декларирование органической и функциональной целостности организма, вольно или невольно имело место аналитическое описание вклада его отдельных физиологических систем в те или иные физические качества. Естественно, что попытки экстраполяции таких описательных схем на методические аспекты (положения) спортивной тренировки не только не давали практически эффективных результатов, но и дезориентировали двигательную практику.

Проделанный экскурс в историю не должен, однако, создавать впечатления, что в области теории и методики физической культуры все из рук вон плохо. Специалист-практик, умудренный опытом, сильно отличается от своих коллег-теоретиков. Испытанным способом проб и ошибок они ищут и находят практически эффективные принципы и методы подготовки, о чем свидетельствуют замечательные достижения

наших выдающихся атлетов и спортивных команд. Приходится лишь сожалеть, что такие находки проходят мимо специалистов-теоретиков, безвозвратно теряются или в лучшем случае (весьма типичном) через некоторое время «открываются» заново.

Необходимо также заметить, что с высоты тех методологических и научных позиций, на которые поднялась современная теория и методика физической культуры, легко видеть и критиковать погрешности десятилетий и хотя когда-то это сделать надо, следует, прежде всего, отдать должное научным поискам того времени, которые через находки и заблуждения возвели теоретико-методическую мысль в области физической культуры на сегодняшний уровень. Теперь обратимся к терминологии. Наряду с физическими качествами в научно-методической литературе широко используется понятие двигательные действия. Это понятие, выражающее и подчеркивающее органическое единство физиологического, психологического и социального компонентов двигательной деятельности человека, давно сложилось в психологии и лучше соответствует как современным представлениям адаптации человека к двигательной деятельности (Фарфель В.С., 1977), так и сущности и предмету теории физической культуры.

Двигательные действия в своем пространственно-временном, количественном и качественном выражении — это материализованная мысль, реализация которой обеспечивается всем комплексом физиологических систем организма. Характеристики двигательного действия (быстро, сильно, продолжительно) определяется состоянием и диапазоном функциональных систем, мотивацией, смысловой структурой действия и двигательной установкой. Поэтому пора отказаться от узкоформалистического понятия «физические качества» и говорить о характеристиках двигательного действия, понимая под этими характеристиками - определенную целевую предназначенность, качественные признаки и рабочую эффективность мышечной деятельности человека.

Врожденными компонентами двигательной деятельности выступают анатомические, физиологические и психические особенности, которые удовлетворяют потребности деятельности человека до тех пор, пока запросы, исходящие из ее условий, не превышают границ диапазона функциональных систем. Как только это происходит, врожденными компонентами, развиваясь на основе приспособительных изменений (приобретений) в организме, прибавляют соответствующие характеристики двигательных действий, обладая которыми человек может успешно решать требующиеся задачи в новых, более сложных условиях внешних взаимодействий.

Различный режим повторения двигательных действий свидетельствует, что врожденные компоненты двигательной деятельности многофункциональны и в зависимости от условий мышечной деятельности

могут развиваться в том или ином направлении, обеспечивая форми-



рование и совершенствование специфических форм двигательных действий. По существу, таких форм может быть столько, сколько имеется видов двигательной деятельности, ибо каждому из них присуща своя структура и целевая направленность двигательных действий, мышечная координация, режим работы организма и его энергообеспечение.

Отсюда бесполезно искать в организме какие-то специфические механизмы, ответственные отдельно, скажем, за силу, выносливость или скорость двигательных действий и их развитие, на что вольно или невольно наталкивала концепция физических качеств. В основе формирования и совершенствования двигательных действий лежит приспособительный эффект, целостная адаптивная реакция, ведущая к морфофункциональной специализации организма. Избирательная направленность последней детерминируется условиями конкретной двигательной деятельности и выражается в конечном итоге в формировании специализированной функциональной структуры обеспечения двигательной деятельности.

Во избежание путаницы, весьма характерной для концепции физических качеств, необходимо различать качественные характеристики осознаваемой функции и качественные характеристики неосознаваемой функции 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» — не просто замена термина. Это означает принципиальный перевод представлений о двигательных действиях человека с примитивно-формалистического уровня на уровень понятийно более содержательной психолого-педагогической категории.

Рассмотрение форм двигательных действий удобно начать с анализа факторов, обеспечивающих скорость перемещений спортсмена. Скорость — одна из главных качественных характеристик рабочей эффективности двигательных локомоций. В самом деле, бежит ли спринтер или марафонец, поднимает ли штангу тяжелоатлет, выполняет ли прием борец или наносит удар боксер, успех решает скорость, с которой они это делают. Но в каждом из этих случаев скорость определяется разными факторами. И если раньше эти факторы сводились к тому или иному набору физических качеств, то на современном уровне знаний такое упрощение уже недопустимо.

Это свидетельствует, что скорость спортивного движения определяется мобилизацией всего комплекса физиологических систем организма. Причем функциональное взаимодействие и преимущественная роль отдельных систем в обеспечении скорости зависит от режима мышечной деятельности. Несколько схематизируя и укрупняя проблему, можно говорить, что скорость 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 качестве наиболее общих характеристик таких условий можно указать величину внешнего сопротивления, которое приходится преодолевать спортсмену (крайние случаи — большое и малое); длительность работы (например, в циклических видах спорта короткие, средние и длинные дистанции); характер работы (однократный, повторный, непрерывный, переменный) и ее интенсивность или мощность (предельная, субмаксимальная, умеренная). 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. С увеличением внешнего сопротивления преимущественную роль уже играет способность мышечной системы к проявлению значительных усилий, величина которых также определяется регулирующей функцией моторной системы. И наконец, длительное сохранение требующейся скорости двигательных действий или перемещений обеспечивается в основном как мышечной, так и вегетативными системами. Заметим, что речь идет о преимущественной роли названных физиологических систем, хотя практически все они в той или иной мере участвуют в обеспечении скоростного режима и вовлекаются в процесс его совершенствования.

Это, так сказать, физиологическая сторона проблемы, характеризующая объективные причинные факторы, непосредственно обуславливающие скорость перемещений человека. С другой стороны, и это уже психолого-педагогический аспект проблемы, приведенные выше случаи качественного различия в реализации двигательной функции могут рассматриваться с точки зрения проявления соответствующих характеристик двигательных действий человека. Последние выделяются в практике для дифференцированной качественной и количественной оценки отдельных сторон (но не составляющих) его функциональных систем. В этом имеется очевидный практический смысл, связывающийся главным образом с идеей и задачами педагогического контроля. Последний предназначен для опосредованной (с помощью батареи тестов) оценки функциональных параметров физиологических систем организма, преимущественно определяющих те или иные стороны (характеристики) специфической работоспособности спортсмена, что позволяет наблюдать их изменение в процессе повторений и вносить в нее коррективу в случае необходимости.

Однако, строго говоря, выполнение двигательного действия непосредственно обеспечивается мобилизацией всех без исключения физиологических систем организма, но при ведущей роли тех или иных из

них. Точно так же совершенствование характеристики скорость связано с

избирательно специализированным совершенствованием этих физиологических систем и их функциональным объединением на решение скоростной задачи. В то же время вполне допустимо отождествлять автоматизированность двигательных действий человека, проявляемую при преимущественной мобилизации тех или иных физиологических систем с характеристиками двигательных действий, например, быстротой, скоростью, выносливостью.

Отсюда очевидны две точки зрения 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 работоспособность — это не комплекс характеристик двигательного действия, а стабилизированное функциональное состояние его организма, условно дифференцирующееся на характеристики двигательного действия. Четкое понимание этого обстоятельства - важное условие, определяющее профессиональную эрудицию специалиста и разработку принципов подготовки к двигательной деятельности. В то же время необходимо считаться и с житейским смыслом понятий сильный, быстрый, выносливый. Мы никогда не изживем из нашей обихода такие обобщенные и абстрактные понятия, как например, «сильный (или выносливый) юноша», или представления, что тяжелоатлет должен быть сильным, боксер — быстрым, пловец — выносливым и т. д. Столь же обобщенно можно характеризовать и задатки, присущие человеку от рождения и обеспечивающие ему возможность решать двигательные задачи с той или иной оперативностью, проявляя при этом необходимые усилия, и противостоять утомлению. Однако переносить эти абстракции в область строгих научно-методических понятий и категорий теории физической культуры недопустимо. 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 двигательного действия.

## Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1977. 2-е изд. — 210 с.



2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: ФиС, 1985. -188 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. — М.: ФиС, 1988. -331 с.
4. Гевлевич, Е.Д. Влияние спорта на сердечнососудистую систему. М.: Медицина, 1975.
5. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский. - М.: ФиС, 1981. – 357 с.
6. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 474с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. И доп. (в 2-х т.). – М., «Физкультура и спорт», 1976. - Т-1. – 304 с.
9. Фарфель, В.С. Физиология спорта: Очерки / В.С. Фарфель. - М.: Физкультура и спорт, - 1960. – 384с.
10. Физиология человека: Учебник для ин-тов физ.культуры / под ред. Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 1975. – 5-е изд. – 496с
11. Яковлев Н.Н. Биохимия спорта. М.: ФиС, 1974.
12. Carlson, F. D. Muscle Physiology, Prentice-Hall, Inc. Englenood Cliffs / F. D. Carlson. - New York, 1974. – 266 s.
13. Clark D. H. Adaptations in Strength and Muscular Endurance Resulting from Exercise, in J. A. Wilmore (ed ) Exercise and Sport Sciences Reviews, vol. 1. Academic Press Inc. New York, 1973. - 144 s.

## **НОВАЯ СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ – ШАГ К РАЗВИТИЮ МАССОВОГО ФУТБОЛА**

**В.А. Паротиков**

**М.А. Рубин**, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент

По данным ФИФА, сегодня в мире, 300 миллионов человек регулярно играют в футбол. Лишь две десятых процента – профессионалы. Соревнования элитных футболистов, а именно так надо оценивать тех, кто создает незабываемое зрелище, для сотен миллионов людей из стран всех континентов, давно отлажены. Их организация и проведение – забота опытных менеджеров и спортивных функционеров. Четкий календарь,





праздничная атмосфера, сопровождающая любой матч профессиональных команд, комфорт суперсовременных стадионов, помноженное на мастерство звезд современного футбола - создают незабываемое зрелище, способное тронуть сердца и души огромной армии поклонников этой увлекательной игры. А вот, для миллионов любителей футбола – соревнование – возможность получить огромное удовольствие и оценить свое мастерство. Система проведения массовых соревнований сложилась давно и за 150 лет организованного футбола практически не изменилась.

Известны три варианта проведения: кубковый (с выбыванием), круговой (каждый с каждым) и смешанный (на каждом этапе – круговой и кубковый). У всех этих систем проведения турниров есть свои положительные и отрицательные качества, но ясно одно: футбол уже давно вышел на новую ступень развития и требуются новые формы его организации. Не отрицая старое, необходимо двигаться вперед, искать оптимальное соотношение количества и качества игр. Один проигрыш, даже на заключительной стадии турнира может перечеркнуть все усилия футболистов и тренеров.

Новая система проведения соревнований позволяет организаторам любого турнира, без деления команд на группы, назначать матчи любых пар, до выигрыша в основное время. Проигравшая команда не остается за бортом турнира, продолжает в нем участвовать. При этом выявляются места всех команд. При 4 участников проводится два игровых тура (4 игры), если бы играли по круговой системе, то за три тура пришлось провести 6 игр. Если в турнире участвует 8 команд, то можно не делить на две подгруппы, все восемь мест будут известны после проведения всего трёх туров (12 игр). Если бы 8 команд играли по круговой системе, то необходимы были 7 туров (28 игр). Происходит экономия не только игрового времени, но и средств на проведение – аренды полей, оплаты судей и т.д. При восьми участниках «экономится» четыре игровых тура (16 игр). Даже, если в турнире участвует 16 команд, все места будут определены уже после 4-х туров (32 игры), а по круговой системе результаты этих соревнований будут получены после проведения 15 туров (120 игр). «Экономия» составляет 11 туров, 88 игр. Если состав участников еще больше - 32 команды, для определения мест потребуется всего 5 туров (80 игр). Для сравнения с общепринятой круговой системой, экономия составила 26 туров (416 игр). Экономический эффект проведения массовых соревнований для любого количества команд будет ощутимым.

Далее эффективность выявления всех мест в группе из 64 команд для организаторов работающих круговой системой необычайно. В этой группе все места командам выявляются всего за 6 туров (выгода 57 туров и 1824 игры), при 128 командах за семь, при 256 за восемь и т. д. Приведённые числа туров для групп – это минимально необходимое, но достаточное число туров, после проведения которых происходит выявление всех мест. Для увеличения соревновательного периода и качества ранжирования

число туров можно увеличивать в разумных

пределах (1-4 тура) с условием, чтобы команды в одном соревновании дважды не встречались. Если взглянуть на число туров в группах, то можно заметить, что перед нами геометрическая прогрессия со знаменателем 2 ( $2 \times 2 = 4$ ,  $4 \times 2 = 8$ ,  $8 \times 2 = 16$ ,  $16 \times 2 = 32$  и т.д.).

Возможности системы «ВП» справедливы и для промежуточных численных значений с любым числом команд в группе, т.к. знаменатель прогрессии может быть и дробным (например 1,5, 1,73 и т.д. При увеличении группы в два раза, число туров необходимо увеличить только на единицу. На основе системы «ВП» созданы технологии проведения турниров по системе «выиграл-проиграл-(ВП)», которые позволяют увеличивать число туров в четных и нечетных группах. Технические возможности новой системы «ВП» говорят о том, что эффективность выявления всех мест, растёт вместе с увеличением числа команд в группе. У круговой системы, выявление мест, практически невозможно при количестве команд больше двадцати.

Для проверки эффективности системы «ВП» можно провести деловую игру из четырёх команд. Для этого, нужно заготовить четыре листка, с номерами, обозначающими названия команд. Жребием определяем пары встречающихся команд, т.е. 1-2 и 3-4. Они проводят парные встречи и выявляют выигравшие и проигравшие пары. Во втором туре они встретятся между собой (В1 и В2). Результат этого турнира будет следующий: одна команда наберёт два выигрыша(2В), другая - один. Первое место известно - это команда с двумя выигрышами. Две команды будут иметь по одной победе. Второе место займёт команда, победившая в личной встрече, а если они не встречались в первом туре, тогда применяем общеизвестное правило: «В случае равенства количества выигрышей место выше, получает команда, имеющая лучший показатель, согласно Положению о соревновании». Можно сделать очевидные выводы:

Первый. Четыре места выявляются после проведения двух туров и четырёх встреч (по круговой - три тура и шесть игр). Выгода очевидна.

Второй. Проигравшие в первом туре команды не выбывают, а сохраняют возможность занять второе место.

Третий. При применении системы «ВП» проигравшие в первом туре команды до окончания игры выигравших команд, не будут знать своего места в турнире до его окончания, т.к. от результата их встречи зависит окончательная расстановка команд в этой четвёрке. В результате организаторы будут награждать всех участников, а не только за первое и второе место.

Четвёртый. На турнир из семи команд, применяется формулу проведения:  $4+3+$ Финальная часть (ФЧ). В группе из четырёх команды по круговой системе проведут по три игры, а в тройке - по две. Для устранения этого, проводим турнир в четвёрке по системе «ВП» за два тура. Этот приём позволяет организаторам проводить соревнование среди любого «неудобного» количества участников. Например: среди 10, 11, 13, 15 участников по формулам:  $10 = 4+3+3 + \text{ФЧ}$ ,  $11 = 4+4+3 + \text{ФЧ}$ ,  $13 =$



4+3+3+3 +ФЧ и т.д., что обеспечить другими технологиями не представляется возможным.

Порядок проведения турнира среди четырёх команд, записанный в строчку.

Первый тур. Матч №1. Встречаются: №№1 и 2. Результат: В1 и П1. Матч №2. Встречаются: №№ 3 и 4. Результат: В2 и П2. Итог тура: В 1, В2, П1, П2. Второй тур. Матч №3. Встречаются: В 1 и В2. Результат: 2В3 и В3. Матч №4. Встречаются: П1 и П2. Результат: В4 и П4. Итог турнира: 2В3, В3, В4, П4.

Прежде чем приступать к проведению реального турнира среди восьми команд, рекомендуем тоже провести деловую игру. Для этого, проведите жеребьевку, после которой, расположите листы с цифрами парами на столе. Приступайте к написанию, возможных, на Ваш взгляд результатов. Результаты в парах поделит эту группу на две равные группы: на выигравших (В1, В2, В3 и В4) и на проигравших (П1, П2, П3 и П4). Это будут матчи №№1-4. Для проведения второго тура из команд, имеющих В, составьте пары в соответствии со схемой (В1-В2, В3-В4) и разместите их на столе. Затем аналогично разместите пары листков, которые в первом туре проиграли (П1-П2, П3-П4). Мы получим четыре пары для проведения второго тура (см. матчи №№ 5-8).

В каждой из четырех пар проставляем возможные, на Ваш взгляд результаты во второй строке и Вы получите пары для третьего тура (матчи №№9–12), в которых должны встретиться между собой участники с 2В (2В7-2В8). две пары команд с одним выигрышем (В5-В6, В7-В8), и две команды (участника) с П (П5-П6).

Во всех листках-протоколах для третьего тура, проставьте возможные, на Ваш взгляд, результаты в третьей строке и тем самым мы завершим проведение турнира восьми. Для подведения итогов, в каждом из листков под тремя результатами записываем общее количество выигрышей(3В, 2В, В и П). Рядом записываем количество забитых и пропущенных мячей и их разность со знаком «+» или «-» (если это футбольный турнир). Располагаем листки на столе группами по числу выигрышей в следующем порядке: 3В, 2В. В и П.

Первое место занимает команда (участник), имеющий три выигрыша – это однозначно. Три команды, набравшие по 2В, претендуют на 2 место. В этой группе команды, набравшие одинаковое количество выигрышей по 2В, занимают свои места в зависимости от показателей, последовательность применения которых указывается в Положении о соревновании. В нашем случае команда с лучшим показателем занимает второе место, с худшим третье и затем четвертое место. Далее переходим к группе команд с одним В и точно таким же образом, с помощью тех же показателей выявляем 5, 6 и 7 места. Восьмое место занимает участник, не имеющий побед.

Из опыта проведения турниров при восьми участниках или больше

члены команд считают, что более справедливым будет результат турнира,

когда организаторы назначают дополнительный четвертый тур (супертур), который и выявит, те же восемь мест. Как правило, супертур проводится в четверке из участника с 3В и трёх с 2В и в четвёрке из трех В и одного П. Они должны образовывать пары участников жребием из участников не встречавшихся в трех предыдущих турах. Принцип выявления всех восьми мест или только четырех первых мест в супертуре аналогичен изложенному выше.

Порядок проведения турнира среди восьми команд, записанных в строчку.

*Первый тур.* Матч №1. Встречаются команды 1 и 2. Результат: В1 (счёт) и П1(счёт). Матч №2. Встречаются команды 3 и 4. Результат: В2 (счёт) и П2 (счёт). Матч №3. Встречаются команды 5 и 6. Результат: В3 (счёт) и П3 (счёт). Матч №4. Встречаются команды 7 и 8. Результат: В4 (счёт) и П4 (счёт).

*Второй тур.* Матч №5. Встречаются команды П1 и П2. Результат: В5(счёт) и П5 (счёт). Матч №6. Встречаются команды: П3 и П4. Результат: В6 (счёт) и П6 (счёт). Матч №7. Встречаются команды: В1 и В2. Результат: 2В7 (счёт) и В7 (счёт). Матч №8. Встречаются команды: В3 и В4. Результат: 2В8(счёт) и В8(счёт)

*Третий тур.* Матч №9. Встречаются команды: П5 и П6. Результат: В9 (счёт) и П9 (счёт). Матч №10. Встречаются команды: В5 и В6. Результат: 2В10 (счёт) и В10 (счёт). Матч №11. Встречаются команды В7 и В8. Результат: 2В11 и В11. Матч №12. Встречаются команды 2В7 и 2В8. Результат: 3В12 (счёт) и 2В12 (счёт)

Итоговые результаты турнира: 3В12 - 1 место, 2В10- 2В12( 1. разность мячей, 2.кто больше забил) места 2, 3, 4, В9 - В11(1. разность мячей,2. кто больше забил) места 5, 6, 7, П9 - команда без выигрышей занимает 8 место.

При проведении жеребьевки среди восьми команд, можно определить пары, необходимые для проведения первого тура. Далее, жребий нужен для четырёх выигравших (В) команд и четырёх проигравших (П) команд. В третьем туре жребий только среди четырёх команд с одним В, т.к. команд с 2В и с П будет по две. Деловая игра для 16 команд тоже необходима, перед проведением турнира. К ее осуществлению надо приступить, только после проведения деловых игр среди 4 и 8 участников.

Итак, начинаем. Вы заготавливаете 16 листков с размерами 1/8 листа А4, которые будут служить протоколами. Каждая команда получает номер на весь период соревнования, который записывается в таблицу назначения.

Первый тур. Жребием каждая команда получает соперника. Командам предоставляется время для проведения матча или называется конкретный день и время проведения игры. Тур поделит группу на выигравших (В) и проигравших (П). В листках протоколах Вы проставляете результаты игр.





Второй тур. Для игр второго тура Вы берёте восемь протоколов с В и проводите жеребьёвку пар, а затем аналогичное осуществление среди проигравших (П). Полученные жребием пары отправляются по две пары соревноваться (как в первом туре). Вы пишете участникам результаты во второй строке как В и П (как в первом туре) и опускаете их у таблиц 2В, В и П.

Третий тур. Вы берёте четыре протокола с 2в, затем восемь протоколов с В и в заключении четыре с П и проводите жеребьёвку пар. Участники состязаются в отжимании из упора лёжа и число отжиманий (раз) обязательно фиксируется в протоколе участника. Пример записи: В7 (36) читается так: «Выиграл у участника №7 с результатом тридцать шесть отжиманий», а запись П15 (34) читается так: «Проиграл участнику №15 с результатом 34 отжимания». В реальном соревновании участник каждый раз должен касаться размещённого перед ним листа бумаги частью лица. Напоминаю, что по условию проведения соревнования результат отжимания каждого участника должен быть зафиксирован в протоколе, т.к. затем он будет использован при ранжировании в группах по выигрышам. Завершается тур сбором протоколов, лежащих у транспарантов 3В, 2В, В и П. Четвёртый тур. К заключительному туру два участника наберут по 3В, шесть по 2В, шесть по В и два будут с П. Во всех группах, за исключением групп 3В и П, проводится жеребьёвка пар. В реальных условиях все пары соревнуются в беге, а Вы проставляете в протоколах результаты «выиграл» или «проиграл» и затем раскладываете листки на столе по выигрышам 4В, 3В, 2В, В и П.

Система «ВП» позволяет выявлять все места, при любом количестве соревнующихся команд в группе и более объективно выявлять победителя. За ней большое будущее, о чем говорит экспертиза Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, проведенная в ноябре 2008 года.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ США**

**А.Г. Семёнов**, доктор педагогических наук, профессор

**В.В. Кузьмин**, кандидат педагогических наук, доцент

**Е.Н. Перфильева**

Актуальность нашего исследования подтверждается тем, что вооруженные силы США являются самыми большими, хорошо оснащенными технически и офицерскими кадрами. Военно-учебные заведения готовят офицеров для армии, которые представляют основной стержень вооруженных сил.

Анализ специальной литературы, телепередач, газет показал, что командование вооруженных сил США уделяют большое внимание



физической подготовленности офицерского состава (Щеголев В.А., Дмитриев Г.Г., Блахин Г.Н., Рябчук В.В., Сущенко В.П., Рябчук И.В., 2007; Ашкинази С.М. и др).

Нами было определено, что в основе повышенных требований к физической подготовленности офицеров лежат четыре основных фактора:

- физическая готовность являться компонентом общей боевой готовности военнослужащих наряду с технической, интеллектуальной и психической;

- физическая подготовка является мощным средством воспитания психической устойчивости к стрессу, агрессивности, уверенности в своих силах и сплоченности воинских коллективов;

- физическая подготовленность подразделения во многом зависит от физической подготовленности командира;

- физическая активность офицеров является одной из основных и неотъемлемых составляющих здорового образа жизни.

Система подготовки офицерских кадров в вооруженных силах США проводится в военных академиях и школах, а также через систему вневойсковой подготовки CRO TS (Утенков В.Н., Щеголев В.А., Пупков П.В., 2001; Утенков В.Н., Лутенко Н.Г. 1995; Утенков В.Н., Щеголев В.А., Пупков П.В., Стеценко В.П., Романов А.И., 2005; Щеголев В.А. и др. 2007).

Вневойсковая система подготовки офицеров ВС США очень эффективна и готовит до 70% всех офицеров. (Щеголев В.А. и др. 2007).

В период офицерских курсов по подготовке офицеров в системе ROMS, учебно-тренировочные занятия по физической подготовке проводятся ежедневно. После окончания курсов все сдают единый армейский тест по физической готовности:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа за 2 минуты;

- поднимание туловища лежа за 2 минуты;

- бег на 2 мили (3218 м). Однако основная элита выходит из трех академий: Военной

академии сухопутных войск в Вест-Пойнте, Военной академии военно-морских сил в Аннаполисе, Военной академии военно-воздушных сил в Колорадо-Спрингс.

Кроме этого, подготовка офицеров происходит в военных училищах, школах и университетах, сроки обучения в которых от 10 месяцев до 4 лет.

Каждая академия имеет общие задачи физического воспитания и существенные отличия в физической подготовке.

Рассмотрим общие задачи физического воспитания кадетов:

- необходимость развития физических качеств и обладание двигательными навыками;

- формирование физической устойчивости к боевому стрессу и способности действовать в экстремальных условиях;

- воспитание агрессивности, уверенности в своих силах, сплоченности воинских подразделений;



- формирование потребности в ежедневных занятиях и здорового образа жизни (Щеголев В.А. и др., 2007).

Военная академия сухопутных войск является старейшим элитным военно-учебным заведением США. Обучение – 4 года.

Физическую подготовку разделить на два направления:

1. Развитие физических качеств и формирование военно-прикладных двигательных навыков;

2. Вовлечение кадетов в регулярные ежедневные занятия спортом, воспитание психических качеств, физическая подготовка проводится до обеда, а спортивная организация в послеобеденное время ежедневно до 3-х часов.

Данные об индивидуальном физическом состоянии каждого кадета заносятся в “Карту физического профиля военнослужащего”, которая имеет статус официального служебного документа.

Уровень физической подготовленности оценивается по тесту APFT или альтернативным тестам: езда на велосипеде 6 миль, ходьба 3 мили, плавание 800 ярдов. Альтернативные тесты применяются тогда, когда кадет на время сдачи имеет временные ограничения.

В военно-морской академии гардемарин обучаются физической подготовке и готовятся противостоять стрессу в течение всей службы, а также развивают потребность к ежедневным занятиям к физическим упражнениям.

Для каждого курса имеются программы по физической подготовке по следующим разделам: бег, сила, поднимание туловища, прыжки в длину с места, преодоление препятствий, плавание, бокс, борьба, фехтование, гимнастика, самооборона, дзюдо.

Анализ программы показывает, что усложняются упражнения на старших курсах по физподготовке. Кроме этого, прикладные упражнения включаются в программ у на всех курсах и каждый гардемарин должен участвовать во внутривузовских и межвузовских соревнованиях.

В Академии ВВС срок обучения 4 года. Программа физической подготовки очень насыщена и пользуется большой популярностью. Ежедневная зарядка, днем военизированная физическая подготовка: марш-броски, кроссы, преодоление полосы препятствий, силовые упражнения. Все курсанты сдают академические тесты физической пригодности. По результатом тестов оценивается уровень развития силы мышц верхнего плечевого пояса и живота, скоростно-силовых качеств и функциональное состояние сердечнососудистой системы. Включены подтягивания, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклонов вперед из исходного положения лежа на спине (в течение 2 мин.) и бега 600 ярдов (564 м) на выполнение теста отводится 15 мин. Это по 3 мин. на каждое упражнение. Этот тест сдают в конце каждого семестра. Один раз в год сдают те, кто участвует в межвузовских соревнованиях.

Дополнительно для оценки функционального состояния сердечнососудистой системы слушатели сдают нормативы в беге на 1,5 мили (2,413 м).

Внутривузовская программа включает в себя соревнования между эскадрильями по 18 видам спорта. Каждая из 40 эскадрилий выставляет 18 команд, всего их 720. Осенью проводятся соревнования по американскому и европейскому футболу, теннису, бейсболу и бегу по пересеченной местности. В зимний период - по боксу, борьбе, плаванию, баскетболу, боулингу и гандболу. Весной - по регби, волейболу, водному полу и еще по трем видам являющимся разновидностью гандбола, футбола и тенниса. Кроме перечисленных соревнований, раз в год, а именно – весной, проводится открытый чемпионат слушателей по боксу, ручном у мячу и одному из видов тенниса.

Не все курсанты способны выдержать напряженную учебу в академии. За четыре года обучения отчисляются около 27 % слушателей. Кроме того, что слушатели должны овладеть практическими умениями и навыками, они должны формировать потребность вести активный образ жизни с помощью занятий по физическому воспитанию. С этой целью кафедры физической подготовки проводят методическую работу по вооружению слушателей знаниями, овладев которыми они смогли: самостоятельно составлять программу физической тренировок, определять функциональное состояние, владеть основами спортивной тренировки, грамотно планировать тренировку без активного участия специалистов.

Сделанный нами анализ системы физической подготовки в военных учебных заведениях можно отметить, что физическая подготовка поставлена на высоком уровне.

С каждым курсом идет повышение нормативных требований с привитием здорового образа жизни среди слушателей. Вырисовывается взаимосвязь профессиональной прикладной физической подготовки и массового спорта. Это успешно достигается требованием программы и собственной активностью. В процессе учебы формируется мотивационно-ценностные отношения к физической подготовке и здоровому образу жизни. Слушатели, овладевая системой практических умений и навыков, укрепляют свое здоровье за счет ежедневных систематических занятий до обеда и после. Каждый слушатель понимает, что обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, которая связана с массовым спортом, которая определяет психофизическую готовность слушателя к будущей профессии. Хотелось бы особо отметить и проводимую методическую работу по вооружению слушателей знаниями, которые давали возможность самостоятельно проводить занятия. Кроме этого, слушатели приобретают опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных и жизненных целей.

1. Ашкинази С.М., Горелов А.А., Цед Н.Г., Утенков В.Н. Обучение военнослужащих рукопашному бою в современных иностранных армиях // Теор. и практ. физ. подгот. : научн.-пед журн. - №6 - СК МО РФ ВИФК. - СПб., 2001. - С. 139-145.
2. Глинский Б.А. и др. Моделирование как метод научного исследования. – М.: МГУ, 1965.
3. Дорофеев В.А. Основные характеристики системы физической подготовки профессиональных армий. Л.: ВДКИФК, 1990. - 7с.
4. Дорофеев В.А., Рябчук В.В., Тупков П.В. Физическая подготовка в вузах США.- М. ВАГШ, 1994 - 20с.
5. Лебедь П.П. Подготовка офицерских кадров сухопутных войск США // Зарубежное военное обозрение. - 1996. - №9.
6. Лесгафт П.Ф. Значение физических упражнений для войска // Собрание педагогических сочинений. - Т.4 - М.: ФИС. 1953. - С. 299-310.
7. Сухоцкий В.И. Физическая подготовка в военных учебных заведениях США. - М.: МОСИФ, 1977.
8. Утенков В.Н., Щеголев В.А., Пупков П.В. Физическая подготовка в военно-учебных заведениях сухопутных войск армии США // Состояние и перспективы совершенствования системы воспитания студенческой молодежи Санкт-Петербурга в современных условиях: Материалы межвузовской научн.- практ. Конф. - СПб, 2001, - С.21.
9. Утенков В.Н., Щеголев В.А., Сущенко В.П., Романов А.И. Международный Совет военного спорта.- Учебное пособие-С Пб, 2006 -34с.
10. Физическая подготовка иностранных армий: Учебное пособие / Под общ. ред. В.А. Щеголева - СПб, МО РФ, 2007. - 272с.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ СФЕРЫ ФИТНЕС-УСЛУГ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**С.И. Смирнов**

Укрепление здоровья нации – приоритетная задача государственных органов управления по спорту, туризму и молодежной политике Российской Федерации. В соответствии с этой задачей строится вся политика государства по регулированию отрасли. В последние годы изменились и функции государственных органов управления, основная роль которых сегодня состоит в регулировании отношений между организациями различных форм собственности и создании условий для выполнения задач оздоровления населения, повышения уровня его физической активности и физической подготовленности, развития





двигательных способностей и подготовки спортсменов высокого класса (Шипилина И.А., 2004; Чернышев М.А., 2004).

Актуальность этих вопросов чрезвычайно высока, так как традиционные формы управления отраслью физической культуры на протяжении многих лет в России: государственная и общественная сегодня не являются достаточными. Так в условиях рыночной экономики естественное развитие получила частная форма собственности. Развиваются коммерческие спортивные организации. В этих рамках получила свое развитие фитнес-индустрия.

На сегодняшний день она представляет собой целостную систему мер правового, организационно-управленческого, финансово-экономического, кадрового, научного, информационного и агитационно-пропагандистского характера, направленных на создание необходимых условий для укрепления и сохранения здоровья различных категорий населения, физического развития подрастающего поколения и молодежи, организации здорового досуга граждан, удовлетворения потребностей населения в занятиях физическими упражнениями и спортом по интересам (Селуянов В.Н., 2001).

В рамках нашего исследования была поставлена задача разработки Концепции становления и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации, которая бы продвинула решение задач по оздоровлению населения на новый уровень понимания в русле участия государства в вопросах регулирования стихийности рынка фитнес-услуг.

Разработанная нами «Концепция» содержит 5 разделов:

I. Общие положения;

II. Основные принципы создания и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации;

III. Цели и задачи создания и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации;

IV. Приоритетные направления и основные механизмы реализации создания и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации;

V. Управление в сфере создания и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации.

Дальнейший поиск эффективных форм организации физкультурно-оздоровительной работы в стране с целью укрепления и сохранения здоровья населения, обеспечения условий для ведения россиянами здорового образа жизни и повышения уровня качества физкультурно-оздоровительных, в том числе фитнес-услуг обусловил разработку Целевой комплексной программы «Создание и развитие фитнес-индустрии в регионах Российской Федерации на среднесрочный период».

В рамках диссертационного исследования нами предложены компоненты Программы, поскольку каждая региональная целевая комплексная программа будет в дальнейшем иметь конкретные планируемые показатели, а каждый проект или мероприятие должны быть обеспечены

реальным финансированием с указанием его источников. Такая Программа

может приниматься только на уровне исполнительного органа власти региона. Аналогично, все федеральные проекты и мероприятия, касающиеся развития фитнес-индустрии, должны быть подкреплены нормативными документами и финансированием. Поэтому в данном случае речь идет именно о компонентах Программы.

Программа имеет паспорт, в котором указываются:

- название Программы;
- цель и задачи Программы;
- заказчики и разработчики Программы;
- главные целевые индикаторы и показатели;
- сроки реализации Программы;
- источники финансирования;
- ожидаемые конечные результаты и показатели социально-экономической эффективности.

Так, главной целью Программы является укрепление и сохранение здоровья различных возрастных групп населения на основе развития в стране и регионе фитнес-индустрии, в том числе:

- создание социально-экономических условий для развития фитнес-индустрии;
- определение приоритетов государственной политики в области развития фитнес-индустрии;
- разработка планов строительства региональных и муниципальных фитнес-центров, в том числе - сетевых;
- обеспечение подготовки и переподготовки специалистов по фитнесу для различных возрастных категорий населения;
- организация научно-методического обеспечения фитнес-центров на основе создания электронных версий программ по фитнесу, постоянно действующих Интернет-семинаров и научно-практических конференций;
- обеспечение массовой систематической пропаганды фитнеса на основе использования печатных СМИ, телевидения и Интернета.
- разработка государственных стандартов предоставления фитнес-услуг.

Программа имеет еще целый ряд компонентов, объединенных единой целью и конкретизированных по направлениям деятельности.

Таким образом, предложенная нами Концепция становления и развития фитнес-индустрии в Российской Федерации и Целевой комплексной программы развития фитнес-индустрии, разработанной в логике реализации данной Концепции, представляют собой в совокупности один из организационных механизмов решения задач регулирования сферы физкультурно-оздоровительных и фитнес-услуг государственными органами управления.

1. [Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры](#) / В. Н. Селуянов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 172с.
1. [Чернышев, М. А. Принципы муниципальной политики в развитии спорта для всех и спорта высших достижений](#) / М. А. Чернышев, А. И. Орехов, С. Н. Литвиненко: [Теория и практика физ. культуры](#). 2004, № 2, с.14-16.
2. Шипилина, И. А. Фитнес - спорт : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования: доп. м-вом образования РФ / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. - Ростов н/Д: Феникс. - 2004. - 217 с.: фот.

**О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
(НА ПРИМЕРЕ МОО «СЕВЕРО-ЗАПАДНАЯ  
СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА»)**

**Н.Г. Соколов**, кандидат педагогических наук, доцент

Созданная в 1996 году Студенческая баскетбольная лига России (СБЛ), являющаяся спортивной лигой Российского студенческого спортивного союза (РССС), внесла огромный вклад в развитие баскетбола учащейся молодежи. Начав с четырех женских и семи мужских команд в I Чемпионате СБЛ России, в дальнейшем число участников студенческих соревнований по баскетболу к X Чемпионату превысило 200 команд из 160 вузов России. Как отметил Генеральный директор СБЛ России С.В. Журавлев: «Считаю, СБЛ выполнила свои обязательства перед большим баскетболом – способствовала его развитию и поддержанию популярности. Во-первых, в высшую лигу чемпионатов страны перешли пять женских и две мужские команды. Во-вторых, мы дали возможность многим молодым ребятам и девушкам, которые сидят на скамейках запасных в своих профессиональных клубах, получить игровую практику в матчах чемпионата СБЛ, что тоже очень важно. Многие из них после этого упрочили позиции в своих командах. А В. Дячок даже получил место в сборной России. И, наконец, основная наша задача – популяризация баскетбола в вузах. Здесь тоже проведена большая работа... Мы хотим, чтобы к 203 командам, которые есть у нас на федеральном уровне, в ближайшие два года добавилось еще порядка 50 новых коллективов» (Журавлев С.В., 2004).

Говоря о качественной стороне деятельности СБЛ необходимо отметить, что за команды мастеров и сборные России выступало и выступает большое количество игроков, прошедших школу Студенческой

баскетбольной лиги. Это: Щеголева Т., Королева Ю., Сытняк Е. – РГАФК

(г. Москва); М. Карпунина – МГУС (Московская обл.); Н. Падиус, И. Заманский, С. Махлина, Ю. Миронова – ЛТА (г. Санкт-Петербург); С. Топоров, А. Вохмянин – ВГГУ (г. Киров); И. Соколовская, О. Яковлева – ВГПУ (г. Вологда) и многие другие.

Такое большое количество команд и, соответственно, игроков, а также проведение множества соревнований, требуют четкого порядка в организации и управлении этим процессом. Деятельность председателя регионального отделения Студенческой баскетбольной лиги представляет собой управление общественной студенческой спортивной организацией и является спортивным менеджментом, цель которого заключается в повышении эффективности процесса соревнований в студенческом баскетболе. Также как и в любой другой профессиональной деятельности, профессия руководителя в спорте зависит от условий, где ведущим является экономический механизм менеджмента. Исходя из этого содержание деятельности руководителя в данном случае состоит из компонентов – основных управленческих функций: 1. Планирование, 2. Организация, 3. Подбор и расстановка кадров, 4. Координация, 5. Контроль (Жолдак В.И., 1994; 2003; Филиппов С.С., 1996; 2004; Зуев В.Н., 1999).

Отсюда объектами управления являются: 1. Управление отношениями при проведении соревнований; 2. Управление проведением соревнований.

Содержание элементов в категории «Управление отношениями в процессе соревнований», по нашему мнению, чаще всего носит ситуационный характер и не подлежит дальнейшему классифицированию. Тогда как категория «Управление проведением соревнований» зависит от календаря основных соревнований и включает элементы деятельности, характерные конкретному временному периоду.

Основанием деления при дальнейшем классифицировании выступают временные периоды, связанные с календарем основных соревнований в СБЛ. Результатом деления являются три подкласса:

1. До начала спортивного сезона;
2. В процессе спортивного сезона;
3. После окончания спортивного сезона.

#### УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

В силу социальной природы спорта центром внимания спортивных руководителей является диагностика и налаживание позитивных отношений в организации, создание положительного внутриорганизационного климата. Позитивные отношения нужны для того, чтобы люди не только эффективно справлялись со своими обязанностями, но и получали удовлетворение от выполненной работы. Это относится, как и к отношениям между представителем СБЛ и его помощниками, так и в отношении председателя СБЛ с руководителями



РФБ. Руководитель может быстрее добиться успеха, если привлечет для помощи других людей и наладит эффективное сотрудничество.

Чтобы добиться конкретных, положительных результатов, руководителю СБЛ следует уделять управлению отношениями достаточное время.

Управление отношениями происходит в процессе делового общения с:

- помощниками;
  - коллегами-руководителями (председателями других региональных отделений СБЛ);
  - представителями спортивных обществ и организаций (Российский студенческий спортивный союз, ФСО профсоюзов «Россия», СО «Динамо», «Буревестник» и т.д.);
  - представителями федераций баскетбола на местах;
  - представителями спортивных клубов команд;
  - спонсорами;
  - медицинским и рабочим персоналом.
- УПРАВЛЕНИЕ  
ПРОВЕДЕНИЕМ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО  
БАСКЕТБОЛУ**

**До начала спортивного сезона.** Чем больше организаторских вопросов и проблем сможет решить в этот период руководитель – тем с меньшим количеством управленческих трудностей он будет сталкиваться в ходе спортивного сезона. Для председателя СБЛ нужно как можно подробней распланировать ход будущего спортивного сезона. Деятельность председателя СБЛ представлена следующими элементами:

1. Составление положения о спортивном соревновании,

2. Отбор и подготовка помощников и сотрудников:

- бухгалтера;
- заместителя председателя;
- секретаря;
- представителей в городах и вузах Северо-Западного федерального округа.

3. Разработка и подготовка необходимых документов, среди них:

- письмо-приглашение, вызов на соревнования;
- положение спортивного соревнования;
- календарь игр;
- смета расходов на проведение соревнований;
- приказ «О нормах расходования бюджетных средств на проведение спортивных мероприятий»;
- договор «О проведении спортивных мероприятий».

4. Определение и отбор команд-участниц соревнований.

5. Контроль за оборудованием мест проведения баскетбольных матчей.

6. Финансовый менеджмент:





- Федеральное агентство по физической культуре и спорту Российской Федерации;
- Российский Олимпийский комитет;
- Российская Федерация Баскетбола;
- Студенческая Баскетбольная Лига России;

7. Взносы вузов участвующих команд.

8. Привлечение спонсоров.

9. Организация связей (координация действий с руководством, коллегами и подчиненными).

10. Повышение квалификации судей. **В ходе спортивного сезона.**

Деятельность в ходе спортивного сезона заканчивается в организации и контроле за проведением чемпионата СБЛ. В этот период председатель каждого региона СБЛ занят контролем и организацией каждого отдельного взятого баскетбольного матча, анализом его проведения, выявлением ошибок и недочетов. На этом этапе особое внимание требуется уделять координации связей с подчиненными, руководством вузов и спортивным клубом вуза, тренерами и другими специалистами, участвующими в процессе соревнования. К основным элементам деятельности в данном классе относится:

1. Ведение текущей документации:

- договор подряда;
  - расчетно-платежных ведомостей;
  - заполнение таблицы результатов игр;
  - документация о награждении;
2. Организация связей (координация действий с руководством, коллегами и подчиненными).

3. Финансовый менеджмент.

4. Получение информации (получение оперативных данных о результатах в других региональных отделениях СБЛ).

5. Транспортное обеспечение команд (организация и контроль).

6. Связь со средствами массовой информации (освещение спортивного мероприятия, PR).

7. Планирование и организация финальных соревнований.

**После окончания спортивного сезона.**

1. Подведение итогов и оценка результатов. 2. Организация встречи с представителями сильнейших региональных команд по окончании чемпионата СБЛ.

3. Составление и оформление итоговых документов:

- отчет о проведении спортивного соревнования;
- благодарственное письмо ректорам;
- акт сдачи-приемки выполненных работ;

4. Финансовая отчетность. 5. Благодарность спонсорам. 6. Хранение документов.

7. Планирование будущих чемпионатов на основании перспектив развития.

8. Организация процедуры присвоения разрядов и званий игрокам. Таким образом, управленческая деятельность председателя регионального отделения Студенческой баскетбольной лиги включает в себя многоуровневый процесс, вмещающий в себя различные стороны подготовки и организации проводимых соревнований.

### Литература

1. Жолдак, В.И. Основы менеджмента: Учебное пособие. – Малаховка: МОГИФК, 1994. – 238 с.
2. Жолдак, В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме. Т.3, : Технология и техника управления: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 240 с.
3. Журавлев, С.В. Баскетбол в массы: студенты «за» // Планета Баскетбол, 2004, Октябрь, с. 48.
4. Зуев, В.Н. Управление системой спортивного соревнования. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1999. – 312 с.
5. Филиппов, С.С. Управление физической культурой: Учебное пособие. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб, 1996. – 78 с.
6. Филиппов, С.С. Документальное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 168 с.

## **ФУТБОЛ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦИОННЫЙ СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

**А.А. Сомкин**, доктор педагогических наук, профессор

Физическая культура и спорт в рамках вузовского образования в нашей стране должны быть направлены на социальное становление будущих специалистов-профессионалов, развитие или, по крайней мере, поддержание необходимо уровня их физического здоровья. Известно, что сформировать потребности в систематических занятиях физической культурой в студенческом возрасте гораздо труднее, чем в детском или школьном. В связи с этим совершенствование вузовского физического воспитания должно предполагать постепенный переход от обязательных форм к индивидуальному выбору физкультурно-спортивной деятельности студентами.

Поэтому необходимо создание эффективной системы организации тренировочного и соревновательного процессов, способствующих стимулировать студентов к регулярным занятиям спортом, культивировать «моду на спорт». Однако студенты должны чётко понимать, что учебно-



тренировочный и соревновательный процессы, характеризующиеся достаточно трудоёмкой физической и психологической нагрузкой, тяжело совмещать с серьёзным овладением избранной специальностью. Вот почему, кажется необходимым ориентировать студентов на так называемый физкультурно-кондиционный спорт (Матвеев Л.П., 2004). Этот тип общедоступного (ординарного) спорта, в отличие от спорта высших достижений, ориентирован главным образом на физкультурно-спортивные тренировки, которые способствуют сохранению приобретённой ранее физической формы (например, в школьном возрасте), со строго регламентированным участием в соревнованиях.

Изучение потребностей студентов в занятиях различными видами спорта показало, что они, в настоящее время, становятся всё более разнообразными. Среди студенческой молодёжи модными являются различные виды борьбы, единоборства, атлетические виды (пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, фитнес), а также бильярдный спорт, дартс, боулинг, экстремальные виды (ролики, скейтборд, ВМХ, паркур и другие). Однако доминирующие позиции, как и раньше, занимают лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры (баскетбол, волейбол, настольный теннис) и, конечно, футбол.

Футбол справедливо является «спортом №1» во всём мире. В отличие от большинства других спортивных игр, здесь нет жёстких требований к антропометрическим параметрам спортсменов, что позволяет играть в него людям практически любого роста. Занятия футболом развивают такие необходимые физические способности, как быстроту, ловкость, точность реакций, совершенствуют глазомер, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают координацию движений. Борьба за мяч воспитывает в игроках мужество, решительность и стойкость. Футбол как командный вид спорта развивает в человеке социальное мышление, дружескую солидарность, умение работать в группе и строить отношения с партнёрами. Это в дальнейшем поможет индивиду легче включиться и адаптироваться в системе общественных отношений. Вместе с тем игровая деятельность может выступать и средством развлечения, нервной разрядки, активного отдыха. Анализ итоговых результатов чемпионатов вузов Санкт-Петербурга урга за 2007-2008 учебный год показал, что футбол достаточно популярен у студентов. Среди 45-ти вузов в первенстве и Кубке по футболу приняло участие 24 команды.

Правила традиционного футбола были разработаны в Англии ещё в середине XIX века и стали основополагающими для его дальнейшего развития. Созданная в 1904 году Международная федерация футбола (ФИФА) постоянно модернизировала отдельные разделы правил, но неизменными оставались такие пункты как размеры поля (наиболее часто – это 105x70 м) и количество игроков (один вратарь и 10 полевых игроков). Этим может объясняться тот факт, что, например, в первенстве вузов принимают участие не максимально возможное количество команд. В-первых, достаточно трудно собрать в одном учебном заведении не



менее 15-ти игроков и двух вратарей примерно одинакового уровня для проведения полноценного учебно-тренировочного процесса, совмещая его с учёбой, и участия во всех календарных матчах первенства и Кубка вузов. Во-вторых, большинство вузов нашего города не имеют стандартных футбольных полей с хорошим покрытием как для учебно-тренировочной работы, так и для проведения официальных игр. В-третьих, погодные условия Санкт-Петербурга не позволяют играть в традиционный футбол круглогодично на открытых площадках. Таким образом, на первый план выходит комфортность, определяющая желание заниматься спортом в благоприятных условиях.

Этому запросу отвечает минифутбол, который выделился в самостоятельный от классического футбола вид спорта, завоевавший большую популярность и в мире, и в нашей стране. ФИФА унифицировала правила соревнований и официально включила минифутбол в структуру своей федерации, назвав его футзал (Futsal). Игры проводятся в закрытых помещениях командами, состоящими из четырёх полевых игроков и вратаря. Популярность футзала среди студентов Санкт-Петербурга очень высока. В чемпионате 2007-2008 учебного года участвовало 35 команд. По этому показателю футзал уступает только баскетболу (36 команд) и опережает даже лёгкую атлетику (31 команда). Кроме этого проводились соревнования по футзалу и среди женских команд.

В мире становятся всё более популярными так называемые пляжные виды спорта (Beachsport): пляжный бадминтон (Beachminton); пляжное регби; пляжный гандбол, а пляжный волейбол (как мужской, так и женский) является официальным олимпийским видом спорта. ФИФА оценила эту тенденцию и, наравне с футзалом, признала пляжный футбол (Beach Soccer) официальным видом спорта в своей структуре. Здесь также играют четыре полевых игрока и вратарь. В Санкт-Петербурге проводятся чемпионаты вузов среди мужчин и женщин по пляжному волейболу. Подобно им могут быть организованы и соревнования по пляжному футболу. В связи с ограниченным тёплым временем года, они могут проводиться, например, в мае-июне по кубковой системе (с выбыванием).

Помимо официально признанных во всём мире классического футбола, футзала и пляжного футбола, имеются и другие разновидности этой игры, популярные среди активной, в том числе студенческой, молодёжи. Вначале коротко можно остановиться на некоторых «экзотических» его вариантах.

Болотный футбол. Каждый год в Финляндии проводятся неофициальные чемпионаты мира на «специально подготовленных площадках». Игрокам приходится обматывать свою обувь скотчем, чтобы она не завязла и не слезла с ног в болотном грунте. С каждым годом эти соревнования становятся всё более популярными. В них участвуют и команды из России. Спортивный результат здесь отходит на второй план. Основная идея этих соревнований – это оздоровительно-рекреативный эффект (здоровый отдых, развлечение, эмоционально насыщенный досуг).





Речной футбол. Он имеет уже более чем столетнюю (с 1846 года) историю. Матчи проходят в небольшом английском городке Буртон на мелководной реке между двумя мостами. Сложность состоит в том, что вода, доходящая игрокам до коленей, является текущей, а не стоячей. В отличие от болотного и речного, в нашей стране появился совсем молодой «футбол в лаптях» в старинном русском городе Суздаль. В него играют на ставшем уже традиционном «Празднике лаптя». Оригинальность идеи состоит в том, что игроки вместо спортивной обуви надевают лапти. Подобные турниры могут проводиться и среди студентов нашего города и также носить оздоровительно-рекреативный характер.

Вместе с тем в мире распространены и другие варианты футбола, по которым проводятся различные турниры. Ещё в начале 70-х годов XX века в СССР среди футбольных команд высшей лиги в межсезонье (зимой) проводились турниры по минифутболу. Они разыгрывались во дворцах спорта на хоккейных площадках с бортиками. В наше время в США игра в минифутбол на хоккейных площадках так популярна, что существует даже национальная лига. В Европе ежегодно проводятся студенческие игры (Student Games). Наряду с другими видам спорта, в их программу входит и минифутбол (Mini-Football). Спортсмены играют на площадке в половину традиционного футбольного поля, а в каждой команде по шесть полевых игроков и вратарь.

В Германии распространены и пользуются большой популярностью различные минифутбольные турниры, ориентированные на молодёжь. При этом для тренировок и соревнований фирмы-производители выпускают специальное оборудование и инвентарь (бортики, ворота, покрытие, защитные сетки, оригинальные мячи). Коротко рассмотрим лишь некоторые из них.

Speed-Soccer. Игра ведётся на площадке 18,4x11 м, ограниченной бортиками с закруглёнными углами, подобно хоккейным. Ворота (120x80 см) находятся на лицевой линии бортика. Состав команды три или четыре игрока.

Strassenfussball. Это чисто молодёжный вариант уличного минифутбола, по которому проходят национальные турниры. Площадки, ограниченные бортиками, могут иметь различные размеры (12x9 м, 15x9 м, 17x11 м). Размер ворот, расположенных на лицевой линии бортика, 180x120 см. Состав команды – три игрока.

Streetsoccer. Практически аналогичен предыдущему. Здесь также в командах по три игрока, а размер ворот 180x120 см. Разнятся только размеры площадки (12x8 м, 15x10 м, 18x12 м, 18x14 м). Во всех трёх вышеперечисленных видах минифутбола в командах есть, как правило, только полевые игроки.

Soccafive. В этом виде площадка 15x30 м, ограниченная бортиками. Размер ворот 3x2 м. В каждой команде по пять человек с вратарём. По Soccafive проводят уже и международные турниры, а поддержку этому виду оказывает известный немецкий футболист Лотар Матеус.



Street Kicker. Это игра полностью аналогична настольному футболу. Только вместо фигурок игроков выступают люди. Размеры площадки, ограниченной бортиками 12х6 м, размеры ворот 180х120 см. В каждой команде шесть игроков – вратарь, два защитника, три нападающих. Они держатся за ручки на горизонтально закреплённых направляющих и могут перемещаться только влево и вправо поперёк поля.

Во многих европейских странах, главным образом в Финляндии и Германии, набирает популярность ещё одна разновидность минифутбола – PANNA football, хотя родиной этой игры считается Суринам (государство в Южной Америке). По этой игре уже проводятся многоэтапные европейские туры. Поединок между командами, состоящими из двух человек, проходит в специально изготовленных замкнутых (как правило, круглых) площадках, ограниченных высокими бортиками с металлической сеткой. Ворота, находящиеся в ограждении, достаточно низкие. Поэтому мяч в них можно забить только если он катится по земле. Игра очень динамична и длится всего три минуты. При равном счёте может быть добавлена одна дополнительная минута. Существует так называемый PANNAgoal, который забивается между ног игрока команды соперника. Такой гол даёт досрочную победу. Необходимо отметить, что энтузиасты PANNA football активно рекламируют и демонстрируют свою игру как новый молодёжный вид спорта. Она была представлена, в частности, на чемпионате мира по пляжному футболу во Франции летом 2008 года (FIFA Beach Soccer World Cup) и на студенческих играх в Финляндии в мае 2008 года (XXIV SELL Student Games).

Отдельное направление этой игры – так называемый PANNA Trix (жонглирование мячом в положении стоя, сидя и, даже, лёжа). PANNA football популярен также в Нидерландах и Великобритании, но, в основном, как игра один на один на площадках различной формы и размеров.

Таким образом, в мире большой популярностью среди молодёжи пользуются современные разновидности футбола. Главные их отличия от традиционного – это меньшие размеры площадки и ворот; меньшее количество игроков; намного более простые правила соревнований.

Спортивным клубам высших учебных заведений, а также руководству студенческого спорта не только города, но и страны, необходимо проанализировать подобные тенденции и организовывать соревнования по одному из вышеперечисленных видов (либо подобному им) сначала на экспериментальной, а потом и на постоянной основе. На уровне вуза – это могут быть соревнования «На приз первокурсника», между учебными группами, курсами, факультетами. На более высоком уровне – городское первенство вузов, региональные и может быть, даже, национальные турниры. Высшей ступенью может являться уже вступление в международные ассоциации таких видов спорта и участие в популярных европейских соревнованиях.



## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ**

**В.К. Шеманаев**, кандидат педагогических наук, профессор

**В.С. Логвинов**

Основной лидирующей фигурой в туристской группе, совершающей классификационное спортивное путешествие, является руководитель. Им становится турист, имеющий большой опыт походов в данном виде туризма, обладающий определенными организаторскими способностями и пользующийся авторитетом в коллективе.

Авторитет руководителя является основой успешного управления группой. Он складывается из прочного знания маршрута, правильного использования технических навыков и приемов, умения правильно оценивать сложную обстановку, принимать необходимое решение, осуществлять меры по обеспечению безопасности на всем протяжении подготовительного периода и во время похода, чувства ответственности не только за свои действия, но и за действия и поступки участников группы.

В спортивной педагогике научных исследований, посвященных действию руководителя при управлении туристской спортивной группой, крайне мало.

Спортивно-туристские группы создаются на добровольных началах, правила взаимоотношений и нормы поведения определяются не должностным положением, а целями задуманного мероприятия, характером и личными качествами участников.

Рабочей гипотезой нашего исследования стало предположение, что поскольку руководитель и участники туристского похода являются малой группой, обучение руководителей социальным и психологическим методам управления малой группой, могло бы обеспечить повышение эффективности деятельности руководителей спортивных туристских походов.

Этот подход заключается в том, что при подготовке руководителей туристских походов предполагается использовать методы, разработанные в теории управления и эффективно используемые в управленческой практике, в частности в управлении малыми группами.

Существует много различных классификаций методов управления групповыми процессами и явлениями. Мы выделим те методы, которые более актуальны в сфере туризма.

Социальные методы управления подразделяются на следующие подклассы [1].

1. Методы управления группами, направленные на интеграцию усилий участников группы и ориентацию их на успешное выполнение поставленных задач.



2.Создание условий для развития чувства ответственности, взаимопомощи и эталонов поведения, а также выбор методов и стилей управления группой (авторитарные, либеральные, демократические).

3.Методы управления внутригрупповыми процессами и явлениями, направленные на регуляцию ролевого поведения и совершенствование коммуникации.

4.Методы управления индивидуально-личностным поведением посредством команды, приказа, запрета, внушения, личного примера.

5.Методы активации поведения (обмен опытом, соревнование, моральное стимулирование, критика, самокритика и др.).

6.Методы социального нормирования (традиции, обычаи, обряды, атрибутика, фотографии, обсуждение поступков и др.).

К психологическим методам управления относятся такие как:

- социально-психологические методы;

- психологические методы мотивации;

- психологические методы профессионального отбора и обучения. В

этом третьем пункте психологические методы смыкаются с методами педагогики.

Иная классификация психологических методов была разработана А.В. Филипповым [2]. Он подразделяет методы управления на диагностические, регулирующие, тонизирующие и развивающие.

Диагностические методы дают сведения о психологических особенностях объекта и субъекта управления.

Регулирующие методы направлены на оптимизацию определенных сторон психической активности.

Тонизирующие методы позволяют оказывать влияние на эмоционально-волевую сферу психики человека.

Развивающие методы направлены на формирование новых образований психики, что также близко к задачам, решаемым в педагогике.

В отношении психологического управленческого воздействия считается целесообразным разграничение таких понятий как: средства воздействия, приемы воздействия, методы воздействия, технологии воздействия [3].

К средствам воздействия относятся вербальное и невербальное воздействие, вовлечение в организационную деятельность, регулирования степени удовлетворения потребностей.

Прием воздействия – это определенное сочетание средств воздействия, обеспечивающее решение конкретной психологической задачи.

Метод воздействия – это совокупность приемов воздействия при решении однотипных психологических задач.

Технология воздействия – это решение нескольких психологических задач в контексте конкретных ситуаций. Например, при разрешении конфликтов.





Обучение руководителей туристских походов, основанное на теории и практике управления, должно быть нацелено на овладение средствами воздействия, конкретными приемами, методами и технологиями, обеспечивающими высокую эффективность управленческой деятельности.

Существуют различные трактовки понятия «управление». Приведем одно из них (данное В.Г. Афанасьевым), который считает, что управление есть функция систем различной природы (биологических, социальных, технических), обеспечивающая сохранение их определенной структуры, поддержания режима деятельности, реализацию программы, цели деятельности [4].

В нашем случае управляемой системой является туристская группа. Руководитель туристского похода – субъект управления. Участники похода – объекты управления. Субъект-объектные отношения призваны регулировать деятельность участников посредством управленческих воздействий, контролировать деятельность участников и результаты их деятельности, а также управлять конфликтными ситуациями.

Возможен также и субъект-субъектный подход к управлению, ориентированный на управленческое взаимодействие.

Наибольший интерес в психологии управления, применительно к туризму, представляют следующие проблемы. Проблема адаптации руководителя, проблема межличностного восприятия участником в походе [5], проблема психологического климата в малой группе [6], проблема стиля руководства в походе, проблема неформального лидера, проблема диагностики психологических особенностей руководителя и участников туристского похода и др.

Нами поставлена задача отбора и апробирования управленческих методов применительно к туризму. Также стоит задача разработки учебного курса для обучения методам управления руководителями туристских походов.

Далее мы рассмотрим более подробно некоторые из отмеченных проблем.

Управленческая деятельность руководителя похода имеет ряд существенных особенностей, отличающих ее от деятельности участников. Руководитель планирует, организует, мотивирует и контролирует участников, а также несет ответственность за положение дел, включая жизнь и здоровье участников. При этом деятельность проходит в условиях постоянно изменяющейся внешней среды. Ввиду этого адаптация руководителя является особой проблемой в психологии управления.

Под управленческой адаптацией руководителя похода мы будем подразумевать процесс и результат таких гармоничных субъект-объектных отношений, которые позволят эффективно достичь цели, поставленной перед группой. Условием успешной адаптации является формирование у руководителя ряда необходимых новообразований. Таких как стремление к лидерству, настойчивость, активность, рациональный подход к

возникающим проблемам, предвидение новых проблем, способность к

планированию деятельности на основе развития навыков к систематизации, последовательности и целенаправленности [7]. На эти качества должно быть обращено особое внимание при подготовке руководителей туристских походов. При этом должны диагностироваться и учитываться индивидуальные стили адаптационного процесса.

А.А. Реан с соавторами различают четыре типа социальной адаптации.

Первый тип с направленностью вектора активности «вовне», когда руководитель активно влияет на среду – участников туристской группы.

Второй тип с направленностью вектора активности «внутри», когда руководитель активно приспособливает себя к среде, корректируя свои собственные социальные установки и поведенческие стереотипы.

Третий вариант – это тип активного поиска в социальном пространстве новой среды с высоким адаптивным потенциалом.

Четвертый тип (наиболее эффективный) – это вероятностно-комбинированный, основанный на комбинации трех вышеприведенных.

Наряду с типологией социальной адаптации важной чертой руководителя похода является его стиль управленческой деятельности. В узком смысле термина – это обусловленная типологическими особенностями устойчивая система работы, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности [8].

Рассмотрим популярную троичную классификацию стилей руководства [9].

Первый стиль – авторитарный, или директивный и характеризуется полным единоначалием руководителя. Такие руководители походов стремятся контролировать всю деятельность и поведение участников и обычно с симпатией относятся к тем, кто не возражает им ни в чем. Такой стиль руководства может приводить к созданию в группе нездорового психологического климата.

Второй стиль – демократический, или коллегиальный, при котором руководитель передает часть своих полномочий и функций членам группы. Принятие решений сопровождается групповым обсуждением вопросов и согласованием предложений с мнением группы. В ближайшее окружение таких руководителей входят наиболее компетентные из участников похода.

Третий стиль – либеральный (попустительский, или свободный), при котором вмешательство руководителя в процесс управления группой минимально.

Обычно в своей работе любой руководитель применяет все три стиля, но в разной степени выражены стили каждого из них (директивно-либеральный, директивно-коллегиальный, коллегиально-либеральный). В процессе подготовки руководителей туристских походов возможна и необходима оценка и коррекция стиля руководства туристской группой.

Резюмируя вышеизложенное, следует сказать, что, в целом, в теории и практике управления решение педагогических задач играет второстепенную роль. Основное внимание в психологии управления, в отличие от педагогической психологии, уделяется решению актуальных задач с мобилизацией, уже имеющихся у людей в наличие ресурсов, к которым относится и уровень обученности, что близко к задачам, стоящим перед руководителем непосредственно в туристском походе.

Предлагаемый нами синтез спортивной педагогики с психологией управления можно было бы выделить как особый раздел педагогики. При этом мы опираемся на идеи наших предшественников, разработчиков вопросов психологии управления в других видах спорта [10].

### Литература

1. Ляхов И.И., Горячев Г.Д. Социологические и психологические методы управления. - М., 1973.
2. Филиппов А.В. Методология психологического анализа управленческой деятельности // Методология инженерной психологии, психологии труда и управления. - М., 1981.
3. Кабаченко Т.С. Психология управления. - М., 2003.
4. Афанасьев В.Г. Человек в управлении обществом. - М., 1977.
5. Межличностное восприятие в группе. - М., 1981.
6. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М., 1984.
7. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. - СПб. 2008.
8. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М., 1986.
9. Журавлев А.А. Стиль руководства и организация соревнований // Социально-психологические аспекты социалистического соревнования. - М., 1977.
10. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. - М., 1983.

## **К ВОПРОСУ О ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ СЕРВИСА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ «ЛЫЖНЫЕ СТРЕЛЫ»**

**В.К. Шеманаев**, кандидат педагогических наук, профессор

Ни для кого не секрет, что социально-экономический кризис 90х годов прошлого столетия в нашей стране привел к резкому снижению уровня жизни и, как следствие, к высокой смертности населения. Число



умерших в России стабильно превышает число родившихся в 2- 2,5 раза. Средняя продолжительность жизни для мужчин сегодня составляет 59 лет, для женщин - 64 года. Численность населения России за последние несколько лет стабильно уменьшается на 0,2-0,3% за год и на 1 января 2009 г. составила немногим больше 141 млн. человек. Оценки демографов показывают, что к 2050 году население России сократится еще на 30-50 миллионов человек.

Такие данные содержатся в докладе Федеральной службы государственной статистики (Росстат) РФ.

Государство пытается, на законодательном и на исполнительном уровнях, как-то повлиять на эти негативные процессы: увеличиваются детские пособия, выплачивается «материнский капитал» за рождение двух и более детей в семье; реформируется система физической культуры, спорта и туризма; выделяются немалые средства для строительства новых спортивных объектов; разрабатываются социальные программы оздоровительного направления.

Понимание того, что только здоровый образ жизни и занятия физической культурой, спортом и туризмом могут выправить демографическую ситуацию и увеличить продолжительность жизни, должен войти в сознание каждого человека в современном обществе. Это особенно актуально, потому что забота о собственном здоровье в настоящее время не является высокой ценностью в рамках менталитета подавляющей части нашего населения. Главная же задача государства состоит в том, что бы создать условия для вовлечения широких масс в процесс оздоровления, сделав занятия физической культурой, спортом и туризмом доступными, как среднему классу общества, так и людям, обездоленным в ходе реформ.

Уже давно доказано, что по силе и разносторонности оздоровительного и эстетического воздействия на человека с лыжным туризмом могут соперничать лишь немногие виды спорта. Лыжные прогулки и походы – эликсир здоровья для всех. Прежде всего, зимний отдых обладает удивительным тонизирующим эффектом. Пребывание на морозе активизирует эндокринные и другие процессы жизнедеятельности организма. И все это происходит благодаря тому, что в морозном воздухе в несколько раз больше, чем в жарком, биологически активных, отрицательных ионов, а сам воздух отличается чистотой в силу адсорбции снегом пыли и газовых примесей. Длительное пребывание на таком воздухе, оказывает исключительное оздоровительное воздействие на человека. Лыжный туризм – одно из самых действенных и надежных средств развития выносливости сердечной мышцы и всего организма, прекрасный способ сохранения стройной талии и гибкости позвоночника.

Для жителей центра и севера России лыжный туризм особенно актуален – снег лежит полгода, так что неудивительно, что из года в год с первым снегом электрички наполняются лыжниками. Рекреационный лыжный туризм - это передвижение людей в свободное время в условиях



зимней природы в целях отдыха, необходимого для восстановления физических и духовных сил человека. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым.

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. По мнению крупного ученого в области физической культуры - А. М. Выдрина: «Именно принцип удовольствия является одним из основных отличительных принципов физической рекреации. Многим видам физической рекреации, сопутствует большое удовольствие от двигательной деятельности». В рекреационном лыжном туристском походе – это еще и удовольствие от достижения поставленной цели, от общения с природой, от знакомства с объектами туристского показа.

В оздоровительном направлении развития рекреационного туризма также крайне важно то, что занятия рекреационным лыжным туризмом, это единый процесс восстановления и развития, проходящий под влиянием перемены деятельности, что имеет глубокий социальный смысл. Собственно, на достижение всех этих целей и был направлен один из социальных проектов Горспорткомитета Санкт-Петербурга под названием «Лыжные стрелы».

«Лыжные стрелы» - это особый вид массового спортивно - оздоровительного мероприятия, проводимого еще в советские годы. Свое название данное мероприятие получило исходя из цели поездки – лыжный оздоровительный или, как его еще сейчас называют, рекреационный поход, и от способа перемещения до места проведения соревнований – на электричке. Прототипом названия явилось название знаменитой «Красной стрелы». «Лыжные стрелы» ничем особым не отличаются от привычных для нас составов. Только в пути они два раза в день: сначала из города к местам с хорошими заснеженными склонами, а вечером - обратно в город. Первые «Лыжные стрелы» начали ходить в Ленинграде в начале 1960-х годов, в Токсово и обратно. Позднее, "Лыжные стрелы" уходили в выходные дни рано утром с Финляндского и Московского вокзалов, в более чем 10 различных направлениях. В советское время, в 1970-х - 1980-х годов они были необычайно популярны. Недорогие путевки, распространяемые через профсоюзы на многих предприятиях города, с удовольствием приобретались всеми желающими для отдыха в выходные и праздничные дни. Наиболее крупные предприятия, такие как ЛОМО, Кировский завод, Ижорский завод и др. иногда даже полностью комплектовали весь поезд отдыха своими работниками, провожая их на вокзале с оркестром. Каждый такой поезд увозил на природу до 1000 человек. Это были настоящие дома отдыха на колесах. По прибытии в пункты назначения, опытные инструктора по туризму формировали группы желающих, по 10-15 человек и приглашали их на размеченные в





лесу круговые маршруты, протяженностью от 5 до 25 км. Для тех же, кто выезжал без лыж предлагались пешие прогулки и экскурсии. В поезде можно было оставить свои вещи, а наиболее ценное сдать в "головной" вагон. Все двери закрывались, кроме одной, у которой оставались дежурные инструктора.

По маршруту, следом за инструктором шли, как правило, более опытные и физически сильные туристы-лыжники, помогая прокладывать лыжню, если был снегопад. В пути неоднократно делались остановки, чтобы подождать отстающих. Каждую группу на маршрутах замыкал также опытный инструктор. На первых километрах пути маршруты совпадали, и те из участников, кто явно не рассчитал свои силы, могли перейти на более легкий маршрут, предупредив об этом инструктора. Очень интересные прогулки были в Токсово, проходившие через Поляну сказок, уникальный заповедник зубробизонов, Изумрудное озеро. Более дальний маршрут пересекал гору, где сейчас находится горнолыжный курорт "Охта-парк". А самые фантастические, по своей красоте, места были, конечно же, в Орехово. Здесь лыжные туристские маршруты проходили по сильно пересеченной местности среди озер Фигурное, Нырково, Окуневое, Ветреное.

По завершению маршрутов инструкторы устраивали участникам «перекус» и отдых в лесу, для чего согревали чай на костре. Также, можно было перекусить в вагонах. Кроме сухого пайка и кофе, стоимость которых входила в путевку, все желающие могли приобрести в буфете лимонад, печенье, шоколад и т.д. После небольшого отдыха, все желающие приглашались на различные соревнования, специально организованные около поезда. И, конечно же, не забывали такой народный праздник как масленицу (проводы русской зимы) в начале марта, который проходил с песнями, танцами и традиционным сжиганием чучела Зимы. Затем, многие снова вставали на лыжи и расходились по ближайшим окрестностям: прогуляться по лесу или покататься с горок. К отходу поезда все собирались по своим вагонам. Если кто не вернулся из леса, то организовывался спасательный отряд из инструкторов, хорошо знающих местность. В поезде всегда был врач, который был готов оказать необходимую помощь.

С каждым годом популярность «Лыжных стрел» возрастала, даже в неблагоприятную для лыжных прогулок погоду электрички отправлялись за город не пустые. Просуществовали «Лыжные стрелы» до начала 1990-х.

И вот, спустя 17 лет в январе 2008 года "Лыжные стрелы" в формате социального оздоровительного мероприятия вновь возобновили свою деятельность.

Надо отметить, что в формате корпоративного мероприятия «Лыжные стрелы» начали возрождаться лет на пять раньше. Туристский Клуб «Парус» под руководством его директора, Воеводина Э.Э. и опытных инструкторов по туризму предложил крупным предприятиям и районам города проводить на «Лыжных стрелах» Дни Здоровья для сотрудников



предприятий и жителей северной столицы. Идея была с успехом подхвачена и исполнена.

В конце 2007 года возрождение «Лыжных стрел» начало реализовываться уже в масштабах всего города. Руководство спорткомитета, его председатель – В.В. Чазов, сотрудники отдела массовых видов спорта - Т.А. Казанкина, Н.В. Иванова, директор Турклуба «Парус» - Э.Э. Воеводин сделали все для того, что бы тысячам жителей Санкт-Петербурга стали доступнее красота его окрестностей и оздоровление через природу.

В зимний сезон 2008 года два десятка «Лыжных стрел», считая корпоративные, вывезли на природу более десяти тысяч жителей Санкт-Петербурга. По данным статистики 2008 года, участниками «Лыжных стрел» становились: люди среднего возраста 35-55 лет (20%), молодежь от 18 до 35 лет (15%), дети (10%) и пожилые люди в возрасте 55-75 лет (55%).

Организаторами «Лыжных стрел» в 2008 году были вновь промаркированы, утерянные за два десятилетия туристские маршруты, проведен предсезонный семинар с инструкторским составом «Лыжных стрел», заключены договора с железной дорогой, подготовлено бивачное и спортивное снаряжение, продуманы формы и средства обеспечения безопасности. Дело в том, что одной из основных особенностей подобных зимних рекреационно-массовых мероприятий является длительное пребывание людей на холоде, противопоставлять которому необходимо постоянное движение. Сопrotивляемость холоду зависит от возраста человека, его физического состояния, от состояния его нервной системы. При определенных обстоятельствах, человек может замерзнуть и умереть от переохлаждения уже через 1-2 часа, после того как он прекратит движение и сопротивление холоду. Ведь, зима – это также сильный мороз, беспощадная пурга, резкие изменения погоды, сложный для обустройства походный быт – факторы, определяющие специфику любого лыжного похода или прогулки в лесу, далеко от теплого дома. Все это накладывает на организаторов подобных массовых зимних мероприятий дополнительный груз ответственности.

Поэтому, как показала многолетняя практика организации и проведения подобных мероприятий, инструкторами-проводниками на «Лыжных стрелах», должны работать профессионально подготовленные туристы-спортсмены. За их плечами не один десяток сложных туристских походов в труднодоступные районы страны и за ее пределы. Многие из них имеют опыт участия в спасательных работах. Перед лыжным сезоном все 100% инструкторского состава проходят переаттестацию и сдают зачет по базовому курсу Школы инструкторов туризма. 80% инструкторов имеет спортивный разряд, а многие и звание Мастеров спорта. Инструктора туризма – это опытные и подготовленные люди, которые в случае создания критической ситуации могут оказать первую помощь, развести костер на снегу, согреть пострадавшего, организовать спасательные работы. А примеров замерзания и гибели отдыхающих или спортсменов массовых



соревнований, при попадании их в некомфортные для человека минусовые температуры – достаточно. Один из них недавний – при проведении соревнований по спортивному ориентированию в Ставропольском крае – подросток заблудился в сложном рельефе местности и умер от переохлаждения.

В 2009 году, в результате проведенного Горспорткомитетом тендера, право на организацию и проведение «Лыжных стрел» от т/к «Парус» перешло к другой фирме. Сумма в 441 рубль (от общей суммы всего годового бюджета «Лыжных стрел» эта сумма составляет около 0,01%) решила судьбу многострадального, но так нужного городу и горожанам социального оздоровительного проекта.

Меняются люди – меняются и технологии. Ушли в прошлое, и чай у костра, и инструктора-проводники, «старые матерые волки» туризма. И вот уже называется мероприятие не «лыжным походом выходного дня», а «массовыми стартами». Стартами куда? Откуда? Зачем надо было задействовать дорогостоящую электричку и вывозить людей за 100 км от города, только для того, что бы они поучаствовали в каких-то массовых соревнованиях? А, простите, нельзя эти же соревнования провести поближе к городу? Например, в Парголово?

Сама организация соревнований тоже вызывает много вопросов. Команда «На старт. Внимание. Марш!» подается уже через 15 минут после прихода электрички на станцию назначения. Участники даже не успевают переодеться и сходить, извините, в туалет. Автор этих строк сам наблюдал в Орехово, как в голубой дымке растаял хвост колонны «массовых спортсменов» уходящих на дистанцию, а человек 50 все еще стояли в очереди и не теряли надежду попасть в «заветный» домик. В конечном итоге, они так и не вышли на старт, а ограничились прог улкой вокруг озера.

Поскольку, персональной ответственности за каждого отдыхающего теперь устроители «массовых стартов» не несут, то честно и предупреждают об этом по громкоговорящей связи: «Поезд отправляется обратно в 15-45. Участники стартов, кто к этому времени не добрался до электрички, свои вещи могут получить в камере хранения на Финляндском вокзале!». Как говорится – без комментариев!

Разметка дистанций «массовых стартов» оставляет желать лучшего: она не яркая, не отсечены «сторонние» лыжни и тропы. Поэтому, уже через полчаса после начала забегов, весь арьергард лыжников сбивается в одну кучу: где дистанция на 5 км, где на 10 км – понять очень сложно. Инструктора же в это время, а это молодые спортсмены-лыжники с хорошо поставленной техникой, уже давно обогнали весь «массовый старт» и успешно приближаются к финишу. Остальным же приходится изо всех сил напрягаться, что бы успеть к отходу электрички. И, если успевают, глотать лекарства, что бы как-то снять перенесенный стресс. Если найдут воду, конечно! Чай на весь коллектив (600-800 чел) теперь готовят в 1,5 литровом электрочайнике. Очередь за стаканом кипятка - 100



и более человек. Как пример, воду для лекарства, перенесшего соревновательный стресс «массового спортсмена» - а это была пожилая женщина лет 70, мы добывали в термосах отдыхающих.

Отдельная «песня» – это музыкальное сопровождение мероприятия. Всегда считалось, что лес с его первозданной тишиной благотворно действует на психику человека, восстанавливает его духовные силы. На мышление, сознание и подсознание человека положительно действует, именно, тишина! Эту глубокую мысль не раз высказывал Ницше: «великие события случаются в тишине». Однако, сегодняшние организаторы «массовых стартов», видимо не осознанно, пошли по пути явления, получившего на Западе название «демократия шума». Там на массовых мероприятиях создается такое звуковое и шумовое оформление окружающего пространства, что средний человек практически не имеет достаточных промежутков тишины, что бы сосредоточиться и продумать связную мысль. Вот тут – то ему и вбиваются в голову все «прелести» либеральной демократии. К сожалению, наши просьбы к организаторам соревнований «сделать децибелы потише» и дать послушать природу, если (уж так случилось!) мы к ней за 100 км от города приехали, положительного результата не дали. Вот такие новые социальные технологии!

В заключение хочется сказать, что при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий «Лыжные стрелы» подобным образом, мы вряд ли сможем выполнить главную задачу: выправить демографическую ситуацию в стране и увеличить продолжительность жизни. Вместе с водой мы незаметно выплеснули и ребенка! Потерялся «дух» мероприятия, неформальное общение в походе у костра, прогулки в тишине на природе. Здесь негде заводить новые знакомства, которые потом бы перерастали в высокие чувства. Кстати говоря, после каждого сезона «Лыжных стрел» в 70-80 годы обязательно образовывалось несколько десятков молодых семей из состава наших участников, познакомившихся в лыжном походе выходного дня.

Что ж, новое время, новые люди, новые технологии. На старт! Внимание. Марш!



## МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНЫМ ПРОЦЕССОМ

### ПЕРСПЕКТИВЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ ХРОНОБИОЛОГИИ

**С.Е. Бакулев**, член БПА, кандидат педагогических наук, профессор

**В.Ф. Ли**

**Н.В. Кузьмина**

В связи со становлением тхэквондо как нового олимпийского вида спорта назревшей социальной необходимостью стало воспитание высококвалифицированных спортсменов.

Тхэквондо – ситуативный вид спорта. Такие виды спорта характеризуются в первую очередь тем, что не основаны на ритмическом двигательном рефлексе и работа осуществляется преимущественно в анаэробно-аэробном режиме. Поскольку спортсмену необходимо показать наилучший результат, от него требуется максимальное проявление спортивно важных качеств. Направленные на оптимальное развитие искомого качества физические нагрузки будут безопасны для спортсмена в случае предварительного формирования специфического состояния функциональной готовности организма к предстоящей интенсивной нагрузке и учета его индивидуальных особенностей. К таким особенностям относятся биологические ритмы и психомоторные качества, которые проявляются через вегетативную (энергетический уровень функционирования), соматическую (исполнительский уровень функционирования) и психофизиологическую (управляющий уровень функционирования) сферы функционирования.

В настоящее время общепризнано, что ритмичность биологических процессов является фундаментальным свойством живой материи и составляет сущность организации жизни.

В результате разработки теоретических и прикладных проблем, проводившейся проблемной комиссией РФ по хронобиологии и хрономедицине установлено:

- существование биологических ритмов на всех уровнях организации живой природы;
- биоритмы являются одним из механизмов гомеостаза, обеспечивающих динамическое равновесие и процессы адаптации в биологических системах;
- значение эндогенных и экзогенных факторов в организации биологических ритмов;

- наличие в живых системах пространственно-временной организации;
- существование биологических ритмов чувствительности организма к действию факторов химической и физической природы;
- большое значение выявленных закономерностей биологических ритмов в диагностике, лечении и профилактике заболеваний человека, при организации труда и отдыха, для изучения умственной и физической работоспособности человека, в космической биологии и медицине и т.п.;
- важность разработки адекватного математического аппарата для изучения биологических ритмов.

Таким образом, были выявлены два направления изучения биоритмов. Одно, которое является тупиковым, связано с изучением отдельных ритмов, без учета иерархической взаимосвязи их внутри организма и с внешними условиями. Другое, изучающее биоритмы как систему, состоящую из четырех частей, тесно связанную с окружающей средой.

Фактически в организме идет непрерывный процесс приспособления к постоянно меняющимся условиям окружающей среды – адаптация. Противоречивость адаптационного процесса наиболее ярко выступает в феномене биологического ритма, который Б.С. Алякринский (1979) сформулировал как выражение единства и борьбы двух взаимоисключающих начал жизненного процесса – разрушения и созидания, обеспечивающих качественную стабильность живой системы и ее самовоспроизведение.

Все ритмы находятся в организме в строгом согласовании и составляют иерархическую систему временной организации человеческого организма. Преобладающее значение в архитектонике ритмического ансамбля организма имеют циркадные (околосуточные) ритмы.

Строгое согласование ритмов между собой и с факторами внешней среды обеспечивает благополучное состояние организма. Многие исследователи считают, что структура биоритмов – один из важнейших критериев возможностей физиологической адаптации человека. При этом среди всех параметров биоритма (мезор, акрофаза, амплитуда) для оценки уровня адаптационных возможностей организма наибольшее значение имеет амплитуда циркадианного ритма. По значению амплитуд или по их динамике мы можем судить о функциональных возможностях спортсмена, определить пик его спортивной формы.

Изучение биоритмов открывает новые возможности в спортивном планировании. Изучение временной организации – довольно сложная задача, поскольку все функции организма и, следовательно, их параметры подтверждены ритмическим колебаниям, формирующимся под влиянием внешних воздействий или синхронизаторов.

Функциональная готовность спортсмена – это хронобиологически

оптимальное соотношение сфер функционирования организма:

- уровень энергетического поля (двигательного) определяет уровень работоспособности костно-мышечного аппарата;
- уровень физического поля является вторым уровнем преобразования энергии и в него входят центры по обеспечению пространственной структуры организма. Это поле определяет морфологию тканей и жидкостей в системе;
- уровень информационного поля (сенсорного) – это адаптивная система, отвечающая за реакцию на внешние воздействия и взаимодействие со средой. Выполняет сугубо информационную функцию по отношению ко всем уровням. Ее цель наиболее полно воспринять все внешние и внутренние изменения и наиболее точно передать во внешнюю среду свою структурную информацию;
- уровень аналитического поля, высшая форма преобразования энергии, отвечающая за целостность и упорядоченность всей структуры организма. Вся информация, полученная и обработанная в информационном поле, подвергается тщательному анализу и возвращается обратно с новыми установками для регулирования системы в зависимости от общего состояния внутренней и внешней среды.

Научно-исследовательская работа кафедры теории и методики бокса НГУ им. П.Ф. Лесгафта по хронобиологическому прогнозированию функциональных возможностей организма спортсмена на момент соревнований и анализ их влияния на результат на основании данных МОК по ОИ 2004года, а также предварительное прогнозирование результатов ОИ 2008года по отдельным видам спорта и индивидуально выбранным спортсменам показала высокую достоверность хронобиологического метода прогноза по программе RITM-X (биоритмическая карта человека). Дополнительно были проведены и анализированы показатели спортивно-важных психомоторных качеств. Для исследования были применены: тренажер КИК ТЕСТ 100 (лаборатории электронного спортивно-технического оборудования РЭЙ-СПОРТ-ЭЛЕКТРО) и батарея тестов по программе Ю.В. Корягиной.

Программа RITM-X (биоритмическая карта человека), разработанная Д. Плакидой, позволяет выделить по 14 суточных периодов аэробной и сенсорной работоспособности, и 7 суточных периодов анаэробно-аэробной повышенной работоспособности с индивидуальной коррекцией по хронотипу.

Таким образом, мы предполагаем, что изменение физиологического состояния организма на протяжении суток необходимо учитывать при планировании микроциклов тренировки, направленных на совершенствование спортивно-важных психомоторных качеств и тактико-технического мастерства тхэквондистов высших разрядов. И, в настоящее время разрабатываются индивидуальные программы по спортивному совершенствованию на основе хронобиологического подхода.



1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Алпатов А.М. Толковый словарь терминов хронобиологии. - В кн.: Хронобиология и хрономедицина. - М.: Изд-во Триада-Х, 2000. - С. 482-488.
3. Алякринский Б.С. Проблема циркадианности // Биоритмологические исследования в космической биологии и медицине. - М.: Наука, 1989. - С. 12-34.
4. Ашофф Ю., Вивер Р. Циркадианная система человека. - В кн.: Биологические ритмы, Т.1. - М.: Мир, 1984. - С. 362-388
5. Ашофф Ю. Обзор биоритмов. - В кн.: Биологические часы / Под ред. Ю. Ашоффа. - М.: Мир, 1984.
6. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Вестн. АМН СССР, 1989. - №8. - С. 73-78.
7. Баевский Р.М. Физиологические методы исследования в космонавтике. -М., 1965.
8. Биологические часы. - М.: Мир, 1964. - 694 с.
9. Бойко Е.И. Механизмы умственной деятельности. Избранные психологические труды / Под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. - М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЕК», 2002. - 688 с.
10. Бюннинг Э. Биологические часы. - В кн.: Биологические часы. - М.: Мир, 1964.
11. Бюннинг Э. Ритмы физиологических процессов («Физиологические часы»). - М., 1961-184 с.
12. Венкина И.В. Биоритмологические критерии адаптации у лиц молодого возраста. Дисс. ...канд. биол. наук.-Тула, 1999. - 164 с.
13. Владимирский Б.М., Сазыкин А.А. Физиологическое время и регуляция функционального состояния // Рос. физиол. журн. им. И.М.Сеченова, 2004. -№8.-С. 131.
14. Водолажский Г.И. Психофизиологические особенности формирования аутохронометрии в онтогенезе: Автореф. дис. ...канд. биол. наук. —Москва, 2004.-19 с.
15. Гласс Л., Мэки М. От часов к хаосу. Ритмы жизни. - М: Мир, 1991. -225 с.
16. Голиков А.П., Голиков П.П. Сезонные биоритмы в физиологии и патологии. — М.: Медицина, 1973. - 166 с.
17. Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека. - М.: Педагогика, 1980. - 152 с.
18. Губин Г.Д., Герловин Е.Ш. Суточные ритмы биологических процессов и их адаптивное значение в онто- и филогенезе позвоночных. — Новосибирск: Наука, 1980. - 280 с.



19. Деряпа Н.П., Мошкин Н.П., Поеный В.С. Проблемы медицинской биоритмологии. - М.: Медицина, 1985. - 207 с.
20. Детари Л., Карцаги В. Биоритмы. - М.: Мир, 1984. 7б. Дильман В.М. Большие биологические часы. - М.: Знание, 1986. - 255 с.
21. Доскин В.А., Лавренътьева Н.А. Ритмы жизни. - М.: Медицина, 1991.
22. Држевецкая И.А. Биологические ритмы и их значение для учебной и трудовой деятельности. — Ставрополь, 1990. — 46с.
23. Катанис Г.С., Яковлев В.А. Основные понятия хронобиологии и хрономедицины. — В кн. Хронобиология и хрономедицина. - М.: Медицина, 1989. - С. 17-29.
24. Комаров Ф.И., Моисеева Н.И. Предмет, задачи и основные направления хронобиологических исследований в отечественной физиологии. // Физиология человека, 1983. Т. 9. - №6. - С. 1011-1022.
25. Комаров Ф.И., Романов Ю.А., Моисеева Н.И. Новое направление в медико-биологической науке и практике. - В кн.: Хронобиология и хрономедицина. - М.: Медицина, 1989. - С. 5-17.
25. Коротько Г.Ф., Водолажская М.Г. Основы хронофизиологии. - В кн.: Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2003. - С. 626-638.
27. Кушакова А.В., Силантьев А.Н. Хронобиологический подход к оценке симптоматики артериальной гипертензии // Материалы Региональной научно-практической конференции «Социально-психологические и педагогические проблемы развития личности учащейся молодежи». - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. -Т.2. - С. 37-39.
28. Лисицын Ю.П., Березкин М.В. Актуальные вопросы хрономедицины. Научный обзор. - М., 1981. - 56 с.
29. Моисеева Н.И. Биоритмы жизни. - СПб.: Атон, 1997.
30. Моисеева Н.И. Сысуев В.И. Временная среда и биологические ритмы. - Л.: Наука, 1981. – 102.
31. Питтендрих И. Циркадианные системы: общая перспектива // Биологические ритмы. - Т.1. - М.: Мир, 1984. — С. 22-54.
32. Питтендрих К. Циркадные ритмы и циркадная организация живых систем // Биологические часы. — М.: Мир, 1964. — С. 263-303.
33. Романов Ю.А. Биологический ритм как механизм образования и реализации сигналов биологической информации // Материалы 7 Всероссийского симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации». - М, 1994. - С. 232-233.
34. Хронобиология и хрономедицина: Тез. докл. на всесоюзн. конф. (Москва 25-27 ноября, 1981). - М.: Б.Н., 1981.-265 с.



## ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ В ВОЕННО-УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

**К.А. Булка, Е.А.Даньков**

В настоящее время военная служба женщин уже не выглядит необычным явлением. Так, в России женщин в армии – 9 % от общей численности Вооруженных Сил, в США – 14 %, в Канаде – 11,4%, в Израиле – 11%, во Франции – 8,5 %.

В этих условиях остро встает вопрос об определении пригодности девушек к обучению военным специальностям, выявлении у них профессионально важных качеств, способствующих выполнению обязанностей военной службы, изучении особенностей военно-профессиональной адаптации женщин. Несмотря на всё вышперечисленное, в нашей стране исследование проблемы «Женщина в Вооруженных Силах» не получило должного развития и оценки. Работ, посвященных данной проблеме, практически нет [1, 3, 4].

Проведенное нами в 2008 г. исследование предполагало изучение следующих взаимосвязанных вопросов:

- сравнительный анализ психофизиологических характеристик у девушек и юношей, поступающих в военно-учебное заведение;
- оценка эффективности существующих критериев профессиональной пригодности женщин для обучения военным специальностям;
- анализ динамики адаптационных процессов у девушек, поступивших в военно-учебное заведение.

Для оценки познавательных психических процессов использовалась модифицированная батарея тестов исследования уровня общего интеллектуального развития и общеобразовательные тесты достижений. Индивидуальные психологические свойства изучались с помощью стандартизированного метода исследования личности (СМИЛ), многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность» и методики «Военно-профессиональная пригодность».

Для решения поставленных задач исследование было проведено в два этапа. На первом этапе обследовано 764 человека (635 юношей и 129 девушек), абитуриентов одного из военно-учебных заведений г. Санкт-Петербурга в 2008 году. На втором этапе обследовано 40 девушек и 130 юношей, ставших курсантами этого учебного учреждения, через два месяца после начала обучения.

По результатам первого этапа обследования установлено, что девушки имеют значительные особенности, как по уровню развития познавательных психических процессов, так и по психологическим свойствам личности.



У девушек, прибывших на вступительные экзамены, показатели по методикам «Числовые ряды», «Силлогизмы», «Арифметический счет», «Кубы», «Сложные аналогии» достоверно ниже (при  $p < 0,05$ ) аналогичных средних показателей юношей (табл. 1).

Это свидетельствует о сниженном по сравнению с юношами развитии скорости мыслительных процессов, абстрактно-логического и пространственного мышления. Юноши превосходят девушек в знаниях биологии и физики, при изучении которых требуется развитое пространственное и абстрактно-логическое мышление, зато у девушек гораздо больший средний балл по русскому языку (Таблица 1). Это свидетельствует о более высоком развитии у них свойств вербального интеллекта, что согласуется с описанными в литературе данными [2].

Таблица 1

Характеристики познавательных психических процессов абитуриентов  
военно-учебного заведения

Среднее значение и поверительный интервал ( $\bar{x} \pm T$ )	
Юноши	Девушки
5.29±0.16	4.47±0.31
4.88±0.16	4.10±0.24
5.23±0.17	4.17±0.28
5.18±0.16	3.62±0.31
5.30±0.21	4.12±0.41
6,05±0,17	4,95±0,28
4,14±0,07	3,89±0,18
3,82±0,07	4,13±0,18
4,06±0,09	3,84±0,28

Наименование  
методик

Числовые ряды \_\_\_\_\_

Силлогизмы \_\_\_\_\_

Арифметический счет \_\_\_\_\_

Кубы \_\_\_\_\_

Сложные аналогии \_\_\_\_\_

Интегральный показатель общего  
интеллектуального развития \_\_\_\_\_

Биология

Русский язык \_\_\_\_\_

Физика

Другую принципиально важную особенность развития интеллекта у девушек отражают полученные в ходе сравнительного анализа характеристики дисперсии исследованных показателей. Девушки в основном показывают средний уровень общего интеллектуального развития. В группе юношей наблюдается больший разброс значений. Среди них больше людей, показывающих как очень высокий, так и очень низкий уровень общего интеллектуального развития.

Характеристики показателей социально-психологической адаптации по методике МЛО «Адаптивность» в исследованной группе девушек оказались более низкими по сравнению с выборочной совокупностью юношей. Следовательно, можно предположить, что при поступлении на военную службу девушки будут испытывать значительные трудности в адаптации к требованиям армейской жизни, в установлении

межличностных контактов с сослуживцами. У них будут чаще проявляться срывы нервной деятельности при столкновении со сложными и напряжёнными условиями. Они более склонны к девиантным формам поведения.

Анализ профиля СМИЛ (при  $p < 0,05$ ) показывает, что у девушек, по сравнению с юношами, более высокие значения показателей по шкалам «Депрессивность» и «Гипоманиакальность», более выраженная «Социальная интроверсия». Полученные данные могут свидетельствовать о том, что девушки чаще и в большей степени, чем юноши, подвержены перепадам настроения, могут быть эмоционально неустойчивы в сложных и напряжённых условиях военной службы. Вместе с тем, они более зависимы от мнения окружающих и при ответах на вопросы методики стараются высказывать социально одобряемые суждения.

Статистически достоверные различия получены и по шкале «Мужественность-Женственность», причём у девушек маскулинные качества выражены сильнее. Это свидетельствует о том, что девушки, поступающие для обучения военным специальностям, скорее всего, относятся к полороле вому тип у «андр огинный» [2]. Для этих дев уше к характерна интеграция женского эмоционально-экспрессивного стиля с мужским инструментальным стилем деятельности, свобода телесных экспрессий и предпочтений от жесткого диктата половых ролей.

На втором этапе исследования оценивалась динамика индивидуальных особенностей юношей и девушек-курсантов, поступивших в военно-учебное заведение. Необходимость такого исследования была обусловлена насторожившим фактом резкого повышения обращаемости за медицинской помощью в группе поступивших девушек. За первые два месяца обучения девушки болели в 6,2 раза чаще, чем юноши. В то же время девушки хотя и незначительно, но превосходили юношей по текущей успеваемости.

Если рассматривать полученные результаты с точки зрения закономерностей протекания процесса военно-профессиональной адаптации, то можно говорить о значительном возрастании у девушек так называемой «физиологической стоимости деятельности». Они хорошо учатся, но «платят» за это слишком высокую цену, истощая имеющиеся у них функциональные резервы.

В группе девушек-курсантов произошло существенное, по сравнению с группой юношей, снижение показателей социально-психологической адаптации и увеличение количества лиц с низкой адаптацией. В группе юношей соотношение показателей в группах адаптации изменилось недостоверно.

Подводя краткие итоги рассмотренного материала, можно отметить, что девушки, поступающие на обучение в военно-учебные заведения, испытывают значительные трудности как при поступлении (из-за более низкого развития познавательных психических процессов), так и в ходе



адаптации к новым для себя условиям военной службы (из-за специфических психологических особенностей личности). Выявленные закономерности, несомненно, требуют серьезного дополнительного изучения и разработки специальной системы мероприятий по оптимизации военно-профессиональной адаптации девушек-курсантов.

### Литература

1. Валеева, С.А. Введение в гендерные исследования / С.А. Валеева. – СПб.: Алетея, 2001. – 144 с.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 539 с.
3. Кузина, Р.Х. Психологические особенности профессиональной деятельности военнослужащих женщин: автореф. дис. ... канд. мед. наук/ Р.Х. Кузина. – СПб.: СПбГУ, 2001. – 24 с.
4. Раковская, О.А. Особенности становления профессиональной карьеры женщин / О.А. Раковская. – М.: Педагогика, 1996. – 144 с.

### **ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В НЕРАЗРЫВНОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ**

**М.Г. Быченкова, И.В. Русакова** кандидат педагогических наук,  
**Н.М. Томашов, А.В. Соколов,**  
**С.Н. Никитин** доктор педагогических наук, доцент,  
**Н.К. Байтлевова, Е.С. Тушкова,**  
 кандидат педагогических наук, доцент, **А.И. Ушников, В.И. Байдак,** кандидат педагогических наук, доцент

Все начинается с движения и заканчивается движением. Это подтверждают знаменитые слова 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).

Двигательная деятельность характеризуется преобладанием двигательных действий (физических упражнений), в которых представлены и психические, и двигательные, и вегетативные компоненты. Осуществление движений по определенной программе требует сбора информации о ситуации, в которой протекает деятельность, т. е. участия работы анализаторов, центральных мозговых аппаратов, связанных с переработкой информации, выработкой программы действия, посылки импульсов к исполнительным органам. Но двигательные действия — это и сокращение мышц, это трата на них энергии, а значит — биохимические реакции в мышцах, усиление работы вегетативных систем, обеспечивающих мышцы энергией и сохраняющих постоянство внутренней среды организма. Вегетатика связана с включением в работу эндокринной и вегетативной нервной систем. Все это составляет микроструктуру деятельности (двигательные действия).

Как и любая другая, двигательная деятельность является продуктом общественно-исторического развития. Двигательные действия, на ранних стадиях развития человеческого общества, служившие средством добывания пищи, защиты от врагов, постепенно стали служить удовлетворению потребности в движениях, создавали эмоциональную окраску жизни человека благодаря сознанию совершенства выполняемых физических упражнений. На тесную связь двигательной сферы с психической, их единство в отражении человеком окружающей его действительности указывает Н.А. Бернштейн, говоря о роли движений в «активной выработке объективно верного отражения мира в мозгу путем выверки синтеза восприятий через практику».

Двигательная деятельность — это процесс взаимодействия ученика или спортсмена, с одной стороны, с учителем или тренером, а с другой — с внешнесредовыми факторами: температурой и влажностью воздуха, шумом, зрительными, слуховыми и тактильными раздражителями, исходящими от партнеров по команде, противника, зрителей и т. п. Воздействуя на человека, эти факторы заставляют его реагировать на них, т. е. управляют его поведением, поступками, действиями, вызывают изменение состояния. Однако ученик или спортсмен не является пассивным объектом этих воздействий. Во-первых, как отмечал С. Л. Рубинштейн, «внешние причины действуют через внутренние особенности», т. е. побудительные стимулы вызывают те или иные реакции человека не иначе как преобразуясь в мотивы деятельности и поступки. Во-вторых, сам ученик или спортсмен с помощью своего сознания, разума, воли управляет своей деятельностью и поведением, являясь не только и не столько объектом, сколько субъектом управления.

Самоуправление (саморегуляция), сознательно осуществляемое человеком, — важная особенность двигательной деятельности. Собственно



говоря, важнейшая задача двигательной деятельности как педагогического

процесса — научить ученика или спортсмена управлять собой (своими действиями, чувствами, мыслями, поступками). Рассмотрению психологических и физиологических закономерностей управления двигательной деятельностью и посвящена данная работа.

Особенностью этого подхода является то, что обоснование процесса двигательной деятельности дается в нем с позиции не одной научной дисциплины — физиологии или психологии, а в их синтезе. В настоящее время, когда все больше проявляется стремление к интеграции различных научных дисциплин в изучении явлений, становится очевидной необходимость союза физиологии, психологии, гигиены и других дисциплин в изучении закономерностей деятельности человека. Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу пишут, что ограниченность нашего интеллекта заставила нас разделить область биологических исследований на отдельные отрасли, такие, как анатомия, биохимия, физиология и психология. Барьеры эти искусственны, мы сами возвели их, и они заслонили от нас фундаментальное единство процессов, лежащих в основе всех функций организма. Биологические процессы неумолимо идут своим путем независимо от того, изучаем ли мы их с точки зрения физиолога, эколога, психолога, биохимика или психиатра. Организм не располагает специальным набором явлений для каждого исследователя.

Говоря о происхождении психических процессов, И.М. Сеченов еще более ста лет назад указывал, что психология незаконно вырывает из целостного процесса, звенья которого связаны самой природой, его середину — психическое, противопоставляя его материальному.

Уместно вспомнить и слова С.Л. Рубинштейна, выдающегося советского психолога, что физиологическое и психическое — это одна и та же рефлекторная отражательная деятельность, но рассматриваемая в разных отношениях, и что психологическое исследование деятельности является логическим продолжением ее физиологического исследования.

Возникновение и развитие теории деятельности — заслуга советской психологии. Проблема, деятельности поднималась еще в 20-х годах нашего столетия многими советскими психологами, в том числе К.Н. Корниловым, П.П. Блонским, М.Я. Басовым, противопоставлявшими традиционной психологии сознания поведенческую психологию. В дальнейшем в трудах С.Л. Рубинштейна были преодолены недостатки поведенческой трактовки деятельности и выдвинут тезис о единстве сознания и деятельности, который открывал возможность как бы просвечивать сознание человека через анализ его деятельности, в которой сознание формируется и проявляется. Большую роль в разработке теории деятельности сыграли труды Л.С. Выготского, в частности, введенные им понятия операций, цели и мотива. Однако общая структура человеческой деятельности была описана позднее (1947) в работе А.Н. Леонтьева «Очерк развития психики». Он объединил теорию С. Л. Рубинштейна о связи сознания и деятельности с идеей Л.С. Выготского об интериоризации, о «внутренней» деятельности. Смысл теории деятельности можно выразить

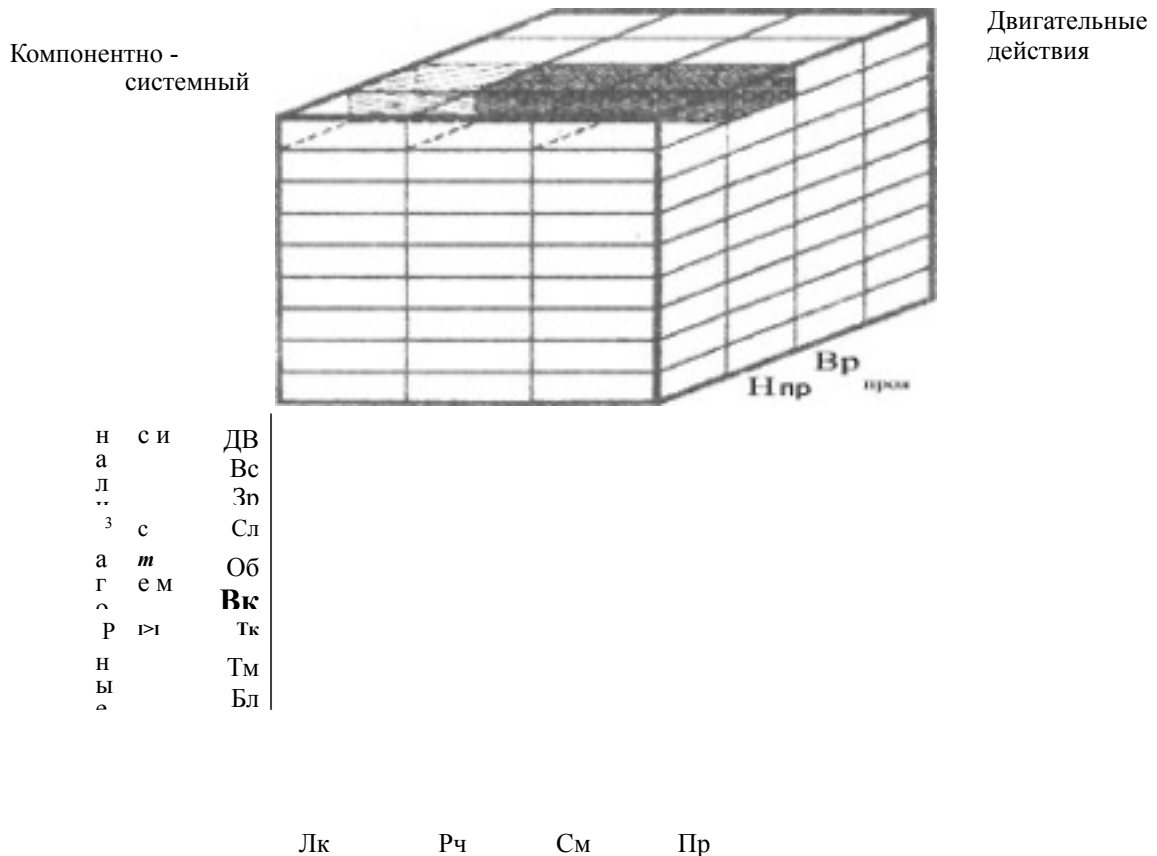


формулой: **сознание управляет деятельностью, но и деятельность формирует сознание человека.**

Изучая деятельность, можно изучить человека, а изучая человека, можно судить о том, как он будет осуществлять деятельность (конечно, зная при этом и условия, в которых эта деятельность протекает). Таким образом, деятельность может служить предметом самостоятельного изучения и в то же время средством изучения человека. Теория деятельности позволяет преодолеть взгляд на активность человека в процессе труда, учебы и занятий спортом как на работающую машину. Она, не исключая такие понятия физиологической науки, как работа, работоспособность, заставляет рассматривать управление и регуляцию человека в процессе работы не только с нейрофизиологических позиций, но и с психологических при решающей роли сознания в этом управлении.

На основании проведенного анализа двигательной деятельности во всех аспектах с учетом приведенных выше замечаний нами было сделано предположение о структурности качества ловкости и составлено в связи с этим схематическое строение проявления ловкости с учетом рассмотренных системных аспектов на основе выделения уровней, на которых происходит ее проявление.

Эти разработки, сведенные в единую структуру, представлены на рис.1.



Элементарно-  
системный  
уровень

влияние  
внешней среды

Рис. 1. Системная классификация процессов отражающих проявление ловкости в двигательных действиях, состоящая из трех граней:

1-я грань – целенаправленные двигательные действия

2-я грань – внешняя среда, выражающаяся в условиях ее проявления

3-я грань – сенсорные (анализаторные) системы, воспринимающие информацию из внешней среды.

Нж

Анализ рис.1 показывает, что проявление двигательной деятельности находит выражение на всех трех уровнях:

- на макросистемном уровне выделяется поставленная цель, достигаемая за счет выполнения двигательных действий, требующих коррекции из-за воздействий внешней среды;

- компонентно–системный уровень, в котором находит выражение внешняя среда через различные условия;
- на элементарно – системном уровне выделяются анализаторные системы, которые могут воспринимать различные условия внешней среды.

Обосновывая классификацию двигательных действий, мы использовали предположения, сделанные в системно – компонентном аспекте, иначе говоря, классифицировали двигательные действия по задействованным мышечным группам: локомоторные (Лк), ручные (Рч) и смешанные (См).

Обращая внимание на условия внешних изменений среды, характеризующих данную структуру проявления двигательной деятельности, следует выделить три уровня:

- непривычные (Нп);
- вероятностные (Вр);
- неожиданные (Нж). Четвертый уровень (привычные условия) можно не выделять, так как

считается, что на нем проявления сознания быть не может (И.М. Туревский, 1980), но он необходим для того, чтобы выявить остальные уровни, на которых происходит проявление двигательной деятельности.

В третьей грани структуры представлены анализаторы, воспринимающие информацию из внешней среды: двигательный (Дв), вестибулярный (Вс), зрительный (Зр), слуховой (Сл), обонятельный (Об), вкусовой (Вк), тактильный (Тк), температурный (Тм), болевой (Бл). Эти все анализаторы необходимо учитывать, так как введение различной информации через любой анализатор может перевести систему из привычного состояния в любое другое.

### Литература

- 1.Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М., 1966. – 275 с.
- 2.Гельвеций, К.А. О человеке, его умственных способностях и его воспитании. - М, 1938. - С. 4.
- 3.Гельгорн, Э. Эмоции и эмоциональные расстройства. - М., 1966. -С. 24.
4. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояние). Учебное пособие / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 с.
- 5.Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975. - С. 86.
- 6.Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии. М., 1946. - С. 185.
- 7.Сеченов, И.М. Избр. произв., т. 1. - С. 209.
8. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга.— Избр. произв. М., 1953. - С. 33.

**ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ**

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

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол и т. д.). Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. Какие изменения происходят при беге в организме? При беге потребность организма в притоке кислорода удовлетворяется почти полностью. Это очень важно, поскольку замедляются процессы старения. При беге увеличивается легочная вентиляция, что благоприятно сказывается на составе крови. Для сердца бег тоже весьма полезен - это связано с интенсивным функционированием сердечной мышцы, задействуются обычно не используемые резервы сердца.

В организме в целом активнее начинают протекать окислительно-восстановительные процессы. Это лежит в основе интенсификации обмена жиров. В результате уменьшается накопление так называемых холестериновых бляшек на внутренней поверхности кровеносных сосудов. Таким образом, осуществляется профилактика атеросклероза и ожирения. Бег оказывает благоприятное влияние на состояние костей, мышц и суставов, в целом – на состояние всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Предотвращается возникновение изменений дегенеративного характера, как возрастных, так и связанных с малоподвижным образом жизни. При таком образе жизни ограничивается приток суставной жидкости, в результате нарушается питание хрящевой ткани, связки утрачивают эластичность, снижается способность суставов к амортизации. Все эти факторы в комплексе обуславливают артроз.

Во время бега к суставам притекает больше крови, следовательно, улучшается питание ткани. Важно учитывать, что положительное влияние бег оказывает при адекватных нагрузках. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы.

Выделяют два эффекта бега общий и специальный. В основе общего эффекта лежат, прежде всего, изменения функционального состояния центральной нервной системы, системы кровообращения, повышения резистентности (устойчивости) организма к болезнетворным факторам, обеспечение организма ресурсами. Бег способствует более полному отдыху и восстановлению нервной системы. Это в свою очередь позволяет более продуктивно использовать свой интеллектуальный потенциал, и повышает работоспособность человека. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в

системе кровообращения и снижением заболеваемости. миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей - болезнями XX века, вызванными нервным перенапряжением избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность.

«Выбивание психологического стресса физическим» - так охарактеризовала это явление трехкратная олимпийская чемпионка Татьяна Казанкина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором - более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение суток.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск. Оздоровительный бег положительно влияет на иммунную систему и систему кроветворения, Под воздействием беговых нагрузок повышается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что приводит к увеличению кислородной емкости крови, что в свою очередь, способствует улучшению иммунитета. Это подтверждается повышением иммуноглобулинов в крови. Человек реже страдает от заболеваний, в том числе онкологических. Увеличивается сопротивляемость к действию не только факторов риска развития онкологии, но и других вредных факторов внешней среды.

В основе специального эффекта оздоровительного бега лежит увеличение функциональных возможностей сердца и сосудов. Также повышается специфический показатель - аэробная производительность организма. Происходит увеличение массы левого желудочка сердца, одновременно с этим происходит повышение кровотока расширение артерий сердца, увеличивается способность миокарда усваивать кислород из крови. Происходит снижение частоты сердечных сокращений. Под действием беговых нагрузок снижается вязкость крови, следовательно, снижается риск возникновения тромбов и как следствие риск возникновения инфарктов.

Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной



систем. Это естественная приспособленная реакция организма, в основе

которой лежит адаптация к пониженной двигательной активности (гипокинезия). Снижается динамика обменных процессов, что в свою очередь ведет к увеличению жирового компонента массы тела, отложению холестерина на стенках артериальных сосудов, уменьшению глубины дыхания и увеличению частоты сердечных сокращений и дыхания, и их дискоординации. Происходит засорение сосудистой системы, сужение приспособительных возможностей организма к разнообразным жизненным обстоятельствам, накопление нервного напряжения в силу замедленного процесса нейтрализации так называемого гормона страха и депрессии адреналина, и другие нарушения жизнедеятельности организма, ведущие к сердечнососудистым заболеваниям.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, занимающихся в соответствии с их возможностями.

Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно - сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью включается в тренировку для развития силы и быстроты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретает умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег в основном проводится в парке или в лесу, что значительно увеличивает его положительное воздействие на организм занимающегося. Аэробная тренировка ведет к увеличению количества и размеров «энергетических станций» организма, повышению активности окислительных ферментов, благодаря чему увеличивается возможность в больших количествах сжигать жиры. Установлено, что у людей, тренированных на выносливость, число капилляров в мышцах может быть в 2 раза больше, чем у нетренированных.

Бег - это одно из самых простых, легко доступных, но самых эффективных средств сохранения и укрепления здоровья. Особая ценность его заключается в том, что он доступен людям разных возрастов, разных уровней физической подготовленности, легко дозируется нагрузка с учетом индивидуальных возможностей. Оздоровительный бег - это комплекс физически х, психологических и гигиенических элементов. Оздоровительный бег является великолепным

средством закаливания. Бежать приходится в любую погоду, и со временем развивается устойчивость к простудным факторам. Бегуны меньше болеют из-за того, что их организм выделяет много тепла. Повышение температуры тела затрудняет бактериям доступ в организм или препятствует их развитию. Человек, регулярно занимающийся бегом и находящийся в этом радость, начинает активнее бороться с такими вредными привычками, как курение и алкоголь.

Исследования показали, что и в 50-70 лет эффект тренировки в отношении развития аэробной работоспособности сохраняется почти на таком же уровне как и у молодых. Человек рожден для активной физической деятельности. Без нее радость жизни не может быть полной. Но многих пугает такая мысль, что в мороз и снег, в дождь и слякоть - в любую погоду необходимо выходить на улицу и бежать - пробирает мороз по коже. Однако те, кто приобщился к регулярным занятиям бегом, подтвердят высказывание Бенджамина Спока, известного детского врача о том, что: «Бег - это огромная радость, бесконечное удовольствие, а не тяжелая работа, как считают непосвященные».

Для усиления пропаганды занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Н.С. Илларионов (1988) выделяет следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации. Однако, по наблюдениям автора, наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег. В большинстве случаев прекращают занятия те люди, которые в результате неправильной тренировки не смогли испытать эти ощущения.

Немецкий психолог Шелленбергер (1988) отмечает следующие причины недостаточной физической активности населения: недостаточная осведомленность о пользе занятий (40 % населения); отсутствие интереса к занятиям (47 %); предпочтение каких-либо других занятий в свободное время.

Процесс старения отличается его гетерохронностью в различных звеньях нервно-мышечного аппарата. Раньше этот процесс отмечается в мышцах нижних конечностей, затем в мышцах спины и живота, а в последнюю очередь - мышцах рук. Эту закономерность нужно учитывать при выборе физических нагрузок. Тренировка должна в первую очередь воздействовать на наиболее уязвимые органы и системы. И с этой точки зрения бег является наиболее приемлемым физическим упражнением. Во

время бега увеличивается ударный объем

крови с 70 до 120 - 140 мл. Каждое сокращение сердца вызывает растяжение коронарных артерий. Такой массаж кровеносных сосудов через несколько лет регулярных занятий приводит к увеличению их просвета вдвое. Под воздействием бега увеличивается число капилляров в сердечной мышце и мышцах нижних конечностей

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, в нашей стране зарегистрировано 5207 клубов любителей бега, в которых занимается 385 тыс. любителей бега; самостоятельно бегающих.

### **Техника оздоровительного бега**

Бег трусцой – это легкий разминочный бег с полным расслаблением, невысоким подъемом бедра, мелким семенящим шагом, с полуопущенными руками. На западе его иногда называют шаркающим бегом, в США - джогингом (от английского слова джогг - тряска). Джогинг - это бег со скоростью около 7-9 км в час, характерной для начинающих. По мере роста тренированности и укрепления связочно-суставного аппарата «шаркающий» бег постепенно переходит в легкий и упругий - 2футинг» (фут – стопа) со скоростью 10-11 км в час, который является переходной ступенью к спортивному бегу.

Бег в темпе 12 км в час и быстрее - это уже типичный спортивный бег, а не оздоровительный бег, с присущей ему технике движений. Попытки начинающих любителей имитировать технику спортивного бега, обречены на провал, так как быстро вызывают утомление и резкое увеличение ЧСС.

Для овладения техникой бега необходимо выбрать ровную трассу без длинных спусков и подъемов. Важно выбрать правильную позу, т.е. не опускать сильно голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание, закидывание головы назад способствует выпячиванию живота, голова должна держаться прямо, взгляд направлен на дорожку на 10-15 см впереди себя. Туловище практически строго вертикально. Руки согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, кисти лучше не сжимать, так как это убирает излишнюю закрепощенность. Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на дорожку.

В оздоровительном беге ногу следует ставить на всю ступню сразу, движение сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания стопы грунта стопа должна быть напряжена, нельзя расслаблять стопу, так как это будет приводить к «проседанию». Беговой шаг выполняется за счет активного движения бедер, а голень нужно проносить расслабленной. Свободное маятниковое движение голени обеспечивает активную постановку стопы на грунт. Длина шага в оздоровительном беге составляет 50-100 см или равняется 2-3 ступням. С ростом подготовленности длина шага может несколько увеличиваться. Ритм бега (сочетание длины и частоты



шагов) будет вырабатываться постепенно в зависимости от самочувствия и подготовленности бегуна.

### **Методика занятий оздоровительным бегом**

Методика применения оздоровительного бега адекватна состоянию организма. Точно такой же подход должен быть соблюден и в использовании любых упражнений оздоровительной направленности. Занятия должны быть непрерывными, регулярными, круглогодичными, многолетними, нагрузка должна увеличиваться постепенно и быть адекватной состоянию организма. Динамика нагрузки на одном занятии должна соответствовать динамике работоспособности организма. Упражнения принесут положительный результат только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания. Так же как и в медицине лечат больного не лекарства, а они только стимулируют силы организма к его самовосстановлению.

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно - профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму. Одним из объективных основных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. В частности, в первые 10 сек восстановления она должна снижаться как минимум до 65 - 72% (у начинающих) и 80 - 87% (у людей с большим стажем занятий бегом) от максимальной величины для данного возраста. Через 10 минут после окончания занятия ЧСС должна находиться в диапазоне 90 - 100 уд/мин, а через 1 быть не выше обычной не более чем на 10 - 12 уд/мин.

При проведении физических упражнений оздоровительной направленности, выделяют следующие возрастные периоды у взрослых людей:

- 1) зрелый возраст - 19-40 лет (мужчины), 19-35 (женщины);
- 2) средний возраст - 40 - 60 лет (мужчины), 35 - 55 (женщины);
- 3) старший возраст - 60 - 75 лет (мужчины), 55 - 75 (женщины);
- 4) старческий возраст - 75 — 91 год;
- 5) долгожители — старше 91 года. При определении уровня физических нагрузок следует

руководствоваться особенностями здоровья, функционального состояния и физического развития. В группах здоровых лиц старших возрастов принято подразделять на три группы:

- 1) Здоровые, физически подготовленные лица, возрастные изменения у которых происходит физиологически нормально;
- 2) Лица с небольшими отклонениями в состоянии здоровья функционального характера, при достаточной приспособленности к нагрузкам;
- 3) Лица с начальными формами заболеваний, характерных для процесса старения.





### **Методы и средства тренировки**

Основным методом тренировки является равномерный метод, то есть прохождение всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью. У подготовленных бегунов по мере вработывания организма со второй половины дистанции скорость может постепенно возрастать.

Начинающим бегунам в подготовительный период рекомендуется чередование коротких отрезков бега и ходьбы, например 50-70 м бега, 100-150 м ходьбы. Длина отрезков сугубо индивидуальна и зависит от состояния здоровья и физической подготовленности.

Из всего богатого арсенала средств подготовки бегунов на средние и длинные дистанции для занятий оздоровительным бегом подходят только 3.

Легкий равномерный бег от 15 до 30 мин при пульсе 120-130 уд в мин. Является основным тренировочным средством у начинающих бегунов. У более подготовленных любителей используется как разгрузочное средство в качестве облегченной тренировки.

Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144-156 уд в мин. - 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости у хорошо подготовленных бегунов.

Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 мин. до 120 мин. при пульсе 132-144 уд в мин. 1 раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

### **Величина тренировочной нагрузки.**

Величина тренировочной нагрузки, также как во всех видах легкой атлетики, складывается из объема и интенсивности. Объем нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров в одном занятии, недельном или месячном циклах тренировки. Оптимальный объем нагрузки, необходимый для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической работоспособности может составлять до 30-40 км в неделю, или другими словами по 1 часу 3 раза в неделю, Минимальный объем нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, требует трехразовых нагрузок по 30 мин медленного бега в неделю.

Интенсивность воздействия зависит от скорости бега и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Скорость в оздоровительном беге не должна превышать порог, который у начинающих бегунов соответствует 130 уд/мин, у хорошо подготовленных повышается до 150 уд/мин, и у классных спортсменов достигает 170 уд/мин. То есть тренировка должна проводиться в аэробной зоне со 100% обеспечением кислородом, так как образование кислородного долга у неподготовленных бегунов может вызвать спазм сердечных артерий со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Тренировка при пульсе ниже 130 уд/мин менее эффективна, так как ударный объем крови (выброс крови в кровоток за одно сокращение) при

этом не достигает максимальной величины. Поэтому

считается, что в оздоровительном беге тренировка должна проводиться при ЧСС в зоне 130-150 уд/мин. У пожилых, ослабленных или имеющих какие-то нарушения сердечно-сосудистой системы людей частота пульса должна быть не более 120 уд/мин.

Для точного определения ЧСС подсчет пульса проводится за первые 10с с момента остановки, иначе данные будут неверны. Это нужно делать лишь на первых занятиях с целью коррекции скорости бега и выбора определенного темпа. В дальнейшем опытные бегуны хорошо контролируют темп по особому чувству легкости, которое говорит об аэробном режиме тренировки. Чувство тяжести, которое обычно появляется при ускорениях и беге в гору, сигнализирует о переходе в смешанную зону энергообеспечения.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое дыхание. Исследование показали, что до тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда испытуемый вынужден был сделать дополнительный вдох через рот, соответствовал увеличению пульса до 150 уд/мин, то есть в верхней границе аэробной зоны. Поэтому вполне обоснованы рекомендации для новичков дышать через нос, что автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным.

Скорость бега в процессе занятий должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности непроизвольно и незаметно для самого бегуна.

О величине нагрузки в одном занятии можно судить по скорости восстановления пульса, который через 10 мин не должен превышать 100 уд/мин. В качестве оценки суммарной нагрузки в ходе недельного цикла или месячного могут служить ЧСС в положении лежа сразу же после сна, которая в случае адекватности нагрузки не должна отличаться более чем на 2 уд/мин, а также показатели ортостатической пробы – разности пульса в положении стоя и лежа не должна превышать 12-16 уд/мин.

### **Этапы тренировки**

Первый этап - бег трусцой – преследует цель научиться легкому бегу в течение одного часа. Этот этап должен быть разделен на три части: ходьба, бег-ходьба, непрерывный бег.

*Ходьба.* Для правильного проведения занятий необходимо иметь три показателя: длину дистанции в метрах время ее прохождения в минутах и ЧСС за первые 10 с после остановки. Первоначальная длина дистанции - 1,5-2 км обычной быстрой ходьбой. Через 3-4 недели дистанцию ходьбы можно увеличить до 2-3 км. По мере роста тренированности скорость ходьбы постепенно увеличивается. Пульс во время ходьбы не должен превышать 120 уд/мин.

*Бег-ходьба.* При наличии хорошей адаптации к нагрузке (увеличение скорости или уменьшение пульса), во время ходьбы рекомендуется короткие отрезки бега по 20-50 м через 150-200 м ходьбы. Далее необходимо увеличивать отрезки бега и сокращать отрезки ходьбы до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Необходимо помнить, что на данном этапе это должна быть именно трусца, то есть имитация бега: полное расслабление, руки полуопущены, ноги почти прямые, легкий, мягкий толчок пяткой, мелкий семенящий шаг. Пульс не должен превышать 140 уд/мин. Если же ЧСС больше этой величины, нужно уменьшить отрезки бега и увеличить отрезки ходьбы, или уменьшить скорость бега, или же сделать и то и другое.

*Непрерывный бег.* После того как бег стал непрерывным, постепенно увеличивайте длительность бега, сначала до 30 мин, а затем до 60 мин. Скорость бега не должна существенно возрастать до наступления третьего, «спортивного» этапа тренировки. Поэтому после того как проложены постоянные беговые трассы, не нужно часто замерять время на дистанции, так как это может привести к нежелательному увеличению скорости, создает ненужную напряженность и лишает удовольствия. Данный этап тренировки может быть завершающим, так как, бегая 3-4 раза в неделю по 30-60 мин, можно получить нагрузку, достаточную для укрепления здоровья.

Ниже приведена ориентировочная таблица продолжительности бега при начальных занятиях оздоровительным бегом.

Таблица

Продолжительность бега, мин (по Н.Б. Коростелеву, 1999)

Возраст, лет	Месяцы с начала занятия бегом			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины				
7-9	7	10	13	14
10-13	8	11	14	17
14-18	9	12	15	18
19-24	10	13	16	20
25-33	10	12	15	18
34-44	8	10	13	16
45-59	6	8	11	14
60 и старше	4	6	9	12
Женщины				
7-9	5	8	11	15
10-12	6	9	12	16
13-15	7	10	13	16
16-21	8	11	14	17
22-29	6	9	12	15
30-41	4	7	10	13
42-57	3	5	8	11
58 и старше	2	4	6	9



1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. Пед.учеб. заведений. - М: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М: «Знание», 1990. – 98 с.
3. Коростелев Н.Б. Слагаемые здоровья. - М: «Знание», 1990. – 80 с.
4. Мильнер Е.Г. Формула Бега. - М: ФиС 2000. - 192с.
5. Селиванова С.С. Бег для здоровья. - СПб.: «Издательство Диля», 2008. - 192 с.
6. Чен Е.Б. Вас приглашает «королева». - М: Знание, 1988. - 91с.
7. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Минск: «Полымя», 1985. – 158 с.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА, ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ**

**А.М. Войтенко**, член-корреспондент БПА, кандидат медицинских наук, доцент, **В.С. Баландин**, член БПА, **В.А. Кит**, член БПА

Известно, что при подборе персонала перед любым работодателем наиболее остро стоит один и тот же вопрос: насколько кандидат соответствует тем требованиям, которые предъявляют к работнику как руководство, так и сама профессиональная деятельность.

Почти сто лет назад один из пионеров научного профессионального отбора - профессор психологии Гарвардского университета Гуго Мюнстерберг, приехавший в 1910 г. в США по приглашению страховых обществ для исследования причин частых катастроф на трамвайных линиях, - писал, что нужно обращать внимание на "необходимое соответствие между трудом и работником".

Существует два принципиально разных подхода к подбору персонала.

Первый, при котором оценка качеств кандидата зачастую осуществляется эмпирически, на основе личного жизненного и профессионального опыта менеджера по персоналу или другого лица, ответственного за подбор кадров.

Второй – с использованием методологии современного научно обоснованного профессионального отбора, которая основывается на обеспечении максимально полного соответствия уровня развития профессионально важных качеств кандидата требованиям профессиональной деятельности.

Под «профессионально важными качествами» (ПВК) понимаются свойства и качества человека, определяющие эффективность выполняемой им профессиональной деятельности и несущие при этом основную нагрузку.



В настоящее время принято выделять пять групп ПВК, которые обеспечивают успешное овладение практически любой профессиональной деятельностью:

- физические;
- физиологические;
- операторские;
- интеллектуальные;
- личностные (индивидуально-психологические). Краткая характеристика ПВК указанных групп приведена в таблице.

Таблица

## Краткая характеристика ПВК

<u>Группы ПВК</u>	<u>Характеристика</u>
Физические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общефизические качества (сила, выносливость, скорость и ловкость);</li> <li>- переносимость статических и динамических физических нагрузок;</li> <li>- тонкая двигательная координация, в том числе точные</li> </ul>
Физиологические	<ul style="list-style-type: none"> <li>- абсолютные и дифференциальные пороги чувствительности зрительного, слухового, обонятельного, вестибулярного, кожного, проприоцептивного и вкусового анализаторов;</li> <li>- функциональная системность в деятельности анализаторов;</li> <li>- устойчивость к воздействию факторов труда (низкое парциальное давление кислорода, высокая температура</li> </ul>
Операторские	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость и точность сенсомоторных реакций;</li> <li>- способность к действиям в условиях дефицита времени;</li> <li>- способность управлять своим функциональным состоянием.</li> </ul>
Интеллектуальные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточный объем, быстрота и точность восприятия;</li> <li>- прочность и точность памяти;</li> <li>- широкое распределение, быстрое переключение, большой объем и устойчивость внимания;</li> <li>- продуктивность и помехоустойчивость мышления;</li> <li>- развитое абстрактно-логическое и наглядно-образное</li> </ul>



Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>- устойчивая мотивация на профессию;</li><li>- адекватная самооценка;</li><li>- способность к адаптации к различным условиям</li></ul>
------------	--

	профессиональной деятельности; - эмоциональная устойчивость: - принципиальность, целеустремленность, настойчивость, воля, решительность, смелость; - честность, развитое чувство долга, порядочность; - способность к сопереживанию; - коммуникабельность и чувство юмора; - стремление к профессиональному совершенствованию
--	--

Следует отметить, что в настоящее время существует обширный методический инструментарий, позволяющий специалистам в области профессионального отбора и сопровождения профессиональной деятельности с достаточной степенью надежности и точности измерять уровень развития всех перечисленных ПВК.

Так, для оценки физических ПВК используются антропометрические показатели и показатели физического развития, физиологических - параметры сенсорных систем человека, операторских - состояние сенсомоторной сферы, интеллектуальных - уровень развития познавательных психических процессов, личностных - характеристика индивидуально-психологических свойств личности.

Формирование ПВК осуществляется в различных учебных заведениях. Применительно к высшим учебным заведениям основными принципами формирования и развития профессионально важных качеств являются:

- направленность психолого-педагогических воздействий;
- развитие ПВК в процессе профессиональной деятельности;
- системность и комплексность психолого-педагогических воздействий.

*Принцип направленности психолого-педагогических воздействий* подразумевает ориентированность учебной и воспитательной работы на формирование, становление и совершенствование всей совокупности качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Направленность психолого-педагогических воздействий обеспечивается подчинением содержания и методики обучения одной цели - формированию у обучаемых профессиональных потребностей и мотивов, стимулированию и поддержанию высокого интереса к избранной профессии, к совершенствованию знаний, навыков и умений, обеспечению удовлетворения от выбора профессии.

Принцип направленности предполагает сознательное отношение преподавателей к профильности обучения, обеспечивает формирование потребностно-мотивационной сферы обучаемых и, в конечном итоге, становление, прежде всего, личностных и интеллектуальных ПВК.

*Принцип развития ПВК в процессе профессиональной деятельности*

реализуется для обучаемых на практических занятиях и во время различной практики и стажировок. Принцип предусматривает

приобретение обучаемыми новых ПВК в ходе практического освоения элементов будущей деятельности. Эффективность в формировании и развитии необходимых качеств обеспечивается: включением обучаемых в новую для них систему отношений между людьми, присущую профессиональной группе; действиями в реальной обстановке в условиях достаточно жестких требований к личности специалиста и т.п.

*Принцип системности и комплексности психолого-педагогических воздействий* предполагает структурно-логическую связь дидактических и воспитательных мер, направленных на формирование и развитие ПВК, с учебными дисциплинами, предусмотренными соответствующими учебными планами подготовки специалистов.

Системный подход означает иерархическую конструкцию процесса формирования знаний, навыков, умений и профессионально важных качеств. Системность и комплексность в становлении ПВК обеспечивает участие различных учебных дисциплин, причем долевой вклад в конечный результат определяется их специфическим содержанием и видами учебных занятий.

В процессе конкурсного отбора в учебное заведение у каждого кандидата оценивается исходный уровень развития качеств, являющихся основой формирования ПВК. По мере «продвижения» обучаемого с курса на курс комплексность форм и методов учебной работы и психолого-педагогических воздействий, формирующих ПВК, увеличивается, а сами качества - развиваются и совершенствуются. Таким образом, на старших курсах формируются наиболее сложные качества, требующие значительных совместных усилий коллективов преподавателей выпускающих кафедр, обеспечивающих индивидуальную учебную и воспитательную работу с обучаемыми.

Эффективность работы всей системы формирования и развития ПВК в процессе обучения проверяется путем проведения итоговой Государственной аттестации, а также при анализе отзывов о сл учебной деятельности выпускников.

При несоответствии имеющегося у специалиста уровня развития качеств требованиям избранной профессии следует предположить наличие *дефицита ПВК*. Различается дефицит *врожденный*, выявляемый с помощью процедур первичного психологического тестирования и медицинского освидетельствования, и *оперативный*, связанный с ухудшением функционального состояния организма и снижением работоспособности. Оперативный дефицит наиболее часто диагностируется при проведении предсменного, предрейсового или предполетного медицинского контроля и обусловлен несоблюдением специалистом надлежащего режима труда и отдыха, имеющимся заболеванием, наличием различных интоксикаций (в том числе, наркотической и алкогольной).

Любой дефицит ПВК может негативно сказываться на успешности и

безопасности профессиональной деятельности и повлечь за собой

ошибочные действия, приводящие к возникновению нештатных, сложных или проблемных ситуаций с различными последствиями, вплоть до отказа от выполняемой работы из-за развития функционального состояния напряженности в импульсивной или ступорозной формах. Врожденный дефицит ПВК способствует развитию профессионально обусловленных заболеваний из-за излишне высокого психоэмоционального напряжения, развивающегося в процессе деятельности. Выполнение функциональных обязанностей в данном случае обеспечивается путем расходования физиологических резервов организма, но не адекватным напряжением психических и физиологических функций. Хронически существующее излишне высокое психоэмоциональное напряжение и израсходование физиологических резервов могут приводить к так называемым «болезням адаптации» (гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемическая болезнь сердца и т.п.).

Наиболее часто дефицит *операторских* ПВК проявляется недостаточными скоростью и точностью сенсомоторных реакций, отсутствием способности к действиям в условиях дефицита времени и при значительной информационной нагрузке, неспособностью управлять своим функциональным состоянием.

Дефицит *интеллектуальных* ПВК обусловлен недостаточными объемом, быстротой и точностью восприятия; непрочностью и неточностью памяти; малым распределением, медленным переключением, небольшим объемом и неустойчивостью внимания; сниженными продуктивностью и помехоустойчивостью мышления; неразвитыми абстрактно-логическим и наглядно-образным мышлением.

*Личностные* ПВК могут быть считаться дефицитными при эмоциональной неустойчивости; сниженной мотивации на профессию; неадекватной самооценке; отсутствии принципиальности и целеустремленности, настойчивости, воли, решительности, смелости; нечестности, неразвитом чувстве долга, недостаточной порядочности; отсутствии коммуникабельности. Следует отметить, что ставший в последние годы достаточно популярным термин «профессиональное выгорание» по своей сути отражает прогрессивно нарастающий дефицит прежде всего личностных ПВК.

Врожденный дефицит *физических и физиологических* ПВК выявляется, как правило, в рамках конкурса в учебное заведение по результатам контроля развития общефизических качеств в соответствии с имеющимися нормативами оценок, а также по величинам абсолютных и дифференциальных порогов анализаторов, состоянию функциональных систем и здоровья в целом в соответствии с требованиями врачебной экспертизы.

Выявление дефицита ПВК осуществляется при процедуре профессионального отбора и в процессе последующей деятельности специалиста путем проведения психологического тестирования, при

оценке качества труда и анализе заболеваемости.

*Психологическое тестирование* обычно предусматривает:

- оценку возможностей памяти, внимания, мышления, пространственных представлений (интеллектуальные ПВК);
- оценку возможностей по переработке информации, точности и своевременности управляющих движений, в том числе способности к работе в нештатной (аварийной) ситуации (операторские ПВК);
- оценку индивидуально-психологических особенностей, состояния эмоционально-волевой сферы (личностные ПВК).

Оценка *качества деятельности* направлена на выявление:

- соответствия технико-экономических показателей деятельности имеющимся нормативам, наличие ошибочных действий (интеллектуальные и операторские ПВК);
- успешности и стиля деятельности в нештатной (аварийной) ситуации (операторские и личностные ПВК);
- уровня дисциплинированности, наличия межличностных конфликтов (личностные ПВК).

*Анализ заболеваемости* при дефиците ПВК позволяет установить:

- раннее появление «болезней адаптации» (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и т.п.);
- частые острые респираторные заболевания;
- раннюю профессиональную дисквалификацию по состоянию здоровья.

Своевременно выявленный указанными способами дефицит ПВК предполагает проведение целого ряда мероприятий по его устранению путем систематических тренировок с использованием психологических тестов; повышения квалификации, в том числе тренажерной подготовки; коррекции неблагоприятных функциональных состояний в процессе деятельности, а также ранней диагностики предболезненных (донологических) состояний.

В свою очередь, недопущение до работы специалистов с врожденным дефицитом ПВК является исключительно гуманным актом, обеспечивающим указанным лицам сохранение здоровья, а иногда и жизни.

Таким образом, подход к подбору персонала на основе анализа имеющегося уровня и возможностей развития ПВК у кандидатов на работу представляется наиболее перспективным. Он позволяет сэкономить достаточно большие материальные и финансовые ресурсы, что может оказаться для работодателя решающим аргументом в пользу выбора процедуры научно обоснованного профессионального отбора.



## ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА-ОПЕРАТОРА ТРАНСПОРТНОЙ СОЦИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

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

Профессиональная деятельность значительной части специалистов на транспорте требует психофизиологической готовности к работе в различных, в том числе и опасных для жизни, условиях. Важной особенностью подобных профессий является то, что человек должен не избегать опасности, а преодолевать ее, более того, подчинять ей свою жизнедеятельность.

Деятельность в опасной профессии не может быть обеспечена только лишь обычными знаниями, умениями и навыками, и в этом ее существенная особенность. В опасной работе специалисту нередко приходится встречаться с ситуацией, в которой требуется преодолеть привычную логику мышления, совершать антифизиологические действия и противоестественные операции.

Известно, что безопасность на транспорте обеспечивается надежным функционированием и устойчивым взаимодействием всех элементов транспортной (авиационной, морской, железнодорожной, автомобильной и т.п.) социально-технической системы, высокой дисциплиной профессиональной деятельности и достигается при наилучшей организации, обеспечении, управлении и собственно выполнении решаемых задач.

Социально-техническая система представляет собой совокупность отдельных подсистем, включающих человека, технику, силы и средства управления и обеспечения, объединенных структурно и функционально в интересах выполнения задач профессиональной деятельности.

Структура любой транспортной социально-технической системы представлена подсистемами «человек-машина» («летчик-самолет», «экипаж-морское судно», «машинист-локомотив», «водитель-автомобиль»), «силы и средства управления» и «силы и средства обеспечения» (Рис.).



Рис. Структура транспортной социально-технической системы

Социально-техническая система как объект исследования рассматривается в виде целостной, состоящей из множества относительно обособленных подсистем (элементов), каждая из которых, в свою очередь, может быть представлена в качестве системы. Единство подсистем (элементов) в социально-технической системе достигается определенными связями и отношениями между ними, благодаря которым свойства этой системы не сводятся в целом к сумме свойств подсистем. Подсистемы социально-технической системы, функционирующие в условиях воздействия случайных факторов, в том числе и факторов труда, оказывают взаимное влияние друг на друга.

Подсистема «человек-машина» в социально-технической системе является основной, ибо именно она непосредственно реализует задачи профессиональной деятельности, а также является конечным звеном, ради нормального функционирования которого создается вся система. Одновременно подсистема «человек-машина» испытывает на себе нарушения в работе остальных подсистем и является потенциальным носителем происшествий.

Для предотвращения происшествий необходимо не только штатное функционирование всех отдельных элементов социально-технической системы, но и правильное взаимодействие между ее элементами.

Человек и техника как компоненты системы обладают только им присущими специфическими натуральными качествами, но, будучи объединенными в подсистеме «человек-машина», приобретают совершенно новое системное качество. Именно взаимодействие двух компонентов образует основание системного качества, благодаря которому обеспечивается конечный вариант – эффективность и безопасность системы «человек – машина».

Ни подготовленный к профессиональной деятельности человек, ни совершенная техника изолированно не могут гарантировать безопасность на транспорте, так как система – это целостное образование, обладающее новыми качественными характеристиками, не содержащимися в образующих его компонентах, взятых изолированно.

При функционировании социально-технической системы имеют место элементы случайности, поэтому оценка качества ее функционирования носит вероятностный характер, что позволяет рассматривать надежность как вероятностную категорию. Идеальным показателем безопасности транспортной социально-технической системы является ее стопроцентная надежность, однако на практике подобный уровень надежности вряд ли достигим.

Таким образом, безопасность на транспорте определяется как свойство социально-технической системы обеспечивать доставку людей и грузов из одного пункта назначения в другой согласно расписанию без происшествий. Важнейшей детерминантой безопасности является надежность социально-технической системы, которая определяется сово-

купностью профессиональной надежности человека-оператора, на-

дежности техники и ее соответствием возможностям человека, а также надежности обеспечения и управления профессиональной деятельностью.

Надежность техники определяется как вероятность безотказного и стабильного функционирования объекта управления в течение определенного времени в любых условиях эксплуатации.

Надежность органов управления и обеспечения рассматривается как вероятность безошибочного и стабильного выполнения заданных функций по управлению и обеспечению социально-технической системы течение определенного времени в любых условиях профессиональной деятельности.

Профессиональная надежность человека-оператора транспортной системы, определяемая как вероятность безошибочного и стабильного выполнения заданных функций в течение определенного времени в любых условиях профессиональной деятельности без ущерба для здоровья человека-оператора и объекта управления, – важнейшее условие безопасности всей социально-технической системы.

В структуре профессиональной надежности человека-оператора выделяются определяющие ее отдельные компоненты:

- уровень профессиональной подготовленности;
- состояние профессионального здоровья;
- наличие функциональных резервов организма. Уровень

профессиональной подготовленности человека-оператора транспортной системы обеспечивается квалифицированной теоретической и практической подготовкой, в том числе и в учебно-тренажерных центрах. Особое значение приобретает тренажерная подготовка по отработке действий в сложных, нестандартных и аварийных ситуациях. Многолетний опыт подготовки летного состава в нашей стране свидетельствует, что без отработки алгоритмов работы в известных типовых нестандартных ситуациях профессиональная надежность человека-оператора явно недостаточна и не может обеспечить безопасности функционирования всей социально-технической системы.

Рассматривая проблему профессиональной надежности человека-оператора на транспорте, следует обратить внимание на существующий штамп мышления: считается, что чем лучше подготовлен профессионал к основной (штатной, повседневной) деятельности, тем лучше он справится с аварийной ситуацией. Однако даже самые квалифицированные операторы, но не имеющие специальной и целенаправленной подготовки к действиям в аварийных ситуациях, не обеспечивают необходимой надежности. Известно, что наиболее сложным для человека-оператора является процесс принятия решения, который занимает в аварийной ситуации более 75% времени. Увеличение времени принятия решения обусловлено не только недостаточной информацией или слабой профессиональной подготовленностью, но, в 50-60% случаев, психофизиологической неготовностью к действиям под воздействием так называемых стрессоров аварийной ситуации (внезапность,



неопределенность, неполнота или избыток информации, дефицит времени).

Состояние профессионального здоровья человека-оператора есть базис его профессиональной надежности. В структуре профессионального здоровья выделяют статические и динамические составляющие. К статическим составляющим относятся клинический, физический и психический статусы, во многом генетически predeterminedенные, к динамическим – функциональное состояние организма человека и его профессионально важные качества.

Клинический статус отражает состояние вегетативных функций, прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем, обеспечивающих потенциальную готовность к выполнению задач профессиональной деятельности.

Физический статус представлен антропометрическими параметрами и состоянием мышечной системы, психический – индивидуально-психологическими свойствами личности и познавательными психическими процессами.

Функциональное состояние организма человека-оператора является динамическим физиологическим «регулятором» профессиональной деятельности, непосредственно обеспечивающим трудовые процессы по управлению динамическим объектом. Особое место занимают профессионально важные качества, врожденный или оперативный дефицит которых прямо определяет низкую работоспособность человека-оператора.

В настоящее время под физиологическими резервами организма понимается выработанная в процессе эволюции адаптационная и компенсаторная способность органа, системы и организма в целом усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состоянием относительно покоя (Бресткин М.П., 1968). Следовательно, без достаточных по объему функциональных резервов невозможно сохранение нормативного качества деятельности при нарастающем утомлении, при развитии выраженного психоэмоционального напряжения, при десинхронозе, укачивании, кислородном голодании и других функциональных состояниях организма, негативно влияющих на работоспособность человека-оператора. Применительно к транспортным системам, актуализация использования функциональных резервов наиболее часто имеет место при нештатных, сложных, проблемных и аварийных ситуациях.

Негативное влияние на профессиональную надежность человека-оператора оказывают:

- зачастую недостаточно физиологически обоснованный режим труда и отдыха;
- достаточно часто наблюдаемое однообразие выполняемых рабочих операций;

- чередование работы в режиме ожидания и слежения с периодами очень большой информационной нагрузки («пиковые» этапы);
- выполнение совмещенной операторской деятельности, при которой требуется одновременное выполнение двух различных по содержанию и структуре задач, например, пилотирование самолета и ведение радиообмена;
- относительная сенсорная депривация;
- длительное нахождение в малоподвижном положении сидя;
- нарушения цикла «сон-бодрствование» и, как следствие, рассогласование суточных биологических ритмов с природными и социальными «задатчиками» времени;
- достаточно частое развитие таких функциональных состояний организма как острое и хроническое утомление, монотония и выраженное психоэмоциональное напряжение.

Таким образом, решение проблемы повышения профессиональной надежности человека-оператора транспортной социально-технической системы обеспечивается, помимо подготовки по специальности и медицинского контроля состояния здоровья, периодической оценкой степени развития ПВК, устранением выявленного их дефицита, освоением приемов сохранения и восстановления работоспособности, и, особенно, формированием психофизиологической готовности к действиям при значительной информационной нагрузке и дефиците времени.

#### Литература

1. Ворона А.А., Гандер Д.В., Пономаренко В.А. Теория и практика психологического обеспечения летного труда/ Под общей ред. В.А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 2003. – 280 с.
2. Войтенко А.М., Пономаренко К.В. К вопросу профессиональной надежности летчика. - Воен. - мед. журнал, 1993, № 5. - С. 51-53.
3. Войтенко А.М. Психофизиологические основы профессиональной надежности лоцманов-операторов систем управления движением морских судов / Войтенко А.М. // Материалы Всероссийской науч. конф. «Психофизиология профессионального здоровья человека». – Вестник Российской Военно-медицинской академии, 2007, № 3 (19). – С. 22-23.
4. Войтенко А.М. Научно-методические основы психофизиологической подготовки специалистов опасных профессий / Войтенко А.М. // Психологические аспекты национальной безопасности: Тезисы Второй Международной научно-практ. конф. – Львов: Львовский государственный университет внутренних дел, 2008. – С. 47-50.
5. Козлов В.В. Человеческий фактор: история, теория и практика в авиации. – М.: Полиграф, 2002. – 280 с.
6. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Изд. Дом «Сентябрь». - 2001. - 260 с.





7. Миллер Д., Суэйн А. Ошибки человека и его надежность // Человеческий фактор. В 6-ти т.т. Т.1. Эргономика – комплексная научно-техническая дисциплина: Пер. с англ. – М.: Мир, 1991, С. 360 – 417.
8. Пономаренко В.А. Профессиональное здоровье и профессиональная надежность летных экипажей/ В сб. Техника. Экономика. Серия Эргономика, 1991, вып. 4, С. 77-85.
9. Психофизиологическая подготовка летчика. Методическое пособие / Под ред. В.А. Бодрова, В.А. Пономаренко. - М.-Л.: ВВС, 1989. - 169 с.
- 10.Справочник по инженерной психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. - М.: Машиностроение, 1982. - 368 с.
- 11.Фролов Н.И., Токарев В.Ф., Сергеев В.А. Человеческий фактор в авиации. Книга первая: Утомление. - М.: Воздушный транспорт, 1992. -248 с.

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАБИЛИТАЦИИ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

**С.И. Захарова**

Адаптация и дезадаптация к физическим нагрузкам тесно связаны с процессами, происходящими в тканях опорно-двигательной системы (ОДС) человека. Афферентация с двигательных и других анализаторов является важнейшим фактором реабилитации генетических программ организма. При этом снижение афферентной импульсации, вызванное, например, гипокинезией, приводит к относительной сенсорной депривации, влекущей за собой необратимые изменения в функциональных системах организма. Это положение подтверждается исследованиями, где показано, что длительная бездеятельность тканей ОДС, подвергшихся травме или перенапряжению, несмотря на проводившееся лечение, часто не приводит к положительным результатам.

Рассмотрим, как сочетается медицинская (физиотерапевтическая) реабилитация с оптимальным режимом двигательной деятельности, ускоряющим и дополняющим процесс выздоровления спортсменов после травм и заболеваний ОДС.

Имея определенное количественное выражение лечебных мероприятий (мощность облучения, время экспозиции, длительность курса), а также возможность оценить степень перенапряжения (клинико-рентгенологические и патофункциональные исследования), мы должны, прежде всего, получить объективное представление о тренировочных нагрузках легкоатлетов. Главное, что предстояло узнать, - взвешенность, то есть пусть даже косвенную, но количественную оценку объема и интенсивности трениро-



вочной нагрузки. Объем определялся простым подсчетом тренировочных минут в неделю.

Интенсивность занятий характеризовалась потреблением кислорода ( $VO_2$ ) в процентах от максимального потребления кислорода (МПК), полученного для каждого спортсмена в процессе выполнения велоэргометрического теста. МПК регистрировалась по номограмме Астранда (1954) путем определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в период ее стабилизации при велоэргометрической нагрузке мощностью 120-160 Вт. Каждый проходящий лечение или обследование спортсменов тщательно контролировал пульс в процессе тренировочных занятий. Пальпаторный подсчет своего пульса проводился 3-4 раза после концовок основных серий упражнений на протяжении всего тренировочного урока. Рассчитывалась средняя частота пульса за тренировку, и по номограмме Астранда от соответствующей точки на координате (ЧСС) велась прямая линия через точку МПК (полученную ранее путем велотеста) до точки на шкале потребления кислорода ( $VO_2$ ). Эта линия соответствовала среднему уровню  $VO_2$  в условиях тренировки или микроцикла. Величина  $VO_2$  выражалась в процентах от МПК и отражала интенсивность тренировочных нагрузок. Например, МПК спортсмена Н. 4 л/мин, в условиях контролируемого микроцикла 3,3 л/мин. Следовательно, его суммарная физическая нагрузка (интенсивность) соответствует 82,5% от МПК.

Для определения оптимального режима тренировочных нагрузок и их влияния на функциональные изменения в тканях ОДС были сопоставлены показатели интенсивности и объема тренировки с данными физиологического обследования 18 легкоатлетов с перенапряжениями нижних конечностей, лечившихся лазером и электромагнитотерапией. Из этих спортсменов, тренирующихся во время лечения, 10 (55,5%) имели субклинические формы перенапряжений костно-суставного и мышечно-сухожильного аппарата, у 8 человек (44,4%) были диагностированы хронические поражения аналогичных тканей. Исследовались метаболическая активность нижних конечностей с помощью тепловидения, а также коэффициент асимметрии (КА) биоэлектрической активности мышц во время велоэргометрической пробы по методикам, описанным выше. Регистрация показателей осуществлялась до и после электромагнитной коррекции перенапряжений, а также спустя 2 месяца. В день обследования испытуемые не тренировались. Методика лечения зависела от стадии перенапряжения и вида «заинтересованной» ткани. Больным с костно-суставной патологией проводился курс электромагнитотерапии в звуковом диапазоне частот, а при мышечно-сухожильных поражениях – воздействие светом гелий-неонового лазера в течение 7-12 дней по 3-5 мин на 1 поле.

Результаты исследований показали, что к моменту первичного обследования все наблюдаемые легкоатлеты имели тренировочные нагрузки различной величины от 40 до 90% от МПК по интенсивности и от 200 до

450 мин в неделю по объему. При этом величины физических нагрузок оп-

ределялись спортсменом или тренером в зависимости от субъективного самочувствия или в соответствии с задачами текущего тренировочного периода.

У 3 из 4 человек с субклиническими формами патологического процесса имеющиеся до лечения нарушения метаболической активности и коэффициента асимметрии (КА) нормализуются сразу после электромагнитотерапии и сохраняются в течение 2-месячного периода. При этом объем тренировки колебался в достаточно широких пределах (от 200 до 400 мин), а средняя интенсивность за исследуемые микроциклы не превышала 75% от МПК.

У одного из легкоатлетов (И., 22 года МС, диагноз: ранняя форма перенапряжения собственной связки левого надколенника) в связи с необходимостью подготовки к ответственным соревнованиям тренировочные нагрузки приближались к максимальным (380 мин в неделю при средней интенсивности 97,3% от МПК). Исходные функциональные нарушения, практически купированные после курса лазеротерапии, в течение последующих 2 месяцев вновь проявились в виде увеличения термоасимметрии до +1,4°C и КА до 1,65. При этом имеющееся до лечения чувство дискомфорта в области коленного сустава за период реабилитации периодически возникало и исчезало. Спортсмен продолжал интенсивные тренировки вплоть до соревнования (3 месяца после лечения), на котором выступил неудачно ввиду возникновения выраженного болевого синдрома.

При хронических перенапряжениях ОДС влияние тренировок проявлялось еще в большей степени. Так, невысокий уровень интенсивности (менее 50% от МПК) позволял улучшить функциональное состояние ОДС и поддерживать при этом необходимый уровень работоспособности за счет лечебных мероприятий. Увеличение интенсивности свыше 50% от МПК даже при средних объемах тренировки (220-250 мин) снижало эффективность физиотерапии, а доведение его до уровня 80-90% от МПК усугубляло течение патологического процесса. Так, спортсмен В-ко 26 лет, МСМК, страдающий хронической формой деформирующего артроза голеностопного сустава и активно тренирующийся в период электромагнитотерапии, был вынужден прекратить тренировки через 2 месяца после лечения из-за перехода заболевания в фазу обострения.

Следует отметить, что функциональное состояние ОДС в период перенапряжения, по нашим данным, в большей степени зависит от интенсивности тренировок, чем от объема выполняемых упражнений.

Таким образом, наши данные свидетельствуют о возможности проведения тренировочных занятий в период физиотерапевтической реабилитации спортсменов с перенапряжениями ОДС, не сопровождающимися выраженным болевым синдромом. Интенсивность нагрузок при этом не должна превышать 75% от МПК при субклинических формах перенапряжений и 50% - при хронической патологии. Подобный

уровень двигательного режима не препятствует положительному влиянию

консервативного лечения перенапряжения и вместе с тем позволяет поддерживать организм спортсмена в соответствующей форме, что очень важно для последующего наращивания тренировочных нагрузок.

## **СИСТЕМНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОРЕВНУЮЩЕГОСЯ СПОРТСМЕНА – ОРИЕНТИРОВЩИКА**

**С.А. Казанцев**, кандидат педагогических наук, доцент

Для описания мыслительных процессов соревнующегося ориентировщика, можно применить понятийный базис СПВЭИ (субстрат – пространство – время – энергия – информация). Если говорить о мыслительной деятельности человека, то вся она топологически сосредоточена в голове, и субстрат этой деятельности – головной мозг. Однако можно говорить о некотором «поле понятий», которое охватывает мыслительная деятельность соревнующегося спортсмена - ориентировщика. Это семантическое поле объединяет понятия: пространство, время, энергия, информация. (Ганзен В.А., 1984). В соответствии с этими понятиями можно условно выделить различные блоки в структуре мыслительной деятельности и выявить отношения между ними (рис.).

Энергетическое обеспечение процессов мышления	Семантическое поле мышления (поле понятий)	Информационное обеспечение процессов мышления (оперативное мышление)
Временные факторы мышления		Пространственное мышление

Рис. Системное описание мыслительной деятельности соревнующегося ориентировщика.

### **Оперативное мышление**

Под оперативным мышлением понимается такой процесс решения практических задач, в результате которого формируется субъективная модель предполагаемой совокупности действий (плана операций), обеспечивающих решение поставленной задачи. Оно включает выявление проблемной ситуации и систему мысленных преобразований.

В процессе соревновательной деятельности оперативное мышление спортсмена выполняет следующие функции: планирование, контроль, прогнозирование и принятие решений в условиях жесткого дефицита времени и информации.

Анализ мышления ориентировщика в процессе соревнований по методике «думай вслух» (Юхансен Б., 2002) показывает, что процедура





ориентирования складывается из непрерывной цепочки этапов, связанных с получением и обработкой информации:

- выбора цели (ориентира или системы ориентиров) на карте и формирования образного представления об этой цели;
- определение своего местонахождения путем сличения (идентификации) выбранного ориентира на местности с представлением о нем, полученным из карты;
- анализ ситуации в случае рассогласования между объектом на местности и имеющимся представлением о ней в соответствии с логической формулой «если ..., ...то».

Такой, даже схематический анализ мыслительной деятельности спортсменов – ориентировщиков, позволяет сделать предположение о наличии различных стратегий мышления в процессе соревнований. Например, ряд спортсменов пропускает этап формирования целей (ближних и дальних). Их стратегия заключается в том, чтобы время от времени определять свое местонахождение по ходу движения в нужном направлении по компасу. Наиболее конструктивной стратегией мышления в процессе ориентирования представляется непрерывное чтение карты, когда точки намечаемых целей расположены как можно ближе друг к другу. Однако если предположить, что количество обращений к карте в единицу времени – величина постоянная, то по мере увеличения скорости бега, расстояние на карте между точками «отсчетов» будет увеличиваться, и спортсмен будет иметь меньше возможностей для получения информации. Таким образом, между скоростью бега и количеством информации, необходимой для принятия решений существует прямая зависимость.

Если спортсмен перемещается по дистанции медленно, то он имеет возможность подробно читать карту и четко выполнять все технические действия: измерять расстояние, считать шаги, устанавливать азимут с помощью компаса. Это зона надежного ориентирования, где спортсмен действует на уровне знаний, умений и навыков. По мере увеличения скорости бега спортсмен вынужден реже обращаться к карте и тем самым он уменьшает информационный поток, создавая дефицит информации, необходимой для принятия решений.

По мере накопления опыта участия в соревнованиях, каждый спортсмен формирует индивидуальный стиль отбора необходимой информации, и максимально использует свои аналитические способности для принятия осознанных решений в условиях интеллектуального риска. Это зона «компенсаторного ориентирования», где спортсмен действует на уровне мышления. При дальнейшем увеличении скорости бега в зоне фрагментарного ориентирования, где информационный поток становится еще меньше, принятие решений носит скорее интуитивный характер, чем осознанный характер, поскольку вербальное оформление мысли не успевает за действием. В отличие от логического мышления, в

интуитивном мышлении осознается лишь конечный результат, а весь

предшествующий поиск остается неосознанным. Интуиция – это высшее проявление интеллектуального творчества. Только опытные и высококвалифицированные спортсмены способны на интуитивные решения.

Спортивное ориентирование, постоянно развивается. В первую очередь повышается точность и содержательность спортивных карт. Совершенствуется технология создания спортивных карт. Они становятся более подробными. Укрупнение масштаба карт позволяет лучше воспринимать информацию на бегу, что создает предпосылки для увеличения скорости бега.

Улучшение информативной содержательности спортивных карт влечет за собой изменение подходов к обучению технике и тактике спортивного ориентирования. Изменяется также структура мышления в процессе ориентирования.

В настоящее время, когда соревнования проводятся на очень точных и подробных картах, спортсмены имеют возможность использовать визуальную информацию и, соответственно, более востребованы наглядно-действенный и наглядно-образный типы мышления. Тем не менее, в типологии элитных спортсменов в настоящее время преобладают спортсмены, имеющие быстрый аналитический склад ума и хорошие атлетические качества.

#### **Энергетическое обеспечение мыслительной деятельности**

Для осуществления двигательной и умственной деятельности в спортивном ориентировании требуется достаточное энергетическое обеспечение. У человека есть три основных психологических механизма мобилизации энергии в организме: интеллектуальный, эмоциональный и волевой. (Самбулова Н.Б., 1999).

**Интеллектуальный механизм** связан с развитием интеллекта как целостно функционирующей системы всех познавательных психических процессов, обеспечивающих прием и переработку информации и определяющих способность человека решать различные по масштабу и уровню сложности проблемы. Интеллектуальная регуляция является произвольной и целенаправленно формируется в процессе овладения мыслительными образами, характерными для данного вида спорта. Регуляторами здесь выступают не эмоции, а цель, образ или план, действия, который мобилизует количество энергии, необходимое, для действия в привычных условиях.

**Эмоциональный механизм.** Включается произвольно, когда существует рассогласование между имеющейся и необходимой информацией, где спортсмену нужно принять решение или действовать. Наиболее сильные эмоции возникают в значимой ситуации соревнования, где эмоциональный механизм мобилизации энергии особенно явно доминирует.

Что касается **волевой регуляции**, то она включается сознательно в тех

случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или

трудности. В этих случаях необходима дополнительная мобилизация энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать ее на необходимом уровне или затормозить нежелательную активность. Волевая саморегуляция обычно связана со вскрытием резервов организма.

### **Пространственное мышление**

Понятие «пространственное мышление» следует отличать от «логико-речевого» (вербального) мышления, в первую очередь тем, что оно оперирует образами, формируемыми на основе процессов представления, воображения, которые составляют главный продукт мыслительной деятельности ориентировщика. Качественные характеристики формируемых при этом образов определяют не только эффективность ориентации на местности, но также экономичность в тратах психической энергии, оптимальность мышечных усилий по преодолению соревновательных дистанций. (Дроздовский А.К., 2002).

«Логико-речевое мышление» и его ментальные средства выполняют вспомогательную функцию в структуре мышления, особенно на начальных этапах его становления с тем, чтобы затем уступать место образным компонентам мышления при ориентировании на местности с «опорой» на свой прошлый соревновательный опыт.

Понятие «пространство» в ориентировании объединяет пространство местности и пространство карты. Карта представляет собой масштабированное, двумерное отображение данной местности. Процесс ориентирования на местности предусматривает ментальное взаимное преобразование этих двух пространств.

Однако специфика соревновательной деятельности такова, что в процессе прохождения спортсменом дистанции, местность не всегда совпадает с представлениями о ней, полученными из восприятия спортивной карты, хотя бы по той причине, что восприятие карты и, сформированное на основе этого восприятия, представление о местности, всегда субъективны и подвержены влиянию эмоций. Поэтому можно сказать, что в каждой точке пространства, и в каждый момент времени особенности мышления определяются ситуацией. Эти особенности можно определить как **ситуативное мышление**.

Если путь спортсмена проходит по цепочке ориентиров, легко распознаваемых на местности, то ситуация однозначна и пространственное мышление осуществляется как динамическое узнавание окружающих ориентиров. В этом случае спортсмен пребывает в состоянии функционального комфорта. При возникновении трудности в идентификации ориентиров местности (или при возникновении сомнения) у спортсмена появляется необходимость сличения местности с картой и уточнения ситуации (конкретизации представления о местности). Это состояние характеризуется возникновением тревожности и

необходимостью контроля ситуации. Если своевременное обращение к

карте позволяет восстановить ориентирование, то причина тревоги будет устранена. Если сличение местности с картой не дает возможность восстановить местонахождение, то эта ситуация вызывает психическое напряжение или эмоциональный стресс. Ситуация требует анализа по формуле «если...то», при которой требуется перебор различных вариантов. Возможно, что местонахождение будет восстановлено (скажем немного в стороне от предполагаемой точки) и это снимет психическое напряжение. Если местонахождение восстановить не удастся, то такая ситуация предлагает выбор из нескольких альтернатив для принятия решения : 1) можно продолжить попытки восстановить местонахождение, путем более внимательного чтения карты, 2) обратить внимание на поведение других участников или прибегнуть к их помощи, 3) найти ближайший надежный ориентир и начать ориентироваться от него.

Таким образом, в «трудных ситуациях» ориентирования возникает необходимость логического осмысления действий, т.е. происходит переключение с пространственного мышления на мышление оперативное.

При обсуждении процессов пространственного мышления необходимо иметь в виду, что каждый объект или участок местности представляется спортсмену не только как объект для опознавания или узнавания, но также и как **препятствие** с той или иной мерой трудности по его преодолению. Понимание данного факта, его учет является одним из условий выбора оптимальных путей движения на дистанции, определяет необходимость тщательной и осознанной «проработки» на тренировках максимально возможного разнообразия типов местности, что одновременно позволит сформировать правильную двигательную технику их преодоления.

### **Временные факторы мышления**

На дистанции соревнований, в процессе восприятия местности (карты) эффективное движение реализуется не ментальными средствами, а на основе внутреннего «видения» спортсменом будущих, настоящих и прошлых ситуаций и действий в этих ситуациях. Особенность восприятия спортивной карты состоит в том, что на основе этого восприятия человек формирует мысленные образы ожидаемого будущего. По мере передвижения на местности он ждет исполнения этого будущего.

Процесс ориентирования на местности заключается в непрерывной оценке своих действий: «где я нахожусь?», «где я был?», «где я буду?». Пространственно – временные отношения в ориентировании базируются на процессах: прогнозирования ситуации по карте, восстановления пройденного пути мысленно и по карте, адекватного определения своего местонахождения в данный момент времени.

Некоторые исследователи (Дроздовский А.К., 2002) на основе доминирования тех или иных индивидуальных особенностей выделяют типы спортсменов:

- «географы», «топографы» – отличаются тем, что в их



мыслительных операциях преобладает «образное» или «знаковое»

мышление. Причем, «географы» в основном оперируют «образами местности», т.е. трансформируют образы местности в образы карты. «Топографы» опираются на «знаковую систему». Они по условным обозначениям на карте формируют представление о местности;

- «ситуационники», «тактики», «стратеги» – они отличаются глубиной «видения» будущих ситуаций на местности (карте), посредством оперативного, актуального и перспективного планирования («где я буду?»). «Ситуационники» планируют и ситуацию только до ближайшего надежного ориентира, «тактики» планируют обычно весь перегон от КП до КП. «Стратеги» успевают спланировать и следующий перегон;

- «операторы», «реставраторы», «историки» – отличаются глубиной восстановления (в уме) ситуаций уже преодоленных участков дистанции (где я был?): «операторы» восстанавливают отдельные фрагменты ситуаций в границах оперативного пространства до предыдущего КП; «реставраторы» восстанавливают ситуации в границах актуального пространства от КП до КП; «историки» способны восстановить весь уже пройденный участок;

- «аудиалы», «визуалы» и «кинестетики» – отличаются тем, какой из каналов информации: слуховой, зрительный или тактильный является ведущим в приеме и обработке информации. «Аудиалы» предпочитают переводить любую информацию в план внутренней речи и решать задачи ориентирования путем вербального мышления. «Визуалы» склонны оперировать зрительной информацией, для них объекты и участки местности (карты) выступают, прежде всего, как ориентиры по их опознаванию или узнаванию и только потом как препятствия для бега, что является следствием доминирования у них визуальной информации при планировании, контроле и восстановлении ситуаций. «Визуалы» имеют хорошие способности к проявлениям «чувства направления» при ориентировании на незнакомой местности не прибегая к компасу. «Кинестетики» предпочитают оперировать информацией о движениях, что означает доминирование образов действий в процессах планирования, контроля и восстановления соревновательных ситуаций. Именно «кинестетики» имеют наибольшую природную способность к проявлениям специфических органов «чувств»: пробегаемого расстояния, высоты, крутизны склона, качества грунта без использования счета шагов.

Выделение типов мышления оправдано в исследовательских целях, для лучшего понимания процессов пространственного мышления, разработки принципов классификации ошибок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый тип мышления имеет свои сильные стороны, что непременно будет проявляться в определенных ситуациях: на различных типах местности, в различных видах программы соревнований

по спортивному ориентированию.

Следует отметить, что мышление соревнующегося ориентировщика всегда системно, а рассмотренные в данной статье типы мышления позволяют выявить структуру индивидуальных различий в процессах

мышления, а также индивидуальные предпочтения в выборе тех или иных мыслительных действий, определяющих стратегию поведения спортсменов в различных соревновательных ситуациях.

Очевидно, что чем больше типов мышления сочетается у конкретного спортсмена, чем выше уровень их развития и сформированности, тем большие способности имеет данный спортсмен к спортивному ориентированию.

### Литература

1. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. - Л.: Изд-во Ленингр. Ун-та, 1984. – 176 с.
2. Дроздовский А.К. О процессах пространственного мышления соревнующегося ориентировщика // О - Вестник. 1996. №2.
3. Казанцев С.А. Психология спортивного ориентирования. Монография / С.А. Казанцев. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2007. – 110 с.
4. Казанцев, С.А. Теория и методика спортивного ориентирования. Учебно-методическое пособие / С.А. Казанцев. – СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2007. – 76 с.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб., 1999.
6. Юхансен Б. Мышление в ориентировании - // Азимут 2002 №6 .

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ - ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

**С.А. Казанцев**, кандидат педагогических наук, доцент

Цель исследования: сравнить понятия спортивная карта и ментальная (психологическая) карта. Найти общие моменты в структуре и функциях карт.

Определения: Карта – это пространственная образно – знаковая модель, воспроизводящая некоторые стороны действительности в упрощенной, доступной обозрению форме (Салищев К.А.).

Карта дает абстрактное представление о местности. Процесс чтения карты заключается в двух обратных друг другу действиях:

- создание мысленного образа местности в результате изучения карты;
- запоминание и последующее отыскание на карте объекта или совокупности объектов, наблюдаемых на местности.

Одной из составляющих специального содержания карты является информативность изображения объектов.

Информативность изображения – это особое свойство спортивной карты, максимально облегчающее процесс чтения карты и позволяющее



спортсмену определить свое местонахождение в любой точке местности. Можно ввести понятие: модель информативности.

Смысл модели информативности заключается в отборе части содержания спортивной карты, прежде всего объектов повышенной информативности, и в изображении их определенным образом.

В качестве элементов карты, для создания модели информативности можно ввести следующие понятия (Алешин В.М., Пызгарев В.А., 2008):

- Вариабельная информативная точка (ВИТ) – точечный, небольшой площадной или линейный ориентир, привязывающий спортсмена по двум координатам к объекту определенного вида (например, бугорок, воронка, угол болота, развилка троп и т.п.), находящемуся среди аналогичных. Создает две или несколько версий местонахождения спортсмена и требует перемещения для выбора одной (истинной версии).
- Достоверная информативная точка (ДИТ) – точечный, небольшой площадной или линейный ориентир, достоверно и однозначно привязывающий спортсмена по двум координатам в силу того, что это :
  - единственный объект такого рода в данном поле сопряженных точек или в его части, интересующей спортсмена. Например, самая глубокая яма, единственный большой камень, слияние ручьев и т.п.
  - Объект, становящийся единственным (в поле сопряженных точек или в его части) в результате своего характерного расположения относительно других точечных, площадных или рельефных объектов (например, бугорок на северном крае болота, выступ, подходящий к дороге, микроямка на восточном склоне бугра, три находящиеся рядом бугорка, расположенные определенным образом друг относительно друга и т.п.).
- Уникальная информативная точка (УИТ). Не оставляет никакого сомнения о местонахождении спортсмена, т.к. это единственный объект такого рода на всей карте или значительной ее части (например, памятник, высокая башня и т.п.).
- Вариабельная информативная линия (ВИЛ). Линейный ориентир, привязывающий спортсмена по одной координате, т.к. дает качественную информацию типа:

- двигаюсь по тальвегу лощины,
- перешел с южного склона хребта на северный;

Примеры вариабельных структурных линий: структурные линии рельефа (тальвег, водораздел, подошва, бровка), край заболоченности, граница полукрытого пространства и белого леса и т.п.

Эти линии в большинстве случаев не показаны на карте отдельным знаком. Они могут использоваться в качестве путей движения как информативное сопровождение.

- Достоверная информативная линия (ДИЛ). Линейный ориентир,

достоверно распознаваемый на соревновательной скорости и однозначно привязывающий спортсмена по одной координате. Эти линии достоверно показаны на карте, некоторые из них могут служить непосредственно

путями движения (дорога, тропа, прогал в зеленке и т. п.), позволяющими двигаться легче и быстрее. Другие могут использоваться как информативное сопровождение.

- Сопряженные точки. Это точечные, небольшие площадные, рельефные или линейные ориентиры, которые спортсмен связывает в процесс реализации одного из технических приемов (движение по цепочке ориентиров, движение по азимуту, движение по определенному направлению). Связь может быть визуальной (один объект виден с другого), в этом случае точки можно назвать визуально сопряженными. Если спортсмен движется от одного объекта до другого по азимуту, то точки можно назвать азимутально-сопряженными. Совокупность таких объектов образует поле сопряженных точек. Поля сопряженных точек, как правило, отделены друг от друга «пустыми пространствами».

Модель информативности – это визуальные (опорные) точки и линии, с помощью которых спортсмен мысленно «конструирует» план своего перемещения на местности и достижения заданной точки оптимальным путем. Иными словами он создает мысленный образ некоторого участка местности, т.е. формируется ментальная карта местности.

Эта карта должна обладать такими качествами, как надежность и охват (объем запоминаяемой информации). Визуальная модель информативности зависит от свойств внимания соревнующегося спортсмена, который должен сформировать эту модель за ограниченное время и «считать» из карты большой объем структурированной информации. Ментальная карта опирается на свойства памяти. Чем больший участок карты удастся запомнить, тем меньшее количество обращений к карте потребуется спортсмену. Психические процессы внимание и память входят в структуру сознания (Ганзен В.А., 1984). «Надежность» этих психических процессов связана с психическими состояниями, которые спортсмен переживает во время соревнований. Тестирование памяти и внимания в спокойной «аудиторной» обстановке иногда не имеет ничего общего с протеканием этих психических процессов в условиях «измененного сознания» в процессе соревнований. Формирование модели информативности, происходит в более или менее комфортных условиях, когда спортсмен стоит при уходе с КП или смотрит карту на «монотонном» участке местности. При этом он запоминаяет некоторый объем информации (площадь ментальной карты). Однако в условиях «измененного сознания» надежность такой карты может быть подвергнута сомнению и требует самоконтроля, т.е. дополнительных обращений к визуальной карте. Спортсмены с высоким уровнем тревожности, относящиеся типологически к категории осторожных, чаще обращаются к карте, но теряют при этом время на чтение карты.

Таким образом, ментальная карта определяется психическими качествами спортсмена и не всегда является точным отображением



«бумажной» карты.

Если обратиться к слову «план», то оно обладает двумя понятиями: план участка местности - «бумажная» карта и мысленное представление определенных «ходов» для достижения определенной цели. Иногда маршрут мысленного плана, проходит по старому уже пройденному ранее реальному маршруту, информация о котором находится в памяти (например, мы каждый день ходим на работу по одному маршруту), а иногда нам приходится мысленно планировать «путь» в условиях «риска» с опорой на неполную информацию. Можно сказать, что как «бумажная» карта (нарисованный план), так и психологическая карта, обладают в системном виде одинаковыми функциями, которые можно определить понятиями: объяснение (описание) – обеспечение – управление – прогнозирование.

Поскольку эти функции опираются на определенные знания, то можно сказать, что информативность ментальной (психологической) карты может быть обусловлена теми же понятиями, что и информативность «бумажной» карты, а именно: информативные точки, информативные линии, сопряженные точки. Такое представление о мыслительной деятельности может быть полезно в плане конкретного структурирования маршрутов мысленного планирования. Иногда принято считать, что творческое мышление не связано с прошлым опытом, а наступает как «озарение». На самом деле «озарение» или интуитивное решение – это результат крайне сосредоточенной и напряженной мыслительной деятельности с привлечением всего прошлого опыта.

Наверно можно сказать, что любая творческая деятельность – это создание «ментальной карты», поскольку она связана с конструированием новых, логически связанных структур (например, работа конструктора, архитектора, строителя и даже писателя и композитора). В этих структурах можно выделить информативные точки, линии, сопряженные детали и т.п. С другой стороны, деятельность спортсмена – ориентировщика, направленная на «конструирование» информативной модели – это есть процесс творческого мышления.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И АНТРОПОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ И ГОРОДСКОЙ ШКОЛЫ**

**Т.Н. Кудрявцева**

Исторически сложилось, что символически силу и мощь России в спорте в основном приумножают спортсмены, выходцы из глубинки, где сами условия жизни формируют необходимые физические качества, в том числе и будущих спортсменов. Однако стремительные темпы социального развития в значительной мере изменяют структуру общества, что, в свою очередь, приводит к изменению и перераспределению социальных



ресурсов во всех сферах деятельности, не исключая и спорт. При этом необходимо учитывать возрастающую роль спорта и физической культуры, как социально-экономических факторов, в значительной мере влияющих в рамках процесса глобализации на социальный прогресс и место страны в новом мировом порядке. Эффективное управление социальным развитием требует реальной оценки возможностей и средств, доступных для достижения поставленных целей. Но за последнее десятилетие фактически не проводились исследования ресурсных источников для профессионального спорта и спорта высоких достижений. Отсутствует информация и научные данные, дающие четкие представления о физических качествах сельских и городских жителей. Именно этим определяется необходимость проведения сравнительного анализа показателей развития физических качеств у городских и сельских учеников.

Исследование проводилось в рамках авторского экспериментального подхода к физическому воспитанию учащихся младших классов в сельской школе на базе двух сельских школ Ленинградской области (Ломоносовской № 3, Гостилицкой) и двух городских школ Красносельского района в городе Санкт-Петербурге (№ 385, № 383) в 2006-2008 годах (n=169).

Для проведения сравнительного анализа физического развития учащихся сельской и городской школы мы использовали антропометрические показатели школьников (табл.1), а для выявления наличия или отсутствия различий в физических качествах – тестирование, в которое вошло шесть нормативов: челночный бег, 3\*10м.; подтягивание; прыжок в длину с места; поднимание туловища за 15 с.; прыжки на скакалке за 15 с.; прыжки в длину с места, многоскок (табл.2).

В результате обработки антропометрических показателей первоклассников и второклассников села (n=112) и города (n=136) статистически достоверных различий мы не выявили (Табл. 1). Результаты обрабатывались с помощью компьютерной программы по обработке статистических данных Statgraphics plus, где  $\bar{X}$  - среднее арифметическое значение,  $S_x$  - ошибка среднего арифметического,  $\sigma$  - среднеквадратическое отклонение,

Таблица 1 Сравнение антропометрических показателей городских и сельских первоклассников.

	Рост		Масса		Окружность груди	
	$\bar{X} \pm S_x$	$\sigma$	$\bar{X} \pm S_x$	$\sigma$	$\bar{X} \pm S_x$	$\sigma$
Город	131.2 ± 0.6	6.6	27.7 ± 0.4	5.1	63.9 ± 0.4	4.9
Село	130 ± 0.7	7.4	27.8 ± 0.5	5.4	63.7 ± 0.4	4.4

Для проведения сравнительного анализа физических качеств младших школьников города и села, мы перед внедрением экспериментального подхода в физическое воспитание учащихся выделили три группы: две контрольных (городская и сельская) и одна экспериментальная (сельская), к которой мы применяем разработанную систему комплексного подхода по физическому воспитанию учащихся сельских школ. Тестирование данных групп на начало учебного 2006-2007 года по шести физкультурным нормативам статистически достоверных различий не показало.

Повторив тестирование в конце учебного года с тремя выделенными группами, мы пришли к следующим результатам. В контрольных группах различия в развитии физических качеств не достоверны, но небольшое преимущество наблюдается у сельских детей в челночном беге, прыжке в длину с места, в многоскоке. Экспериментальная же группа показывает статистически достоверный скачок в развитии физических качеств. Для сравнительного анализа возьмем контрольную городскую и экспериментальную сельскую группу.

Таблица 2

Результаты теста в 1-х классах.

	$X \pm S_x$	$\sigma$	медиана	Достоверность различий
<b>Челночный бег. 3*10м.</b>				
<b>Город</b>	9,8±0,2	0,8	9,7	<b>Г&gt;С Pv=0,00000003</b>
<b>Село</b>	6,3±0.1	0.4	6.3	
<b>Поднимание туловища за 15 с.</b>				
<b>Город</b>	10±0.6	2.6	10	<b>Г&lt;С Pv=0,0002</b>
<b>Село</b>	12,9±0,5	2,2	13	
<b>Прыжки на скакалке за 15 с.</b>				
<b>Город</b>	15.6±1.7	8.8	12.5	<b>Pv=0,5</b>
<b>Село</b>	16.7±1.6	7.7	17.0	
<b>Подтягивание на перекладине (мальчики/девочки)</b>				
<b>Город</b>	1,5±0,7 / 10.3±1.7	2,7 5.1	0 13	<b>Г&lt;С Pv=0,02 / Г&lt;С Pv=0,01</b>
<b>Село</b>	3,7±1,6 / 19.1±3	4,9 10.	4,0 15	
<b>Многоскок</b>				
<b>Город</b>	10.7±0.2	0.8	9.3	<b>Г&lt;С Pv=0,002</b>
<b>Село</b>	17±0.6	1.0	10.5	
<b>Прыжки в длину с места</b>				
<b>Город</b>	117±4,5	18,5	110	<b>Г&lt;С</b>

<b>Село</b>	133±2,8	13,3	130	<b>Pv=0,003</b>
-------------	---------	------	-----	-----------------

Различия полученных результатов очевидны, учащиеся экспериментальной группы намного опережают контрольную группу.

В результате проведенного анализа можно констатировать, что на начало учебного года и проведения эксперимента антропометрические показатели и показатели развития физических качеств учащихся городской и сельской школы не имеют различий. По истечению первого года обучения в школе под влиянием определенных факторов, присущих сельской местности, недостоверное, но небольшое и видимое преимущество остается за селом. А в результате внедрения комплекса системного подхода в физическое воспитание младших школьников в сельской местности учащиеся в своем физическом развитии намного опережают городских ровесников.

По прошествии 2 лет экспериментальной работы за период с сентября 2006 года по май 2008 года мы пришли к следующим результатам (Табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов тестирования физических качеств городских и сельских второклассников к концу эксперимента.

	$X \pm S_x$	$m$ ,	медиана	Достоверность различий
<b>Челночный бег, 3*10м.</b>				
Город (к)	9.9±0.1	0.8	9.8	<b><math>\Gamma &gt; C(к)</math> <math>P_v = 0,009</math></b>
Село (к)	9,5±0,1	0,7	9,5	
Село (э)	8.1±0.27	0.7	8.0	<b><math>C(к) &gt; C(э)</math> <math>P_v = 0,000000002</math></b>
<b>Поднимание туловища за 30 с.</b>				
Город (к)	20.4±0.5	3.5	20	<b><math>\Gamma &lt; C(к)</math> <math>P_v = 0,03</math></b>
Село (к)	22±0,6	4,7	21,5	
Село (э)	24±0.9	4.1	23.5	<b><math>P_v = 0,07</math></b>
<b>Прыжки на скакалке за 30 с.</b>				
Город (к)	16.5±0.9	6.3	17	<b><math>\Gamma &lt; C(к)</math> <math>P_v = 0,00001</math></b>
Село (к)	26±1,8	9,9	28	
Село (э)	24±1.9	8.7	22	<b><math>P_v = 0,2</math></b>
<b>Подтягивание на перекладине (мальчики/девочки)</b>				
Город (к)	1,1±0,5 11,4±1,7	2,1 7.8	0 12.5	<b><math>P_v = 0,3</math> <math>P_v = 0,1</math></b>

Село (к)	1,9±0,3	2,0	0	C(к)<C(э) Pv=0,01
	15,4±2,6	11,9	13,5	



Село (э)	4,2±1,9 20,2±2,8	6,2 10	2 20	$C(\kappa) < C(\varepsilon)$ $Pv=0,004$
<b>Многоскок</b>				
Город (κ)	10,7±0,3	1,9	10,8	$\Gamma < C(\kappa)$ $Pv=0,03$
Село (κ)	11,3±0,1	1,1	11,3	
				$C(\kappa) < C(\varepsilon)$ $Pv=0,00006$
Село (э)	12,5±0,2	0,9	12,5	
<b>Прыжки в длину с места</b>				
Город (κ)	131,1±2,9	19,2	130	$Pv=0,4$
Село (κ)	130±2,4	17,7	130	
				$C(\kappa) < C(\varepsilon)$ $Pv=0,00000002$
Село (э)	161,8±3,8	17,7	160	

Комментируя таблицу 3, можно сделать следующие выводы:

- во-первых, сельские школьники как экспериментальной, так и контрольной группы сильнее городских ровесников в челночном беге, многоскоке, поднимании туловища из положения лежа, прыжках на скакалке, кроме поднимания туловища из положения лежа и прыжков на скакалке;
- во-вторых, экспериментальная сельская группа второклассников оказалась сильнее сельской и городской контрольных групп во всех контрольных упражнениях.

Данные выводы позволяют говорить о явном преимуществе сельской местности в физическом воспитании школьников. Кроме того, учитывая естественные преимущества среды, можно утверждать целесообразность развития выбранного направления, обозначенного в экспериментальной программе по физическому воспитанию учащихся младших классов сельской школы, как наиболее эффективного.

## **НАДЕЖНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

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

Надежность в спорте имеет два критерия: эффективность и стабильность высоких результатов. Опыт показывает, что неспособность спортсмена держаться на уровне своего личного рекорда в каждом соревновании является правилом, а не исключением. Вместо эффективности в спорте, как правило, используют понятие «результативность», которая состоит из отдельных спортивных

результатов, показанных спортсменом в его деятельности.  
Результативность и эффективность характеризуют надежность с

количественной стороны. Выделяют следующие количественные показатели успешности:

- уровень соревновательной результативности, т.е. личный рекорд, соотнесенный с квалификационной сеткой и рекордами разного ранга;
- соревновательная результативность по отношению к результатам, показанным на тренировке;
- стабильность соревновательной результативности;
- результативность по отношению к рангу соревнований;
- результативность начала соревновательного сезона по отношению к его окончанию;
- конкретный соревновательный результат, взятый по отношению к результатам соперников;
- конкретный соревновательный результат, взятый по отношению к личному рекорду.

Это внешние характеристики деятельности, которые помогают тренеру индивидуализировать планирование спортивной деятельности для конкретного спортсмена. Знание внутренних характеристик успешности позволяет проводить более точное и эффективное планирование строго детерминированным способом, с большей надежностью. Кроме того, эти показатели можно использовать и для оценки надежности деятельности.

Психологический компонент общей соревновательной надежности спортсмена представляет собой некоторое интегральное системное качество психики человека, состоящее из определенного количества личных качеств [7]. Основной психологической причиной снижения результатов является снижение оптимальности психических состояний под воздействием неблагоприятных факторов. Толерантность к воздействию стресс-факторов определяется личностными качествами, которые и составляют общую соревновательную надежность спортсмена, она же включает в себя и психологическую надежность [1,2,3,8]. Анализ психологических факторов надежности, выделяемых разными авторами [4,6,7,9], позволил выделить 22 личностных качества, которые можно было бы использовать для определения надежности спортсмена (таблица 1).

В практике подготовки высококвалифицированных спортсменов особое внимание уделяется психологическому компоненту общей соревновательной надежности и взаимосвязи личных качеств, что позволяет существенно повысить результативность выступления спортсменов на ответственных соревнованиях. Проведенная экспертная оценка психологических переменных надежности спортсмена проводилась для определения конструктивной валидности методики. В исследовании экспертных оценок приняли участие 15 специалистов в области физической культуры и спорта (8 – тренеров по академической гребле, 7 – гребцов – академистов МС и МСМК). Им предлагалось оценить шкалы качеств по признакам необходимости, для определения надежности

спортсмена гребца-академиста, затем выделить из данного списка

комплекс свойств, который бы отвечал критерию достаточности данных шкал для определения надежности спортсмена. Результаты оценки приведены в таблице.

Таблица

## Результаты экспертных оценок

Личностные качества	Оценка №1		Оц. №2 коэф. 2	Общий балл
	Необх	Достат		
1 Мотивация достижения	0,92	0,7	0,83	0,9
2 Эмоциональная устойчивость	0,92	0,54	0,9	0,9
3 Самооценка	0,85	0,61	0,9	0,89
4 Самоконтроль	0,85	0,61	0,87	0,88
5 Стрессоустойчивость	0,92	0,54	0,8	0,85
6 Способность к саморегуляции	0,69	0,46	0,9	0,85
7 Уверенность	0,77	0,54	0,83	0,83
8 Локус-контроль (интернальность)	0,77	0,46	0,67	0,7
9 Стабильность-помехоустойчивость	0,69	0,15	0,73	0,65
10. Установка на прошлое-настоящее-будущее	0,54	0,15	0,7	0,6
11 Выявленность доминанты	0,54	0,15	0,7	0,6
12. Заинтересованность в информированности	0,54	0,15	0,7	0,6
13 Моральный контроль поведения	0,38	0,38	0,43	0,47
14. Уровень неспецифической мотивации достижения	0,3	0,15	0,53	0,47
15 Социальность	0,3	0,21	0,47	0,47
16. Абстрактность-конкретность целей занятий спортом	0,46	0,15	0,43	0,44
17 Тревожность	0,38	0,3	0,4	0,36
18 Доминантность	0,08	0,21	0,4	0,32
19 Конфликтность	0,3	0,15	0,23	0,25
20 Агрессивность	0,08	0,21	0,23	0,25
21 Мотивация избегания неудачи	0	0,16	0,33	0,24
22 Психастения и ипохондрия	0	0,16	0,3	0,23
23 Единодушие с тренером	Дополнены по одному разу в одном из опросов			
24 Адаптивность				
25 Сензитивность				

Добавлено было только свойство единодушие с тренером, которое характеризует в большей степени социально-психологическую ситуацию. Наибольший коэффициент получила шкала мотивации достижения, а наименьший – тревожность с коэффициентом «семнадцать». Это позволяет сделать вывод о том, что выделенных шкал достаточно для проведения оценки надежности по самооценке личностных качеств. Однако большие затруднения у экспертов вызвало задание оценить данный список шкал по критерию достаточности.



Таким образом, было принято решение исключить выделение комплекса шкал личностных качеств, отвечающего критерию достаточности, но оставить оценку достаточности всего перечня шкал, а в критерий необходимости включить промежуточную оценку – желательность. В результате представленного списка шкал личностных качеств оценивался по критерию необходимость – желательность – безразличность, используемых при исследовании надежности спортсмена гребца.

При подсчете оценка «необходимость» имела коэффициент два балла; «желательность» один балл, а «безразличность» - не имела баллового коэффициента. Результаты (таблица) практически подтвердили данные предыдущей оценки. Только в одной анкете были добавлены свойства адаптивности и сензитивности, но, поскольку в анкете присутствовали качества гибкости, тревожности, мотивации избегания неудачи и психастении-ипохондриии, то это позволило считать, что дополненные свойства определяются уже продолженными. Таким образом, был сделан главный вывод, что предложенный список личностных качеств отвечает критерию достаточности. Следовательно, именно эти шкалы следует использовать для составления методики оценки надежности по самооценке личных качеств.

С другой стороны, результаты оценки позволяют предположить, что данный перечень можно сгруппировать, выделить свойства, составляющие базис надежности и, следовательно, упростить весь перечень. Коэффициенты и первой, и второй оценки составлялись исходя из процента баллов полученной соответствующей шкалой, от максимально возможной суммы, т.е. учитывалось отношение количества участников, выбравших данную шкалу к общему количеству экспертов.

Для получения общего балла необходимо было привести коэффициенты первой и второй оценок к общей шкале, вычислить среднее арифметическое. Для этого из коэффициентов первой оценки был получен один – суммарный (coeff sum 1). Далее было числено отношение между разностями:  $n = (\text{coeff 2 max} - \text{coeff 2 min}) / (\text{coeff sum 1 max} - \text{coeff sum 2 min})$ , приводило шкалу 1 к шкале 2. В результате приведенный коэффициент вычислялся по формуле:  $\text{coeff 1} = \text{coeff sum 1 min} + (\text{coeff sum 1} - \text{coeff sum 1 min}) / n$ . Соответственно, общий коэффициент вычислялся как  $(\text{coeff 2} + \text{coeff 1}) / 2$  [5].

При сопоставлении оценки в первом опросе по критериям необходимости и достаточности, была выявлена большая разница между этими оценками, что позволяет считать эти качества следствием надежности спортсмена, а не причиной (эти качества выделены курсивом). Следовательно, на них не стоит ориентироваться для воспитания надежности, но можно использовать при определении надежности.

Итак, экспертная оценка позволила:

1. Проверить соответствие данного списка шкал личных качеств

критерию достаточности для определения надежности спортсмена;



2. Упорядочить данный перечень по степени значимости качеств для надежности спортсмена. Наиболее значимыми качествами можно считать те, которые получили не менее 75 % от максимально возможной суммы баллов. К ним относятся мотивация достижения, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, самоконтроль, самооценка, уверенность и способность к саморегуляции. Сюда же можно отнести параметры стабильности-помехоустойчивости и локус-контроля;
3. Выдвинуть предположение о возможности объединения данных свойств в некоторые интегральные показатели надежности.
4. Экспертная оценка не позволила оценить данный перечень личных качеств по критерию «необходимости для использования в методике», поскольку каждая из шкал хотя бы один раз была включена в перечень «необходимых для определения надежности спортсмена», а это не позволяет исключить ни одну из вышеперечисленных шкал.

Таким образом, результаты экспертной оценки подтверждают конструктивную валидность методики и определяют те качества, которые служат ориентиром для выявления и прогнозирования соревновательной надежности спортсмена-ребца.

#### Литература

1. Дубенюк, В.В. Взаимосвязь психических состояний и эффективность тренировочной деятельности спортсменов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.В. Дубенюк; ЛГУ им. А.А. Жданова. – Л., 1987. – 15 с.
2. Епищев, И.С. Построение спортивной тренировки 14-15 летних спортсменов, специализирующихся в академической гребле на основе учета их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.С. Епищев; РГАФК. – М., 1997. – 23 с.
3. Жуков, С.Е. Оперативное и текущее нормирование тренировочных нагрузок, направленных на развитие выносливости в академической гребле: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Жуков; ЦНИИ "Спорт". – М., 1992. – 24 с.
4. Марищук, В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В.Л. Марищук, Л.К. Серова. – М.: ФиС, 1984. – С.62-67.
5. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб: ООО «Речь», 2000. – 350 с.
6. Суворов, Г.В. Психологические факторы успешности спортивной деятельности: Дис. ... канд. психол. наук / Г.В. Суворов, СПбГУ. – СПб., 1996. – 183 с.
7. Таранцев, А.А. Метод прогнозирования эффективности выступления спортсменов в соревнованиях / А.А. Таранцев, В.Г. Чернов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – N 4. – С.35-37.

8. Черкасов, Г.М. Построение тренировочных нагрузок юных гребцов-академистов 13-14 лет с учетом их индивидуальных особенностей:

Автореф. дис. ... канд.пед.наук / Г.М. Черкасов; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2001. – 22 с.

9. Яценко, Л.А. Организация тренировочного процесса с учетом особенностей соревновательной деятельности гребцов / Л.А. Яценко, В.В. Чекмарев, Н.В. Компанченко // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 9. – С.26-30.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШЕЙПИНГОМ И КУЛЬТУРИЗМОМ**

**В.Н. Медведев**, кандидат педагогических наук, доцент

**С.П. Сидоренко**, кандидат педагогических наук, доцент

**Л.Ф. Осипова**

Шейпинг и культуризм как виды массовой физической культуры в основе своей имеют различные цели и задачи. Однако средства, используемые для их достижения во многом тождественны, что позволяет сравнивать содержание тренировочного процесса данных видов физической активности.

Система контроля в шейпинге тесно связана с его целью – укреплением и сохранением здоровья и решением проблемы внешнего вида и осанки индивидуума (Маслакова Е.К., 1992). Основные составляющие контроля – медицинское, педагогическое, антропометрическое тестирование. Медицинские обследования направлены на выявление хронических, врожденных отклонений в здоровье; определение динамики психосоматического статуса (Бундзен П.В., 1997); функционального состояния занимающихся.

Антропометрические тесты выявляют тип телосложения (измерение обхватов тела, роста, веса, особенности осанки, определение общей жировой массы и процентного состава подкожного жира).

Блок педагогического тестирования включает средства для определения границ аэробного и анаэробного обмена (ПАО, ПАНО); локальной силы и выносливости основных мышечных групп; пульсометрии (напряженности сердечного ритма), двигательных упражнений с заданным темпом и длительностью их выполнения.

Совокупность получаемых в динамике данных контроля является основой для выбора специальных средств воздействия и управления тренировочным процессом при однократных и циклических (микро и макроциклах) занятиях шейпингом.

Система контроля при занятиях культуризмом (атлетической гимнастикой) имеет свою особенность. Многие специалисты (В.И. Дикуль, А.Н. Лапутин, В.М. Шутов, В.Н. Пономарев, Д. Вейдер, А. Шварценегер, Д. Спаркман и др.) представляют культуризм не только как вид спорта, а гораздо шире – как образ жизни. Известно, что мышечные клетки



чувствительно реагируют на изменение окружающей среды. Для их роста и развития большое значение имеет силовая нагрузка как раздражитель, а также питательная среда, активность метаболических процессов, состояние нервных процессов. Значимыми компонентами жизнедеятельности культуристов являются: сбалансированное питание, его калорийность и качество; оптимальное соотношение между нагрузкой и отдыхом; разнообразными средствами восстановления; эмоционально – психическое состояние, состояние и динамика психосоматического здоровья.

Основой тренировочного процесса культуризма как вида спортивной деятельности является система (комплексы) физических упражнений с различными отягощениями, выполняемых в динамическом, изометрическом режимах; регламентированного по времени напряжения и расслабления мышечных групп. Поскольку целью занятий атлетической гимнастикой является развитие мускулатуры, зачастую гиперразвитие, то основным объектом контроля является пропорциональность и симметричность телосложения. В основе канонов атлетического развития лежит следующее положение: объем мышц и отдельных частей тела должен быть пропорционален длине и толщине костей.

Основными методами педагогического контроля являются: антропометрические измерения (росто-весовые данные измерения обхватов тела); контроль, самоконтроль физического и психофизического состояния; визуальная оценка телосложения (экспертная, самооценка).

Занимающийся должен фиксировать динамику самочувствия, объем и интенсивность нагрузки, массу тела, артериальное давление, ЧСС в покое до и после занятий (ортостатическая проба).

Для создания полного представления о влиянии силовых упражнений, многократно повторяющихся движений, упражнений комплексного воздействия на организм занимающихся рассматриваемыми видами двигательной активности, необходимо подчеркнуть особенности структуры и развития физических качеств, так как их появление обеспечивается взаимодействием моторно-висцеральных компонентов функциональных систем организма (Крестовников Н.Н., Зимкин Н.В). Выполняемое человеком физическое действие мобилизует, а, следовательно, развивает компоненты функциональных возможностей. Происходит развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости и др.). Внешнее проявление того или иного физического качества характеризуется мобилизацией функциональных, физиологических и биохимических компонентов организма. Развитие двигательных качеств возможно только через целенаправленное воздействие на гомеостаз внутренних систем человека.

Регулярные занятия шейпингом и культуризмом у основной части занимающихся служат важнейшим средством укрепления здоровья, положительной самооценкой самочувствия, удовлетворением от

укрепления и формирования мышечного аппарата, оптимального

соотношения роста, веса, жировой и мышечной масс тела. Рациональное управление тренировочным процессом, оптимальное сочетание работы и отдыха способствует укреплению здоровья, повышению как физической, так и умственной работоспособности, и в целом влияет на продолжительность активной творческой жизни человека.

## **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ**

**А.В. Самсонова**, доктор педагогических наук, профессор **Н.Б. Кичайкина**, кандидат биологических наук, профессор **М.А. Борисевич**

Понимание и знание основных биомеханических закономерностей развития силы как двигательного качества необ ходимо для правильного подбора средств и методов спортивной тренировки, а также использования тренажерных устройств в тренировочном процессе.

Отсутствие биомеханического обоснования, а главное, четкого критерия оценки степени значимости и влияния конкретных силовых упражнений на развитие силового потенциала тех или иных групп мышц, существенно снижает качество и эффективность тренировочного процесса.

Проведенный контент-анализ более 100 источников научно-методической литературы и более 40 сайтов сети Интернет, посвященных изучению силовых упражнений, позволил выделить упражнения, наиболее часто рекомендуемые в атлетических видах спорта (в частности в пауэрлифтинге) для развития силы мышц ног.

Контент-анализ показал, что упражнениями, наиболее полно реализующими задачу развития силы мышц нижних конечностей, считаются: полуприсед со штангой на плечах; жим ногами, лежа на тренажере; выпады вперед со штангой на плечах; подъемы на носки со штангой стоя; подъемы на носки «осликом»; подъем на носки, стоя на тренажере.

В данной работе исследовались первые два упражнения. Спортсмен, мастер спорта (масса спортсмена 100 кг), выполнял полуприсед со штангой (масса штанги, 150 кг) и жим ногами (масса груза 200 кг) лежа на тренажере (угол наклона тренажера к горизонтали составлял 45 град.) Усилия, развиваемые мышцами, обслуживающими тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, определялись в граничных позах, соответствующих окончанию фазы приседа и началу фазы вставания со штангой, а в жиме – окончанию сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах и началу их выпрямления.

Измерить силу тяги мышц в условиях целостного организма при выполнении физических упражнений практически не удается. В настоящей работе предлагается методика косвенного определения мышечных усилий





в сочленениях кинематической цепи нижних конечностей при выполнении упражнений, направленных на развитие качества силы.

Методика состоит в следующем. Тело человека является многозвенной, подвижной системой с таким расположением звеньев, что практически относительно всех суставов имеются моменты сил тяжести звеньев тела (статические моменты). При выполнении целостного силового упражнения в каждой граничной позе (в момент смены направления движения) биомеханическая система «атлет-штанга» (элементы этой системы – отдельных звеньев тела) удовлетворяет условиям равновесия. Равновесие многозвенной, подвижной биомеханической системы, прежде всего, требует фиксации межзвевных суставных углов.

Механизм фиксации суставного угла состоит в том, что момент силы тяжести нагрузки (штанга, груз) и моменты сил тяжести звеньев тела (статические моменты) должны быть уравновешены суставными моментами, которые реализуются моментами сил мышечных тяг, обслуживающих данный сустав.

На основе 14-тизвенной модели тела человека были составлены расчетные схемы (РАС) граничных поз при выполнении полуприседа со штангой на плечах и жима ногами лежа на тренажере.

Согласно РАС составлены уравнения моментов сил тяжести звеньев тела и штанги относительно тазобедренного, коленного и голеностопного суставов в граничной позе полуприседа со штангой, а также уравнения моментов сил тяжести груза и звеньев нижних конечностей относительно тазобедренного, коленного и голеностопного суставов при выполнении жима ногами, лежа на тренажере.

На основании уравнений равновесия были рассчитаны суммарные моменты сил тяжести относительно тазобедренных, коленных и голеностопных суставов при выполнении полуприседа со штангой и при выполнении жима ногами лежа на тренажере. Результаты расчетов сведены в таблицу 1.

Таблица 1

Упражнения	Момент относительно тазобедренного сустава	Момент относительно коленного сустава	Момент относительно голеностопного сустава
Полуприсед со штангой, массой 150 кг	<b>180 Нм</b>	<b>-250 Нм</b>	<b>20 Нм</b>
Жим ногами штанги, массой 200 кг, лежа на тренажере	<b>50 Нм</b>	<b>-200 Нм</b>	<b>-20 Нм</b>



Моменты сил тяжести в граничных позах уравниваются суставными моментами мышц, перекрывающих тот или иной сустав. По данным таблицы 1, при выполнении полуприседа со штангой наибольший суставной момент развивают мышцы – разгибатели коленного сустава, несколько меньший – мышцы разгибатели тазобедренного сустава, наименьший момент развивают подошвенные сгибатели голеностопного сустава. При выполнении жима закономерность распределения нагрузки практически сохраняется, лишь в голеностопном суставе активны не сгибатели, а подошвенные разгибатели голеностопного сустава.

Однако суставные моменты не могут служить полной мерой количественной оценки силовой нагрузки на мышцы. Суставной мышечный момент  $M(F_M)$  формируется в результате взаимодействия двух факторов: силы тяги мышцы  $F_M$  и плеча силы тяги мышцы  $h$  относительно оси вращения в суставе  $M(F_M)=F_Mh$ .

Для определения силы тяги, развиваемой мышцей, необходимо владеть информацией о характере изменения плеч мышечных тяг относительно соответствующих суставов при изменении пространственных положений звеньев тела (межзвенных углов).

На основе кинематических моделей мышц, предложенных Pedotti (1977), на кафедре биомеханики бала разработана методика (Козлов И.М., Самсонова А.В., Соколов В.П., 1988) и программа расчета (Самсонова А.В., 1998, 2007) морфометрических характеристик восьми мышц нижних конечностей.

В таблице 2 представлены величины плеч сил тяг указанных мышц относительно соответствующих суставов в граничных позах выполнения полуприседа и жима.

Таблица 2 Значение плеч сил тяги мышц при выполнении силовых упражнений, М

Силовые упражнения	Мышцы разгибатели бедра	Мышцы разгибатели голени	Мышцы разгибатели стопы
полуприсед со штангой 150 кг	0,03	0,06	0,03
жим штанги 200 кг лежа на тренажере	0,03	0,06	0,04

Знание величин суставных моментов и плеч сил тяги мышц относительно осей вращения в суставах позволяет рассчитать силу тяги  $F_M$  соответствующих мышц при выполнении исследуемых силовых упражнений (табл. 3).



Таблица 3

Значения сил тяги мышц при выполнении силовых упражнений, Н

Силовые упражнения	Мышцы разгибатели бедра	Мышцы разгибатели голени	Мышцы разгибатели стопы
полуприсед со штангой 150 кг	6000	4200	660
жим штанги 200 кг лежа на тренажере	1500	3300	500

Следует заметить, что сила тяги, проявляемая мышцами при выполнении силового упражнения, зависит от многих факторов, в частности, от исходной длины мышцы, скорости изменения длины мышцы, плеча силы тяги, межзвенового угла. Другими словами, развиваемое качество силы определяется конкретными механическими (например, угол наклона тренажера при жиме ногами) и биомеханическими (например, глубина приседа со штангой) условиями выполнения силового упражнения, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Поскольку каждая мышца имеет свой физиологический поперечник, то усилие, приходящееся на единицу площади поперечного сечения мышцы (напряжение мышцы), будет разными при одной и той же суммарной величине генерируемой силы тяги.

Можно предложить, что критерием количественной оценки степени нагрузки на мышцы при выполнении силовых упражнений следует считать мышечное усилие, приходящееся на единицу площади поперечного сечения мышцы, т.е. напряжение, развиваемое мышцей.

## **ГЕНДЕРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ПАРКЕТЕ**

**Е.Ю. Сыщикова**

Спортивные танцы на паркете – ярчайший пример партнерства мужчины и женщины. Рассматривая танец, как пример гендерных отношений, можно найти массу любопытного. А серьезное изучение вопроса гендерных отношений в спортивной паре, возможно, даст шанс на улучшение спортивных результатов.

Название дисциплины «спортивные танцы» стало таковым в 90-е годы XX века. До этого применялся термин «бальные танцы», отражающий сущность и исторические корни явления. Однако с течением

времени изменилось не только название, но и видоизменился смысл

деятельности: целью стало не исполнение танцев в качестве досуга и развлечения, а достижение спортивных результатов.

Бальные танцы по своей сути предполагали возможность знакомства, общения представителей противоположного пола, порой, только во время танца можно было находиться рядом с объектом страсти. Но это было задолго до рождения современных бальных танцев.

С начала и до середины XX века разные танцы возникали, исчезали, преобразовывались, постепенно выкристаллизовываясь в то, что сейчас считается стандартной программой десяти танцев. Соревноваться исполнители бальных танцев начали уже очень давно: первый чемпионат состоялся в 1909 году! С тех пор и до сего дня бальные танцы, а теперь спортивные танцы представляли и представляют собой интереснейшее явление культурной жизни.

Обратиться именно к вопросу гендерных отношений заставило следующее явление: очень часто как у взрослых танцоров, особенно начинающих, так в детских и подростковых парах партнерши проявляют доминирующую позицию. Результаты исследований отечественных специалистов (по данным Нечаевой Н.А., 1997) показывают, что в супружеских отношениях женщина чаще, чем мужчина занимает доминирующую позицию, что обусловлено большей долей выполняемых ею домашних и семейных обязанностей. Однако бальные танцы зародились в период классического капитализма, во время торжества патриархальной политики государств Европы. Не смотря на то, что Советская Россия в 1918 год окончательно решила «женский вопрос», провозгласив в Конституции юридическое равноправие мужчин и женщин во всех сферах социальной жизни, бальные танцы, развивающиеся в этот период в Европе, использовали традиционную модель гендерных отношений.

В спортивных танцах существует интересное двойственное положение: с одной стороны и мужчина, и женщина тренируются и соревнуются на равных: одинакова нагрузка, сложность программы, психологическая обстановка; с другой стороны роли Мужчины-Лидера и Дамы-Партнерши подчеркиваются весьма ярко. С одной стороны – ярко выражена доминантно-зависимая модель отношений, с другой – трансформация гендерного стереотипа, проявляющаяся во включении в образ типичной женщины ряда качеств, традиционно ассоциирующихся с образом типичного мужчины: целеустремленность, активность, соревновательность. Не секрет, что спортсменки в любых видах спорта, мягко говоря, не соответствуют образу «настоящей женщины», однако в спортивных танцах наряду с требованиями соответствия мужчинам физически и технически, женщины должны проявлять истинную женственность, тогда как мужчины обязаны фокусироваться на своей мужественности.

На наш взгляд, в спортивных танцах присутствуют как эгалитарные

гендерные установки: партнерские отношения, равенство в целях и задачах



и т.п., но также и имеет место, порой, даже андроцентризм. Чего стоят полущутливые утверждения о том, что «партнер всегда прав», «кто в паре главный», свидетельствующие о типичном патриархате.

Однако если дополнить фразу «партнер (мужчина) всегда прав» словами «и он же во всем виноват», станет немного яснее доминантная позиция мужчины: мужчина (лидер) ответственен за выбор. Дама в паре выполняет подчиненную роль. Но не по причине меньшей ценности, а сугубо в практических целях: двух лидеров в танце быть не может, иначе не получится танца, так как танец – это действие одного и ответное действие (реакция) другого партнера. Даму отстраняют от принятия решений, преподносят ее красоту и умение быть ведомой.

Прекрасным партнером считается тот, с кем любая партнерша можешь хорошо танцевать и чувствовать себя комфортно! Часто можно услышать от педагогов нечто, типа: «хорошего партнера нужно учить десять лет, хорошую партнершу – три года». Это совершенно справедливо, так как только от правильного руководства парой возможен хороший результат.

Но нельзя не отметить следующее: большинство специалистов отмечают необ ходимость рабо ты партнеров 50/50. Просто у каждого из партнеров свои обязанности. Мужчина должен: а) качественно исполнять технические элементы, как показывающие уровень его мастерства, так и обеспечивающие удобств во партнерше в фигурах танцев; б) качественно применять технические особенности ведения дамы. Женщина должна: а) качественно исполнять технические элементы, как показывающие уровень ее мастерства, так и обеспечивающие удобство партнеру в фигурах танцев; б) качественно применять технические особенности следования ведению мужчиной.

Таким образом, в тренировке основных технических элементов как мужчина, так и женщина находятся на равных. Также равным должен быть и уровень физической подготовленности. Конечно, гибкость, либо сила могут быть разными, но спортсмены стремятся к совершенствованию своих качеств.

Однако, как только речь заходит о взаимодействии в паре, о ведении-следовании, мгновенно доминирующая роль партнера-мужчины выходит на первый план. В танце возможно движение вообще только от импульса, подаваемого партнером. Иной раз такой импульс не ощущается физически, однако даже эмоциональный импульс подает первым партнер. Возможно, кто-то может не согласиться с этим утверждением, но в основном, не беря какие-то исключения из правил, ситуация такова.

Мужчина ответственен за выбор стиля ведения дамы, за выбор пространства, используемого парой, за выбор исполняемых фигур. Дама ответственна за восприятие идеи, выдвинутой партнером, за развитие этой идеи до того момента, пока мужчиной не будет сделан новый выбор. Безусловно, мужчина дает и партнерше иногда право выбора, но этот

момент весьма тонок. В латиноамериканской программе партнера иной

раз может принять на себя доминирующую роль, хотя, правильнее будет сказать, партнерша может иногда воспользоваться предоставленной ей мужчиной свободой. В европейских танцах фактически за все ответственен партнер. Слова многократного чемпиона мира М. Хилтона о том, что прекрасный танец его партнерши является его заслугой, как нельзя лучше иллюстрируют ситуацию, типичную для хорошего партнерства в танце.

Любопытен тот факт, что в европейской программе костюмы, используемые танцорами весьма традиционны. Мужчины, как с начала прошлого века танцевали во фраках, либо смокингах, так и танцуют; дамы одеты всегда в дорогие красивые платья, фасоны которых варьируется в соответствии с модой, однако традиционное декольте и широкая юбка напоминают нам также о прошлом веке.

Как и в латиноамериканской программе, стиль макияжа и прически партнерш носит весьма сексапильный характер. В латиноамериканской программе костюм партнерши очень откровенен и вызывающ. Мужчины, исполняющие латиноамериканские танцы также не столь чопорны, как так называемые «стандартисты» (исполнители европейской программы): расстегнутая на груди рубашка, облегающие брюки, прозрачные ткани, загорелая кожа. И мужской, и женский стиль в латиноамериканских танцах максимально сексапилен.

Вернемся к гендерным отношениям. Как в европейской, так и в латиноамериканской программе мужчина преподносит свою прекрасную даму публике. Он, стремясь сейчас завоевать расположение судей, раньше – просто публики, присутствовавшей на балу, гордится красотой дамы, тем, что она танцует именно с ним, тем, как он умело и ловко ее ведет в сложных фигурах.

Кстати, о сложности фигур. Многие начинающие партнерши возмущены той кажущейся несправедливостью, которая выглядит так: мужчина в латиноамериканских танцах «почти ничего не делает», стоя на месте, либо танцуя основное движение, а дама исполняет различные повороты и усложнения. В европейской программе все несколько проще, и дама, и мужчина выполняют почти одинаковые партии. Возмущенные такой «несправедливостью» партнерши забывают о том, что мужчина ответственен за выбор и ведение дамы.

Большинство педагогов постоянно напоминают, особенно латиноамериканским танцорам, о гендерных стереотипах, о тех ролях, что должны играть партнеры в танце. Часто дамы создают в своем образе агрессию, напористость, доминирование в паре, что не является положительным качеством. Гендерные представления, заданные в виде образов «настоящего мужчины» и «настоящей женщины», сложившиеся исторически, существующие в рамках религиозных или философских систем подвергаются попыткам трансформации. Безусловно, женщине сложно, тренируясь на равных с партнером, оставаться послушной, мягкой, нежной, но ведь в процессе тренировок совершенствуется техника, физические качества, служащие инструментом для танца! А танец – это



выражение эмоций языком телодвижений, осуществляемых под музыку. Ни в коем случае балльный танец, даже ставший спортивным, не должен превращаться из танца мужчины с женщиной в танец двух спортсменов. Этот вопрос заслуживает внимания, так как еще не утихают споры о принадлежности танца к области искусства, либо спорта.

Обязательно следует указать на то, что гендерные стереотипы, основанные на доминировании мужчины и подчинении женщины в танцевальной паре не должны переноситься в область конфликтов. Пара спортсменов – это команда, создающая на паркете образ «настоящего мужчины» и «настоящей женщины», а реально, это команда партнеров, придерживающаяся политики гендерного равенства. То, что он есть субъект властных отношений, а она – объект его власти, должно оставаться в сфере артистического мастерства, умения создать художественный образ. Реально доминантно зависимая модель отношений партнеров в команде (паре) неприемлема.

Но вернемся к затронутой выше проблеме доминирования дамы в танцевальной паре. В случае необходимости выполнения требований к создаваемому художественному образу «настоящей женщины», но реальному доминированию партнерши, может возникнуть гендерный конфликт. Такая доминирующая партнерша не сможет с легкостью выполнить предписанные ей требования, сыграть соответствующую роль.

Всегда в процессе, как общения партнеров, так и тренировки соревновательных фигур нередко возникает вопрос «кто в паре главный?» и, если в случае разрешения каких-либо межличностных конфликтов вопрос зачастую остается открытым, то в танце ответ однозначен: мужчина – лидер, дама – очаровательное продолжение своего партнера. Безусловно, не стоит умалять физические, технические, эстетические данные партнерши, однако доминирование мужчины в танце, пожалуй, главное условие успеха.

То, как особенности формирования гендерных отношений в паре танцоров стоит преподносить начинающим детям, еще предстоит изучить. Ведь ребенок, порой начавший заниматься танцами в 4-5 лет, уже ощущают типизацию по полу к этому времени. Важно правильно расставить акценты, не навредив формированию личности человека, прежде всего, и личности этого человека, как спортсмена также.

Отдельного внимания заслуживает вопрос гендерного равенства в педагогической деятельности. Как правило, на международных конгрессах, семинарах большинство лекторов – мужчины. Женщина лишь ассистирует партнеру и редко говорит сама. Однако, обучением начинающих танцоров младшего школьного возраста, а также дошкольников, занимаются, в основном, женщины. Важно соблюдать в обучении танцоров баланс гендерных стереотипов, так как часто женщина-педагог несет в себе мужскую модель поведения, руководства. Также женщина-педагог вынуждена объяснять роль мужчины в танце, что, безусловно, должно быть правильно воспринято учениками.



Нередко можно услышать суждения о том, что женщина не может хорошо научить танцевать партнеров. Обучить партнеров технике, развить их физические качества может как мужчина, так и женщина, однако, образ «настоящего мужчины» должен формироваться под влиянием мужчины-педагога.

В заключение стоит отметить следующее: гендерные отношения в спортивных танцах затрагивают многие стороны деятельности в этом виде спорта, что весьма важно для его развития.

Проблема гендерных отношений в спортивных танцах на паркете требует научных исследований, результаты которых, стоит предположить, существенно улучшат качество тренировочного процесса и улучшат результаты спортсменов.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**И.Е.Устинов**, кандидат педагогических наук, доцент

Современную жизнь человека трудно представить без проявления такого физического качества как выносливость. Причем независимо от того о какой сфере приложения человеческих сил мы будем говорить: профессиональная деятельность, бытовые отношения, сферу досуга, отдыха, образовательная деятельность.

Под выносливостью в теории физической культуры и спортивной тренировки понимается двигательная способность противостоять утомлению, выполнять двигательную работу на фоне усталости и при накоплении продуктов метаболизма. Впервые такое определение выносливости как двигательной способности было дано в трудах В.С. Фарфеля (1949). Говоря об общей выносливости предполагается, что она связана, прежде всего, с аэробными механизмами энергообеспечения деятельности и большим количеством задействованных в работе мышечных групп.

И хотя в работе современных авторов (Суслов Ф.П., 1997) осуждается применение термина «общая» относительно выносливости в связи со спецификой развития данного качества применительно к выбранному виду спорта мы предпочли употребить именно его нежели «вегетативная выносливость» под которой понимается мощность систем дыхания и кровообращения (Григорьев В.Д., 1998, 1999).

Функциональными предпосылками к совершенствованию выносливости являются способности вегетативной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой системы в течение длительного отрезка времени осуществлять доставку питательных веществ к работающим мышцам, утилизировать продукты метаболизма, поддерживать нервные импульсы, несмотря на увеличение концентрации молочной кислоты и кислородного долга. Необходимо отметить, что пульсовая стоимость





выполняемых работ при тренировке общей выносливости не должна превышать 150-160 ударов в минуту, когда тренировка происходит полностью в аэробном режиме.

Актуальность развития данной двигательной способности в студенческом возрасте объясняется тем, что именно благодаря ей студентам удается адаптироваться к изучению техники различных элементов спорта по программе: баскетбол, легкая атлетика, волейбол, лыжная подготовка, плавание. Оно является важным составляющим готовности к любой профессиональной деятельности. Позволяет во время обучения в вузе быстрее адаптироваться к студенческой жизни. К тому же именно на период студенческого возраста приходится один из наиболее значимых периодов развития данной способности.

Особенностью проявления выносливости является ее связь с мотивационными предпосылками деятельности. Поэтому при ее развитии большое значение должно уделяться если не лекционной работе со студентами, то хотя бы объяснению смысла физического упражнения и его связи с различными аспектами жизнедеятельности. Формирование мотивации к совершенствованию выносливости у студенческой молодежи не являющейся спортсменами, и в тоже время, не имеющей серьезных отклонений в состоянии здоровья представляет достаточно сложную задачу особенно в современной ситуации, когда сдача контрольных норм или подготовка к службе в армии по окончании вуза в качестве стимулов для развития двигательных способностей значительно утратили свою актуальность. Студенческий возраст представляет собой период большой жизненной энергии характеризуется самоощущением здоровья, когда без дополнительных напоминаний человек не чувствует необходимости если не развития, то хотя бы поддержания уровня выносливости на данном уровне. Вариантами стимулов для этой возрастной категории могут быть для девушек:

- улучшение самочувствия;
- сохранение фигуры;
- получение положительных эмоций от двигательной активности для молодых людей:
  - возможность быть энергичным, подтянутым;
  - снятие состояния напряженности используя «здоровые» средства восстановления;
  - возможность быстрее адаптироваться в профессиональном коллективе по окончании вуза.

Желательно чтобы стимулы, заставляющие студентов выполнять задания на выносливость, были определены для каждой возрастной, медицинской группы, спортивной специализации и в связи с этим применялись на занятиях по физическому воспитанию студенческой молодежи более целенаправленно и осознанно.

Важность формирования положительной мотивации к

совершенствованию общей выносливости в процессе обучения в вузе

объясняется необходимостью проведения самостоятельных занятий по совершенствованию этой двигательной способности ввиду ограниченности времени учебных занятий по расписанию.

В процессе теоретико-методических занятий студенты должны усвоить определенные теоретические сведения о режиме дня. Соблюдение режима дня включает в себя соблюдение основных необходимых процедур в течение дня: подъем, прием пищи, выполнение гигиенических процедур, ежедневные занятия физической культурой, отход ко сну, а также его соблюдение в течение длительного времени. Соблюдение режима дня особенно необходимо как в ходе учебной деятельности, так и в начале профессиональной адаптации.

Основные виды спорта, где наблюдаются представители с наиболее развитой аэробной выносливостью представлены беговыми видами спорта, лыжными гонками, плаванием. В связи с этим представляется целесообразным использовать для развития выносливости в вузе элементы этих видов спорта. Они могут являться базовыми для развития общей выносливости в вузе. Применение в качестве средств физической культуры естественно-средовых факторов при развитии общей выносливости в вузе позволяет не только развивать двигательные способности но и закалять, оздоравливать организм, пополнять фонд двигательных умений, повышать резистентность организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствовать снижению проявлений стресса, увеличивать функциональные возможности организма человека. Так, например, при развитии выносливости часто используют бег по пересечённой местности, ускорения в гору, под гору, выполнение физических упражнений в неблагоприятных метеорологических условиях (холод, жара, дождь сильный ветер) особенно в области профессионально-прикладной физической подготовки. Передвижения на лыжах в лесной местности стимулируют насыщение организма кислородом.

Помимо этого набора средств можно широко использовать как классические, так и современные формы аэробики, пользующиеся большой популярностью у девушек, особенно в рамках внеучебных форм совершенствования выносливости.

На ограниченном пространстве хорошо использовать различные виды тренажеров, представляющих возможность проводить тренировки в аэробном режиме. На современном этапе это различные степ-платформы, велотренажеры, беговые дорожки, гребные тренажеры. Причем если на элементарных тренажерах этого формата можно регулировать нагрузку за счет использования встроенных возможностей свето и звуколидера, то на более сложных получать обратную информацию о функциональном состоянии организма, пройденном расстоянии, потерянных калориях и моделировать в автоматическом режиме различные параметры нагрузки. Достоинствами тренажеров являются компактность, возможность на небольшом пространстве организовать совершенствование практически

всех двигательных способностей, в том числе и общей выносливости.

Простейшим из таких тренажеров является степ-платформа. Нагрузка в данном случае регулируется за счет высоты восхождения. К тому же в условиях дефицита денежных средств ее просто смастерить своими руками. Разнообразить движения можно по системе «аэробики» - изменяя технику двигательного действия (восхождения на ступеньку).

Более продвинутые модели для шаговой нагрузки (степперы) моделируют восхождение по лестнице с помощью более сложных технических приспособлений. В отличие от степ-платформы на них можно выполнять «восхождение» более длительное время, ударная нагрузка на стопу максимально снижена за счет плавности хода гидравлических цилиндров, степень регулирования нагрузки достигает максимальных значений. Усложненные формы «степперов» характеризуются задействованием в работу рук нагружая практически все мышечные группы.

Если «степперы» воспроизводят циклическую структуру движений при ходьбе, то тренажеры типа «беговой дорожки» моделируют беговые движения. Достоинствами «беговой дорожки» является возможность значительно варьировать скорость передвижения, а также моделировать бег в гору за счет изменения наклона бегового полотна. Мини-компьютеры в каждой беговой дорожке позволяют следить за функциональными параметрами организма (пульс, энергетическая стоимость выполняемой работы), пройденной дистанцией. Максимальная индивидуализация тренировочной нагрузки может быть достигнута с помощью различных программ оценивающих верхнюю границу пульса, степень его восстановления. С помощью компьютера на беговой дорожке можно проводить тренировки в режиме «фартлек», заранее выбирая временные отрезки, через которые изменяется скорость движения полотна, а также угол его наклона. Еще одним достоинством применения «беговой дорожки» в городских условиях является резкое снижение ударных нагрузок на стопу и позвоночный столб. Применяя тренажеры с моментальным получением обратной информации о состоянии тренирующихся можно не отвлекаться на оценку состояния человека. В случае выхода за рамки «пульсовой стоимости» компьютер автоматически снизит нагрузку и доведет ее до приемлемого уровня или оповестит занимающихся звуковым или световым сигналом.

Еще одним тренажером, использующим циклический принцип работы является «велотренажер», известный еще с «советских» времен. В отличие от последнего в современных тренажерах применяется другой принцип регулирования нагрузки, не механический, а магнитный. Варианты регулирования нагрузки в этом тренажере немногим меньше, чем в «беговой дорожке», однако, отсутствие ударной нагрузки на стопу и позвоночник компенсирует этот недостаток.

Другой аналог данного тренажера так называемый «гребной» помимо тренировки аэробной выносливости максимально загружает мышцы рук, спины и брюшного пресса, при этом, исключая ударную нагрузку на позвоночный столб и стопу.



Одной из разновидностей этого тренажера является тренажер имитирующий езду на лошади, где в работе также синхронно участвуют и руки, и ноги. В отличие от ранее описанных тренажеров нагрузки здесь регулируются в основном за счет частоты повторений и собственного веса.

При проведении учебных занятий по физическому воспитанию в условиях спортивного зала для развития общей выносливости можно широко применять подвижные и спортивные игры. Они отличаются повышенной эмоциональностью, заинтересованностью студентов, зрелищностью.

Каждое средство физической культуры, используемое для развития выносливости имеет свои достоинства и слабые места. Так, например, бег с одной стороны чрезвычайно эффективен, не требует нахождения специальных мест для занятий (достаточно сквера, парка, стадиона), однако применение беговых нагрузок связано с нежелательным воздействием на позвоночник и опорно-двигательный аппарат нижних конечностей, а это в свою очередь требует продуманной системы упражнений на снятие напряжения с позвоночника. Плавание за счет горизонтального положения тела во время выполнения упражнений и водной среды, наоборот, максимально снимает нагрузку с позвоночника, расслабляет мускулатуру и исключает травмы опорно-двигательного аппарата, однако обеспечение проведения учебных занятий со студентами в бассейне требует больших материальных затрат (по аренде бассейна) и высокой квалификации преподавателей в плане оказания первой медицинской помощи при возникновении экстремальных ситуаций на учебных занятиях. Использование занятий в водной среде показано максимальному числу занимающихся, в том числе, и студентам имеющим по итогам медицинского осмотра специальную медицинскую группу. Таким образом задача по развитию общей выносливости не снимается и для ослабленных студентов, а адаптируется под их уровень физического развития, либо в связи со спецификой конкретного заболевания.

При планировании и распределении средств развития общей выносливости на учебный год наиболее оптимальным будет использование элементов из беговых видов спорта в весенне-осенний период, в то время как в зимний период наиболее оптимально использовать в зависимости от материальных возможностей вуза по аренде спортивных площадок плавание и лыжную подготовку.

Подбор средств физического воспитания для совершенствования выносливости в высшем учебном заведении должен опираться на принципы физического воспитания, среди которых можно выделить принцип индивидуальности и постепенности увеличения нагрузки. В связи с этим не стоит забывать о необходимости прохождения студентами медицинского осмотра до начала учебных занятий по физическому воспитанию, обучение студентов способам самоконтроля физического состояния во время выполнения физических упражнений, тестировании студентов с целью выявления начального уровня общей выносливости, а также динамики





развития этого двигательного качества. Немаловажным для преподавателя является постоянное визуальное наблюдение за студентами в процессе выполнения упражнений на общую выносливость. В случае появления симптомов внутренней напряженности, чувства сильного утомления, жары или озноба, резкого побледнения или покраснения лица раскоординированности движений следует снизить нагрузки, увеличить продолжительность отдыха или прекратить занятие.

Особенностью развития выносливости в вузе является сопряженное развитие двигательных способностей студентов (в частности общей выносливости) и обучение техники двигательных действий, которые изучаются в данный момент по программе. Даже во время выполнения элементарных двигательных действий (бег, ходьба) большое значение необходимо уделять дополнительным аспектам тренировки. Так, например, во время бега наиболее эффективно ритмическое дыхание, которое на начальном этапе занятия бегом желательно специально отрабатывать. В зависимости от скорости бега один дыхательный цикл приходится на 3-5 беговых шагов. Как вдох, так и выдох может происходить в течении всего цикла беговых движений. Аналогичные этим методические рекомендации по способу дыхания характерны и при совершенствовании выносливости в условиях плавательного бассейна при использовании различных способов плавания, при совершенствовании техники передвижения на лыжах различными способами.

Большие беговые нагрузки неизбежно сказываются на опорно-двигательном аппарате занимающихся, что может снижать подвижность суставов и вызывать болезненные ощущения в ногах и позвоночнику. Поэтому при занятиях беговыми видами спорта необходимо выполнять достаточный объем гимнастических упражнений на поддержание гибкости тела, а также на снятие последствий травмирующих воздействий ударных нагрузок на позвоночный столб и мышцы стопы. Применение самомассажа в ходе восстановления после нагрузок на выносливость может снять излишнее напряжение мышц, скованность, увеличивает эластичность мышц и связок. самомассаж способствует увеличению скорости тока лимфы, крови, межтканевой жидкости, что способствует более быстрому восстановлению после длительных физических нагрузок на общую выносливость. В течении учебных занятий желательно сообщать студентам элементарные сведения по технике самомассажа и расслабления, которые в последствии студенты могут использовать в ходе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Не стоит забывать, что основным методом развития общей выносливости является равномерный, который характеризуется непрерывным выполнением двигательных действий с небольшой интенсивностью. Этот метод предполагает, что в процессе выполнения упражнения темп, ритм, амплитуда движений, величина усилий остается одинаковой (Курашин Ю.Ф., 1999). В период работы усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, что ведет к адаптации



организма к выполнению двигательных действий и выполнению нагрузок в комфортном режиме. Для внесения разнообразия в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе можно изредка использовать и другие методы:

- соревновательный – с установкой на максимальное проявление своих способностей в конце дистанции;
- переменный - с установкой на передвижение в полную силу по определенному сигналу, знаку, событию и передвижение с минимальными энергозатратами по остальной дистанции;
- повторный – с установкой на неоднократное преодоление достаточно длинной дистанции в спокойном темпе с условием достаточно полного восстановления в фазе отдыха;
- круговой - с установкой на преодоление станций с низкой интенсивностью, но без пауз отдыха.

Для контроля уровня развития общей выносливости студентов желательно применять специальные функциональные пробы, которые с одной стороны не требуют больших материальных и временных затрат, а с другой стороны позволяют достаточно точно судить о мере развития общей выносливости либо о степени адаптации организма к нагрузкам на выносливость у конкретного испытуемого.

Наиболее простым в плане проведения является двенадцатиминутный тест Купера, при котором в стандартном исполнении занимающимся предлагается пробежать максимальную дистанцию в течение 12 минут. При совершенствовании выносливости в других видах спорта данный тест может быть адаптирован применительно к плаванию, передвижению на лыжах. В группах общей физической подготовки более предпочтительно использовать беговой вариант теста в связи с естественностью беговых движений и отсутствием необходимо корректировать полученные результаты с учетом освоения техники передвижения по дистанции. Судят о развитии общей выносливости в этих тестах по длине преодоленной дистанции.

В закрытых спортивных площадках при недостатке свободного пространства наиболее простыми функциональными пробами, позволяющими судить о стабильности вегетативной, эндокринной и сердечно-сосудистой системы (от которых во многом зависит проявление общей выносливости) являются пробы с задержкой дыхания на вдохе, ортостатическая проба, проба С.П. Летунова. В последней пробе занимающиеся последовательно выполняют стандартные нагрузки в виде приседаний, бега на месте, а после этого с различными интервалами подсчитывают частоту сердечных сокращений в фазе отдыха. Данная функциональная проба позволяет судить о скорости протекания энергетических процессов, связанных с восстановлением, что может являться косвенным показателем общей работоспособности. По результатам первых двух проб можно судить о функциональном состоянии вегетативной нервной системы, обеспечивающей в видах спорта на выносливость стабильность работы сердечно-



сосудистой системы.

Более трудоемкими являются функциональные пробы, связанные с вычислением по определенным формулам индексов физической работоспособности либо степени адаптированности к нагрузкам на выносливость. Такими функциональными пробами являются Гарвардский степ-тест, в котором осуществляется восхождение и спуск со ступеньки определенной высоты (в зависимости от роста испытуемого) в заданном темпе и более сложный тест - PWC 170 в ходе которого (в классическом варианте) на велоэргометре задается определенная мощность работы соответствующая 170 ударам в минуту. В упрощенном варианте работа на велоэргометре может быть заменена на восхождение на ступеньку. По определенным формулам высчитывается индекс, который определенным образом свидетельствует о развитии общей выносливости.

Об общей выносливости можно судить также и по результатам забегов на 500, 1000, 3000, 5000 метров (Мищенко В.Г., 1990). В Санкт-Петербургском государственном университете сервиса и экономики большой популярностью пользуется день здоровья, одним из элементов которого является пробегание 1000 метров у мужчин и 500 метров у женщин. По результатам этих испытаний можно судить о степени развития общей выносливости студентов. В забегах в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу участвуют студенты первого и второго курса, отнесенные по результатам медицинского осмотра к основной медицинской группе. Выборка проводилась по 50 лучшим результатам студентов института социологии и управления социальными процессами, показанными участниками соревнований на своих дистанциях. По итогам математической обработки результатов забегов выявлены следующие средние результаты скорости преодоления дистанции: мужчины – средняя скорость передвижения по дистанции 1000 метров равна 3,9 метра в секунду  $\pm 0,6$ , девушки 3,6 метра в секунду  $\pm 0,4$ . Сравнение этих данных с должными характеристиками пробегания дистанции для мужчин и женщин (Григорьев В.Г., 1998) позволяет констатировать более высокую скорость передвижения по дистанции у женщин и отставание от должного показателя скорости передвижения по тысячеметровой дистанции у мужчин.

Целью дальнейших исследований в области развития общей выносливости студентов будет выявление отличий в уровне развития данного качества у студентов первого и второго курса, у студентов различных факультетов и институтов входящих в структуру СПбГУСЭ, определение динамики показателей в зависимости от времени обучения в вузе, а также нахождение корреляционных связей между показателями студентами в тестовых заданиях на выносливость и результатами кросса на общеуниверситетских мероприятиях.

## **ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА АДАптиРОВАННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, ЗАВЕРШАЮЩИХ СПОРТИВНУЮ КАРЬЕРУ**

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

Спортсмены, завершающие спортивную карьеру, как правило, находятся в достаточно тяжелом положении. Многие специалисты трактуют этот период в их жизни как кризисный. Спортсмены остро нуждаются в помощи (особенно – психологической). Однако такая помощь им практически не оказывается. В то же время, очевидно, что психологическое сопровождение спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры может повысить степень их адаптированности как к спортивной деятельности, так и жизни вне спорта.

Технология психологического сопровождения спортсменов включает в себя ряд общепринятых способов оказания психологической помощи (психодиагностика, психокоррекция – просвещение, консультирование, тренинг, терапия), которые насыщены особым содержанием, связанным со спецификой объекта ее оказания – спортсменов, завершающих карьеру в спорта и их жизненными и психологическими затруднениями.

В исследовании по апробации эффективности технологии психологического сопровождения приняли участие 58 спортсменов разного пола и уровня квалификации, находящихся на этапе завершения карьеры. Проверка корректирующего влияния технологии на степень адаптированности спортсменов осуществлялась посредством сравнения данных, полученных до и после эксперимента по ее внедрению.

Применялись следующие методики: «Спортивная карьера – Синтетическая модель» Н.Б. Стамбуловой, «Методика диагностики социальной фрустрированности» Л.И. Вассермана, анкетирование спортсменов и анализ учебной документации.

Рассмотрим влияние технологии на показатели выраженности к спортивной карьере и условиям жизни вне спорта более подробно.

### **Адаптированность к спортивной деятельности**

В процессе психологического просвещения и консультирования со спортсменами осуществлялась работа, направленная на коррекцию характеристик адаптированности, отклоняющихся от оптимальных, посредством пересмотра ценности спорта в жизни спортсменов и их достижений в нем.

Из 24-х показателей достоверные различия между спортсменами экспериментальной и контрольной группы обнаружены по 10-ти. Это значит, что психологическое сопровождение оказывает довольно сильное влияние на степень спортивной адаптированности спортсменов, завершающих свою карьеру. Обнаружены изменения и других показателей в позитивную сторону (например, возрос интегральный показатель адаптированности к спортивной карьере, но различия не достигли



достоверного уровня значимости).

Усилия специалистов-психологов привели к тому, что у спортсменов, завершающих карьеру, достоверно повысилась оценка таких приобретений спортивной карьеры, как:

- привлекательная внешность ( $t = 2,19; p \leq 0,05$ );
- положение в обществе ( $t = 2,04; p \leq 0,05$ );
- друзья, знакомые ( $t = 2,01; p \leq 0,05$ ). Следовательно, спортсмены экспериментальной группы стали более

позитивно воспринимать спортивную деятельность. Интегральный показатель приобретений спортивной карьеры также возрос, но не достоверно.

Что касается ограничений спортивной карьеры, то результатом психологической работы со спортсменами экспериментальной группы стали более низкие, чем в контрольной группе, оценки:

- ограничений в выборе профессии ( $t = 2,33; p \leq 0,02$ ) – то есть, спортсмены осознали, что сфера их выбора шире, чем они полагали ранее;
- ограничений в учебе ( $t = 1,97; p \leq 0,05$ ) – многие спортсмены осознали, что недостатки в сфере их образования не связаны с занятиями спортом.

То, что из 8-ми показателей ограничений, связанных с занятиями спортом, достоверные различия обнаружены только по 2-м, свидетельствует о том, что мнение спортсменов о негативном влиянии спорта на их жизнь на момент завершения спортивной карьеры довольно устойчиво.

В целом, показатели приобретений и ограничений спортивной карьеры в довольно незначительной степени поддаются психологической коррекции.

Весьма существенно в ходе психологического сопровождения подверглись коррекции показатели, связанные с оценкой степени реализации планов, связанных со спортивной деятельностью. Обнаружены следующие достоверные различия между спортсменами экспериментальной и контрольной групп. У первых выше оценки:

- реализации спортивных планов ( $t = 2,1; p \leq 0,05$ );
- реализации планов, связанных с самосовершенствованием в спорте ( $t = 2,38; p \leq 0,02$ ).

Соответственно, спортсмены, участвовавшие в эксперименте, отличаются и более высокой выраженностью интегрального показателя степени реализации планов, связанных со спортивной деятельностью ( $t = 2,25; p \leq 0,05$ ).

Также психологическая помощь оказалась эффективной при коррекции таких характеристик спортивной адаптированности спортсменов, завершающих карьеру, как:

- оценка успешности спортивной карьеры ( $t = 2,0; p \leq 0,05$ );



- оценка удовлетворенности спортивной карьерой ( $t = 2,45; p \leq 0,01$ ).  
Таким образом, спортсменам в процессе оказания им

психологической помощи удалось произвести переоценку своей спортивной карьеры и, в некоторой степени, изменить отношение к ней, сделав его более позитивным.

Изменения, произошедшие с экспериментальной группой в результате внедрения технологии психологического сопровождения, затронули три важных показателя спортивной адаптированности: оценку степени реализации планов, удовлетворенности карьерой и ее успешности. Следовательно, можно сделать вывод, согласно которому психологическая помощь спортсменам на этапе завершения спортивной карьеры способствует повышению степени их адаптированности к спортивной деятельности.

### **Адаптированность спортсменов к жизни вне спорта**

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют, что в результате внедрения технологии психологического сопровождения у спортсменов несколько изменилась удовлетворенность условиями жизни. Об этом свидетельствуют 8 достоверных различий выраженности оценок условий жизни у спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Однако уровень достоверности этих различий довольно невысок. В целом, можно сказать, что удовлетворенность жизнью с трудом поддается коррекции даже с помощью методов психотерапии. Итак, спортсмены, принявшие участие в эксперименте по внедрению психологического сопровождения в их жизнь, отличаются более высокой выраженностью удовлетворенности:

- собственным положением в обществе ( $t = 2,24; p \leq 0,05$ );
- отношениями с родителями ( $t = 2,09; p \leq 0,05$ );
- обстановкой в обществе ( $t = 2,13; p \leq 0,05$ );
- проведением досуга ( $t = 2,19; p \leq 0,05$ );
- содержанием работы ( $t = 2,23; p \leq 0,05$ );
- отношениями с руководством ( $t = 2,31; p \leq 0,05$ );
- отношениями с клиентами по работе ( $t = 2,28; p \leq 0,05$ );
- своим образом жизни в целом ( $t = 2,24; p \leq 0,05$ ). Значения

некоторых других показателей тоже в некоторой степени повысились (в том числе и интегрального показателя), но во всех остальных случаях различия не достигли достоверного уровня значимости. Не обнаружено ни одного примера снижения выраженности показателей в экспериментальной группе по отношению к контрольной. Оптимальных (высоких в данном случае) значений достигли 9 показателей удовлетворенности условиями жизни в экспериментальной группе по сравнению с 3-мя в контрольной.

Таким образом, психологическое сопровождение в некоторой степени способствует оптимизации удовлетворенности условиями жизни у спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры.

Кроме того, в результате психологической помощи у спортсменов, завершающих карьеру, удалось оптимизировать показатели

удовлетворенности учебной деятельностью. Обнаружены следующие

достоверные различия. У спортсменов экспериментальной группы обнаружены более высокие значения:

- удовлетворенности учебной (t = 2,34; p ≤ 0,02);
- интегрального показателя учебной адаптированности (t = 2,12; p ≤ 0,05).

Учебная успешность также несколько повысилась (с 3,86 баллов до 4,1 балла), но в данном случае различия не достоверны.

Таким образом, оказание спортсменам, находящимся на этапе завершения карьеры, психологической помощи, способствует повышению у них степени адаптированности к учебной деятельности, что, безусловно, является очень важным моментом.

Существенных различий в плане профессиональной адаптированности работающих спортсменов экспериментальной и контрольной группы обнаружить не удалось.

Интегральный показатель адаптированности к условиям жизни вне спорта несколько выше у спортсменов экспериментальной группы, но не на достоверном уровне.

В целом, можно сказать, что внедрение психологического сопровождения в жизнь спортсменов, завершающих карьеру в спорте, способствует некоторому повышению степени их адаптированности к жизни вне спорта. Особенно сильно это касается адаптированности к учебной деятельности и удовлетворенности некоторыми аспектами жизни.

Таким образом, результаты исследования влияния психологического сопровождения на адаптированность спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, к спорту и жизни вне спорта показали, что предложенная технология является весьма эффективным средством, позволяющим преодолеть состояние дезадаптированности спортсменов. Есть основания полагать, что при условии проведения профилактических мероприятий ее эффективность существенно возрастет и затронет ключевые (интегральные) показатели адаптированности спортсменов к спортивной карьере и условиям жизни вне спорта.

## **СПЕЦИФИКА СПОРТИВНОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ СПОРТСМЕНОВ**

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

Изучение спортивной адаптированности спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, должно строиться с учетом таких важнейших характеристик их личности, как пол, возраст, вид спорта, спортивный стаж и квалификация. Для изучения специфики адаптированности спортсменов разного пола и спортивных специализаций осуществлялось сравнительное исследование с помощью t-критерия Стьюдента. Влияние таких переменных, как возраст, стаж занятий спортом и спортивная



квалификация устанавливалось с помощью корреляционного анализа.

Характеристики адаптированности спортсменов к спортивной деятельности диагностировались посредством методики «Спортивная карьера – Синтетическая модель» Н.Б. Стамбуловой. В исследовании приняли участие 125 спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры.

В результате были получены следующие результаты.

**Половая принадлежность** спортсменов может рассматриваться как фактор их адаптированности к спортивной карьере на этапе ее завершения. Обнаружено 8 достоверных различий из 27-ми возможных. Спортсмены выше оценивают такие приобретения благодаря спортивной карьере, как физическое развитие и положение в обществе, а спортсменки – привлекательную внешность и круг общения. Среди ограничений, налагаемых спортивной карьерой, у мужчин выше оценки ограничений в профессиональной карьере вне спорта, а у женщин – в личной жизни. Находясь на заключительном этапе карьеры в спорте, спортсмены выше оценивают собственную успешность, а спортсменки в большей степени удовлетворены своей карьерой. Таким образом, можно утверждать, что половая принадлежность является фактором адаптированности спортсменов к спортивной карьере. Однако ни мужчины, ни женщины не находятся в более благоприятном положении. Об этом же говорит и отсутствие достоверных различий в выраженности интегральных показателей спортивной адаптированности. Пол оказывает влияние не на степень, а на характер спортивной адаптированности спортсменов.

**Спортивная специализация** в незначительной степени влияет на адаптированность спортсменов к спортивной деятельности. Получено только несколько достоверных различий, которые не показывают существенной специфики спортивной адаптированности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

Спортсмены, занимающиеся спортивными единоборствами, отличаются от остальных спортсменов более высокой оценкой такого приобретения благодаря спортивной карьере, как свойства личности, необходимые для жизни ( $t = 2,15$ ;  $p \leq 0,05$ ). Из ограничений, налагаемых интенсивными занятиями спортом, единоборцы, находящиеся на заключительном этапе спортивной карьеры выше оценивают ограничения в выборе профессии ( $t = 2,31$ ;  $p \leq 0,05$ ) и профессиональной карьеры вне спорта ( $t = 2,26$ ;  $p \leq 0,05$ ). Из этого можно сделать вывод, что у спортсменов-единоборцев больше проблем с профессиональным самоопределением.

Спортсмены-игроки из приобретений в спортивной карьере выше, чем остальные спортсмены, оценивают фактор «друзья и хорошие знакомые» ( $t = 2,2$ ;  $p \leq 0,05$ ). А из ограничений, связанных с занятиями спортом – получение базового образования ( $t = 2,01$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Спортсмены, занимающиеся художественными видами спорта, полагают, что занятия спортом помогли приобрести им привлекательную

внешность ( $t = 2,34$ ;  $p \leq 0,02$ ). Из ограничений спортивной карьеры они в

большой степени, чем другие спортсмены, оценивают ограничения в общении с друзьями и прочими людьми, не связанными со спортом ( $t = 2,15$ ;  $p \leq 0,05$ ). Кроме того, представители данных специализаций выше оценивают реализацию планов в спортивной карьере в смысле самосовершенствования ( $t = 1,98$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта, более высоко, чем прочие спортсмены, оценивают высокий уровень физического развития, который был приобретен ими в результате занятий спортом ( $t = 2,08$ ;  $p \leq 0,05$ ). Из ограничений, налагаемых спортивной деятельностью, они отмечают ограничения в организации личной жизни ( $t = 2,29$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, спортивная специализация не является мощным фактором, влияющим на спортивную адаптированность спортсменов, находящихся на этапе завершения своей карьеры. Об этом свидетельствуют невысокие коэффициенты различий, а также отсутствие различий в интегральных показателях.

Такие характеристики спортсменов, как возраст, спортивный стаж и спортивная квалификация оказывают довольно значительное влияние на степень их адаптированности к спортивной карьере на этапе ее завершения. Об этом свидетельствует большое число взаимосвязей, полученных в результате корреляционного анализа (учитываются только связи с коэффициентом не ниже 0,50).

Общее количество полученных связей на высоком уровне достоверности – 35. Наибольшее количество связей с показателями спортивной адаптированности обнаружено у спортивной квалификации (13), несколько меньшее – у возраста (12) и спортивного стажа (10). Характер этих взаимосвязей имеет ярко выраженную специфику.

Со всеми тремя характеристиками спортсменов оказался взаимосвязанным лишь один показатель спортивной адаптированности – это оценка такого приобретения благодаря спортивной карьере, как хорошее здоровье (со всеми тремя отрицательно). То есть, все спортсмены полагают, что интенсивные физические нагрузки и травмы, которыми богата спортивная жизнь, отрицательно сказались на их здоровье.

Обсудим взаимосвязи каждой из характеристик спортсменов с показателями адаптированности к спортивной карьере.

**Возраст** спортсменов оказывает существенное влияние на их адаптированность к спортивной карьере на этапе ее завершения.

Из характеристик оценок приобретений благодаря спортивной карьере с возрастом оказались взаимосвязанными: положительно – с оценкой приобретения богатого жизненного опыта благодаря занятиям спортом; отрицательно – с оценками приобретения хорошего здоровья, личной жизни и материального благосостояния.

Таким образом, возраст спортсменов снижает их спортивную адаптированность по данному критерию на этапе завершения спортивной карьеры. Чем старше спортсмены, тем ниже они оценивают «плюсы»



занятий спортивной деятельностью.

Чем старше спортсмены, находящиеся на этапе завершения спортивной карьеры, тем выше они оценивают следующие ограничения, связанные с занятиями спортом: получение базового образования в школе; выбор вида будущей профессиональной деятельности; профессиональная карьера вне спорта; личная жизнь.

Следовательно, «возрастные» спортсмены полагают, что интенсивные занятия спортом лишили их многих жизненных радостей, в том числе таких важных, как карьера и личная жизнь. Можно сделать вывод, что с возрастом Спортсмены все меньше акцентируются на «плюсах» и все больше – на «минусах» спортивной карьеры.

Из двух оценок реализации планов у спортсменов, завершающих карьеру в спорте, возраст оказался отрицательно связанным с реализацией планов в смысле спортивных результатов, которые они планировали достичь. Чем старше спортсмены, тем в меньшей степени они довольны своими результатами. Это объяснимо, так как они вполне объективно оценивают свои возможности, видят более молодых и перспективных спортсменов и знают, что намеченные планы им уже не реализовать.

Из интегральных показателей адаптированности к спортивной карьеры возраст спортсменов, завершающих свою карьеру в спорте, оказался взаимосвязанным с: оценкой ограничений, налагаемых спортивной деятельностью, на жизнь спортсмена (положительно); удовлетворенностью спортивной карьерой (отрицательно); общей адаптированностью (отрицательно).

Таким образом, возраст спортсменов на этапе «финиша» их спортивной карьеры является дезадаптирующим фактором. Чем старше спортсмены, тем в меньшей степени они акцентируются на «плюсах» занятия спортом и в в большей – на упущенных благодаря этим занятиям возможностям. Следовательно, у более возрастных спортсменов налицо «синдром разочарования» в спорте. Этот факт должен учитываться при оказании психологической помощи спортсменам.

**Спортивный стаж** в меньшей степени, чем возраст спортсменов, оказывает влияние на их адаптированность к спортивной карьере.

Из частных показателей оценок приобретений благодаря занятиям спортом спортивный стаж взаимосвязан: отрицательно – с оценками здоровья и личной жизни; положительно – с оценками формирования свойств личности, необходимых для жизни и уровня физического развития.

Таким образом, спортсмены с большим стажем признают, что спорт оказал позитивное влияние на их личностное и физическое развитие, но занятия им негативно сказались на здоровье и не давали возможности добиться успеха в личной жизни.

Спортивный стаж спортсменов, завершающих карьеру в спорте, связан с тремя оценками ограничений, налагаемых занятиями им. Спортсмены с большим стажем полагают, что они были (и остаются) существенно ограниченными в: выборе профессии; профессиональной

подготовке к будущей профессии; сфере развлечений и отдыха.

Следовательно, спортсмены с большим спортивным стажем полагают, что «цена» их достижений (зачастую, по их оценкам, весьма скромным), слишком высока.

С показателями оценки реализации планов спортивный стаж связан следующим образом: с оценкой достигнутых результатов – отрицательно; с оценкой позитивных изменений в личности – положительно.

Поскольку связи противоположны по полюсу, то связи стажа с интегральным показателем реализации планов в спортивной карьере не обнаружено.

Из интегральных показателей адаптированности к спортивной карьере большой спортивный стаж у спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, связан только с обобщенным ее показателем. Связь имеет отрицательный характер. Следовательно, по мере увеличения стажа у спортсменов, приближающихся к «финишу» спортивной карьеры, степень адаптированности к спортивной деятельности снижается. Об этом свидетельствует и соотношение «плюсов» и «минусов» спортивной карьеры (по связям частных показателей). Последние значительно преобладают над первыми (6 и 3, соответственно).

Таким образом, спортсмены с большим спортивным стажем также нуждаются в пристальном внимании со стороны специалистов, которые в процессе их психологического сопровождения должны заниматься коррекцией состояния дезадаптированности по отношению к спортивной карьере.

**Спортивная квалификация** спортсменов, завершающих спортивную карьеру, связана с характеристиками адаптированности к ней наиболее тесно и противоречиво.

Противоречивость связи проявляется в соотношении «плюсов» и «минусов» спортивной карьеры для данной категории спортсменов. Первые преобладают над вторыми (9 и 4 соответственно). Следовательно, спортсмены с высокой спортивной квалификацией больше адаптированы к спортивной деятельности даже на этапе ее завершения, чем остальные спортсмены.

Обнаружены следующие связи спортивной квалификации с оценками приобретений благодаря спортивной карьере: отрицательная – с оценкой здоровья; положительные – с оценками высокого уровня физического развития, положения в обществе и материального благосостояния.

Таким образом, очевидно, что позитивные моменты занятий спортом для спортсменов, добившихся очевидных спортивных успехов, «перевешивают» негативные.

Из оценок ограничений, налагаемых спортивной деятельностью на жизнь спортсменов, более высококвалифицированные из них полагают, что занятия спортом снизили возможности: профессиональной подготовки; карьеры вне спорта; развлечений и отдыха.



Это характеристики, которые, по мнению самих спортсменов, являются той «ценой», которую они заплатили за свои успехи. Можно заметить, что эта «цена» не является слишком уж высокой (возможно, за счет достижения больших результатов).

Также спортивная квалификация спортсменов позитивно связана с оценками реализации планов спортивной карьеры: как в смысле достигнутых спортивных результатов, так и в смысле самосовершенствования.

Из интегральных показателей адаптированности к спортивной карьере спортивная квалификация спортсменов положительно связана с 4-мя оценками: приобретений благодаря спортивной карьере; реализации планов в спортивной карьере; успешности спортивной карьеры; удовлетворенности спортивной карьерой.

Не обнаружено связей только с общим показателем адаптированности к спортивной карьере, возможно, за счет того, что 4 показателя имеют отрицательный вес.

Таким образом, спортивная квалификация является фактором, который оказывает позитивное влияние на адаптированность к спортивной карьере у спортсменов даже на заключительном ее этапе. Это противоречит мнению, согласно которому высококвалифицированные спортсмены более тяжело переносят завершение спортивной карьеры. Возможно, это объясняется тем, что спортсмены ощущают, что затраты (потраченные на занятия спортом силы и время) были не напрасными. Они понимают, что спортивная карьера завершается, но у них присутствует ощущение собственной самореализованности в ней, их амбиции удовлетворены. Кроме того, более успешные спортсмены имеют более широкие возможности для трудоустройства за счет связей, известности и т.п.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что возраст и спортивный стаж спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, являются дезадаптирующими факторами, которые способствуют формированию негативного отношения к спортивной карьере. Возрастные спортсмены и спортсмены с большим стажем делают акцент не на позитивных моментах, а на упущенных возможностях, переживая своеобразный «синдром разочарования». Спортивная квалификация, напротив, является позитивным фактором, давая спортсменам ощущение не напрасности затраченных усилий. Спортивная специализация спортсменов практически не оказывает влияния на степень их адаптированности к спортивной карьере. Половая принадлежность спортсменов в значительной степени определяет специфику их адаптированности к спортивной карьере, не способствуя ее снижению или повышению в общем и целом.

Таким образом, в наиболее пристальном внимании со стороны специалистов, принимающих участие в психологическом сопровождении

спортсменов, находящихся на этапе завершения карьеры, нуждаются

спортсмены «возрастные» и с большим стажем спортивной деятельности. Также психологическая помощь спортсменам должна оказываться с учетом фактора их половой принадлежности.

## **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **СОЦИАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК ФОРМА КОММУНИКАТИВНОЙ ПРАКТИКИ**

**А.Г. Беляев**, доцент  
**Т.Г. Беляева**, доцент

**В современном обществе слово  
разъединяет людей, а танец – объединяет.**  
**С.С. Гусев**

В последнее время стало модно танцевать. Современная индустрия развлечений, в частности, танцевальная индустрия, стали мощным оружием психологического воздействия. Большое количество взрослых людей пошли в клубы, школы танцев, танцевальные коллективы и др., чтобы научиться танцевать. Многие родители повели детей, чтобы воплотить свои нереализованные желания. Сегодня танец и его проявления мы можем увидеть повсюду, все чаще танец используют в рекламных роликах, где с помощью движения, экспрессии, музыки передается настроение, эмоции, и даже прививается стиль и вкус современной жизни.

Что же такое танец? С чем связан интерес к танцу в современном обществе? Если посмотреть далеко назад, то мы обнаружим, что танец - это самое древнее средство общения (когда не было языка - были движения), для первых людей - это способ передачи знаний о мире, это средство входа в различные измененные состояния сознания, это способ снятия напряжения, излечение от недугов и т.д. Танцевали все и всегда, и в радости, и в печали, и перед охотой, и после нее, и в день свадьбы, рождения, и в день смерти. Групповые танцы учили понимать друг друга без слов и давали чувство единения и гармонии. Магическими танцами вызывали дождь и солнце, разговаривали с богами.

И только в ХУШ веке танец становится искусством, доступным избранным. Появляются школы и учителя танцев, а умение танцевать становится признаком определенного социального положения. В танца х исчезают естественность и спонтанность, эмоциональность и открытость, появляются игра, правила, притворство, манерность. С точки зрения психологии происходит наращивание так называемых масок, социальных лиц, общение становится формальным, истинные чувства прячутся и не проявляются (потому что это не прилично), определенная последовательность движений закрывает путь к творчеству. Многие перестают танцевать вообще, потому, что не умеют! С годами, веками эта



машина только усовершенствуется, становится более устойчивой и иерархичной, и к середине XX века "умение танцевать" дает власть, деньги, статус и ... проблемы со здоровьем.

К концу XX века ситуация меняется, появляется много танцев, танцевальных направлений, движений, течений на любой вкус, запрос, уровень: Рок-н-ролл, Диско, Бит, Автостоп, Вамп, Брейкданс, Хип-хоп, Ламбада, Макарена, Фламенко, Рэп, Рэив, Хастл, Сальса, Биллидэнс, Модерн и так далее. Танец стремительно возвращается к своим первоначальным функциям: общение, снятие напряжения, достижение внутренней гармонии, лечение и др. Сегодня вы можете выбрать любую из них. Например, кому хочется искреннего общения и разных телесных контактов - контактная импровизация, хасл; кому хочется быть сексуальными и привлекательными - биллидэнс (танец живота), танцевальные фитнес-программы; хотите быть активнее и увереннее - спешите на латинские танцы, сальсу и др.; если вы устали от стрессов и напряжений современной жизни, приходите в танцевальные клубы или дискотеки.

Социальные танцы (social dance) в последнее время приобретают все большую популярность. Красивое, заманчивое, неоднозначное и бесспорно модное словосочетание. Однако, несмотря на то, что суть этого понятия заложена в самом названии, мало кто знает, какие танцы относятся к социальным и что за таинственный принцип объединяет их. В действительности все просто. Социальные танцы – это танцы для всех, они доступны всем, независимо от национальности, пола, возраста и уровня подготовки. Социальным танцам при большом желании, хорошем настроении и, конечно, упорстве может научиться каждый! В массовой культуре у большинства людей закрепляется установка, что танцевать можно детям (потому что маленькие), профессиональным танцорам (потому что умеют) и когда пьяный (потому что не контролировал себя, а ведь количеством выпитых рюмок перед танцем измеряется наша внутренняя свобода). Отличительным признаком социальных танцев является «импровизационность» - можно сказать, что именно она обозначает самую душу этих танцев, их жизненную силу и притягательность, ведь импровизации дают свободу самовыражению. Так, танец не планируется заранее – он не всегда получается сложным по хореографии, зато всегда стремится быть эмоциональным, интересным, актуальным и живым. Таким образом, одним из ярко выраженных признаков социальных танцев является несомненный приоритет совершающегося сию минуту контакта двух людей (в случае парного танца), внутреннего состояния и характера музыки над всеми остальными правилами и стремлениями.

Социальные танцы сейчас несколько преобразились, прониклись современным духом, однако сохранили свою аутентичность. Они перестали нести роль просто танца – это теперь общество людей, которых

танцы объединили некой атмосферой, отношениями и для которых стали

цельным пластом культуры. Так, люди знакомятся, танцуют, совместно проводят досуг, учатся понимать характер танца и раскрывать себя, веселиться и жить по-новому – в ритме Танца. Несомненным плюсом социальных танцев является и то, что для каждого танцующего есть масса возможностей для реализации приобретенных им навыков, не окунаясь при этом в атмосфер у жесткой конкуренции спортивных соревнований. Достаточно лишь создать располагающую обстановку дома или выбраться в хороший клуб, где и посидеть приятно в дружеской компании, и потанцевать. Или выбраться хоть в городской парк, хоть на природу (главное музыку и хорошее настроение прихватить) и наслаждаться свободой танца и эмоциями. Социальный танец отнюдь не заслуживает той доли пренебрежения, которую принято вкладывать в произнесение этого словосочетания. Танцевать "для себя", а не "для конкурсов" - на самом деле радость. Хочется отметить главное - вы всегда можете изменить свой танец, а значит, свой характер, приобретая новые движения, только это будет уже волевой процесс. Главное помнить, что самое важное в Вашей жизни - это Вы, а с помощью танца и движений можно развить в себе все что хочется!

Основная цель социального танца - это красивый культурный досуг.

Основная цель учебных групп - не приобретение профессии, а приобретение возможности и способно сти хорошо проводить свободное время.

Основная цель преподавателя - не место, тренируемых им пар, на пьедестале почета, а свобода движения и органичность их пребывания в обществе, в социуме. Можно сказать, что **кредо социального танца - оказаться не над всеми, а вместе с другими.**

## **АНАЛИЗ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ПОДА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ 2008 г.**

**И.Н. Ворошин, С.Н. Мишарина**

На протяжении более чем столетней истории развития спорта инвалидов мировое сообщество убедилось в том, что спорт не является прерогативой здоровых людей: инвалиды с самими тяжелыми нарушениями в состоянии здоровья при желании могут принимать участие в соревнованиях разного уровня.

Основным направлением развития адаптивного спорта в мире является параолимпийское движение, имеющее свою атрибутику: флаг, гимн и символ. В наблюдающихся сегодня тенденциях интеграции различных видов адаптивного спорта параолимпийское движение,

несомненно, выступает в качестве системообразующего фактора, вокруг которого осуществляются интеграционные процессы.

Согласно определению, предложенному в Концепции модельного закона «О параолимпийском спорте» (2007), *параолимпийское движение* – это форма социального движения, целью которого является развитие параолимпийского спорта как одного из основных средств физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции лиц с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта, достижения ими физического и духовного совершенства, укрепление международного спортивного сотрудничества.

Гуманистический характер развития параолимпийского спорта позволяет обеспечить равные условия и возможности для его развития по отношению к условиям и возможностям развития спорта в целом.

Поскольку соревнования - это всегда соперничество, конкуренция в проявлении физических кондиций, технического и тактического мастерства, мобилизации и саморегуляции своего состояния, параолимпийский спорт позволяет сформировать у спортсменов важные для жизни свойства личности. Особенно они актуальны в условиях рыночных отношений, в которых существует современная Россия.

Формирование умений и навыков самодисциплины, самообладания и самоконтроля - неременная и важнейшая часть работы спортсмена-инвалида, без которой достичь серьезных результатов в этом виде деятельности невозможно.

Для самих занимающихся основная цель участия в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры, формировании собственной спортивной культуры.

Демонстрация выдающихся достижений спортсменов-инвалидов, особенно, если им удастся установить рекорды мира или Параолимпийских игр, является мощным средством формирования активной жизненной позиции, установок на здоровый образ жизни, интересов и потребности в собственном физическом совершенствовании не только у инвалидов и лиц с устойчивым ограничением физических возможностей, но и у здоровых людей, ведущих пассивный образ жизни, имеющих вредные привычки (Евсеев С.П., 2004).

Выступление спортсмена на главных соревнованиях сезона, является для него и для всех специалистов имеющих отношение к его подготовке основным событием, венчающим весь долгосрочный тренировочный процесс. Тем более важность выступления на главных соревнованиях сезона возрастает, если данными соревнованиями являются Параолимпийские игры, потому как это выступление для атлета может быть главным событием всей спортивной карьеры. Другими словами

основной задачей соревновательного этапа является максимально

возможная реализация технического, психического, физического и, наконец, эмоционального потенциала спортсмена в соревновательном упражнении ответственного старта (Озолин Э.С., 1977; Петровский В.В., 1982).

Специалистами лёгкой атлетике отмечено, что на соревновательном этапе «лучшая тренировка – соревнование». Так оптимально если до самого ответственного старта сезона спортсмен участвовал не менее чем в 4-6 подводящих соревнованиях (Озолин Н.Г., 1975).

В ходе учебно-тренировочного сбора, проходившего с 11 по 31 марта 2008 года в г. Кисловодск, было проведено анкетирование членов сборной команды России по лёгкой атлетике (с поражением опорно-двигательного аппарата). Количество опрошенных - 15 человек. Установлено, что 80% респондентов за летний соревновательный сезон 2007 года имели от 1 до 3 стартов. Так первым стартом, являлся чемпионат России, вторым - чемпионат одной из европейских стран (проводится главным образом для медицинского освидетельствования) и третьим стартом стал чемпионат мира. Таким образом, средний показатель, характеризующий количество подводящих соревнований, находится ниже оптимального уровня.

Одним из показателей успешности соревновательной деятельности может служить стабильность демонстрации результатов в течение всего соревновательного сезона. Так, по данным специалистов выявлено, что высокой стабильностью выступления спортсменов-легкоатлетов можно признать результаты, находящиеся в 2% от лучшего результата сезона (Пьянзин А.И., 1997).

Исходя из выше сказанного, для анализа успешности соревновательного сезона необходимо выделить основные критерии оценки.

Первым критерием оценки будет являться способность спортсмена показать лучший результат в сезоне на самых ответственных соревнованиях. Особо ценным может являться факт установления личного рекорда спортсмена на самых ответственных соревнованиях.

Вторым критерием будет являться способность спортсмена показывать в течение всего соревновательного сезона результаты, находящиеся в пределах зоны 2 % от лучшего результата сезона.

В исследовании приняли участие 24 спортсмена (13 мужчин и 11 женщин) сборной команды России по легкой атлетике с ПОДА, защищавшие честь нашей страны на XIII Параолимпийских играх (г. Пекин), среди них 8 ЗМС, 1 МСМК, 14 МС и 1 КМС.

В результате проведённых исследований выявлено:

- на самых ответственных соревнованиях летнего сезона 2008 года – XIII Паралимпийских играх (г. Пекин) спортсменами сборной команды России по лёгкой атлетике (с поражением опорно-двигательного аппарата) было продемонстрировано 42 результата, из которых 28 результатов (61%) были лучшими в сезоне, при этом было установлено 2 мировых рекорда и 16 личных рекордов;



- при выявлении результатов, находящихся в 2% от лучшего результата сезона определено, 22 результата из 46 (48%) укладывались в указанный интервал;

- всего членами данной сборной команды России на Параолимпийских играх в Пекине было завоевано 3 золотых медали, 4 серебряных, 3 бронзовых.

Таким образом, анализ успешности выступления сборной команды России по лёгкой атлетике (с поражением опорно-двигательного аппарата) в летнем сезоне 2008 года по первому критерию (способность спортсмена показать лучший результат в сезоне на самых ответственных соревнованиях) позволил выявить следующее: 26 из 42 результатов, показанных спортсменами сборной команды, явились абсолютно лучшими выступлениями в сезоне.

При анализе успешности выступления сборной команды России по лёгкой атлетике (с поражением опорно-двигательного аппарата) в летнем сезоне 2008 года по второму критерию (способность в течении всего соревновательного сезона демонстрировать спортивные результаты в пределах 2 % зоны от лучшего результата) выявлено: 22 результата из 46 (48%) укладывались в 2% от лучшего результата выступления в сезоне.

Установлено, что в результате выступления сборной команды России по лёгкой атлетике (с поражением опорно-двигательного аппарата) на XIII Параолимпийских играх было завоевано 3 золотых медали, 4 серебряных, 3 бронзовых, при этом установлено 2 мировых рекорда и 16 личных рекордов. В целом выступление данной команды на Параолимпийских играх в Пекине можно признать удовлетворительным.

Однако для повышения результативности соревновательной деятельности спортсменам-параолимпийцам не хватает соревновательной практики. Для решения данного вопроса, по нашему мнению, необходимо увеличить количество стартов для спортсменов с ограниченными возможностями путём проведения на региональных первенствах различного уровня и различных возрастных групп специальных забегов, или попыток для спортсменов инвалидов.

### Литература

1.Евсеев, С.П. XII Параолимпийские игры 2004 года в Афинах (Греция) / С.П. Евсеев // Всероссийская научно-практическая конференция «Параолимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения». Материалы конференции – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – С.54-61.

2.Озолин, Н.Г. Роль соревнований / Н.Г. Озолин // Лёгкая атлетика. -1975. - № 10 - С.10.

3.Озолин, Э.С. Творческий поиск / Э.С. Озолин // Лёгкая атлетика. -1977. - № 8. – С.15

4.Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский,





Г.И. Чевычалов // Учебник тренера по лёгкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменков. – 2-е изд. – М., 1982. - Гл.2. – С.116-161.

5.Пьянзин, А.И. Формирования состояния соревновательной готовности квалифицированных легкоатлетов в условиях часто повторяющихся стартов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Пьянзин; СПб НИИФК. - СПб., 1997. – 24 с.

## **ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА**

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

Проблема познавательной активности - одна из кардинальных проблем развития личности. В ней содержатся ответы многих вопросов в процессе социализации личности:

- формирования потребностей в знаниях;
- овладения умениями интеллектуальной деятельности;
- развития познавательных интересов;

Познавательная активность как вид социальной активности определяется как:

- состояние, которое характеризуется стремлением к учению;
- готовность и стремление к овладению знаниями;
- проявление творческого отношения к процессу познания. Проблеме познавательной активности уделяли внимание многие мыслители прошлого: Я.А.Коменский – этапам развития познавательной деятельности; Ж.-Ж.Руссо – развитию любознательности; И.Г.Песталоцци – процессам познания, развитию познавательных способностей; А.Дистервег – творческой активности.

За многие годы 20-го столетия нашли глубокое обоснование теоретико-методологические вопросы:

- сущности активности личности;
- типологические основы активности;
- активность познавательной деятельности через реализацию принципов, методов, форм обучения;
- об организации самостоятельной работы.

Поскольку познавательная активность личности может проявиться в любой сфере деятельности, а на ее формирование воздействуют различные объективные и субъективные факторы, то необходим подход, как к изучению феномена познавательной активности, так и ее формированию.

Потребность в активности — одно из условий, которое позволяет погрузиться в творческий процесс обучения и развивает потребность в знании.

В педагогическом процессе развитие талантливого студента целесообразно рассматривать как развитие его внутреннего деятельностного потенциала, способности быть исследователем.

Чтобы все это реализовать на практике, по мнению А.И. Доровского, необходимы системный подход к обучению одаренных учащихся, своевременная диагностика их способностей, соответствующее их потребностям программное обеспечение, предъявление им заданий более высокого мыслительного уровня, а также профессионализм учителя, способного работать с одаренными учащимися.

Сущность концептуального подхода состоит в рассмотрении познавательной активности как системы, совокупности отдельных компонентов, взаимодействие которых позволяет обнаруживать новые интегральные качества, учитывать их и использовать в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности.

Раскрытие сущности познавательной активности в научных трудах психологов, педагогов, философов связано с понятием «деятельность», но их соотношение трактуется по-разному:

- активность рассматривается как общая категория, особое свойство живых систем. деятельность выступает как специфическая для социальной формы активности, т.е., деятельность является обобщенной характеристикой человеческой активности и активность – как высший этап деятельности;
- понятия «активность» и «деятельность» отождествляются, поэтому активность определяется через деятельность;
- активность определяется как качественная характеристика деятельности, степень ее проявления, показатель определенного ее уровня.

Сам подход к определению активности как качественной характеристики деятельности личности является правильным, но не исчерпывающим сущности активности, которая определяет качество деятельности, но, весьма специфически - через отношение субъекта к процессу деятельности и ее результатам.

Активность, как черта личности, проявляется в состоянии готовности, стремлении к самостоятельной деятельности, качестве ее осуществления, выборе оптимальных путей для достижения поставленной цели.

Познавательная активность студента - это интенсивный процесс учения, обусловленный потребностью и готовностью личности к интеллектуальной и профессиональной деятельности. Он обеспечивается оптимальным уровнем научности преподавания и доступности учения, утверждающий становление студента как субъекта обучения. Указанные авторами отдельные аспекты познавательной активности не противоречат друг другу, а дополняют существенные стороны понятия. Объединяет эти подходы положение о том, что источником познавательной активности

являются потребности и интересы личности в приобретении знаний,

углублении имеющихся, в достижении духовной культуры общества, потребность в самовыражении.

Удовлетворение одних познавательных потребностей ведет к возникновению новых, но эти потребности зачастую не возникают сами, но себе. Отсюда необходимость создания определенных условий, побуждающих к познавательной деятельности, целенаправленное педагогическое стимулирование, способствующее возникновению потребности как источника активности личности.

Для функционирования стимулов необходимо знать мотивы познания и пути их формирования (Ю. Н. Кулюткин, А. К. Маркова, Г. С. Сухобская, И. И. Якобсон и др.). Formой выражения внутренних потребностей в знаниях является познавательный интерес (Щукина Г.И.).

Руководствуясь требованиями к формулировке научных понятий и опираясь на выводы психолого-педагогического анализа данного понятия, мы сформулировали определение: познавательная активность – это проявление активности личности к процессу познания, основанное на интересе, самостоятельности, и обусловленное готовностью к интеллектуальной и профессиональной деятельности.

Наше исследование направлено на разработку модели научного сообщества и разработку путей подготовки научных кадров, формируя социальную группу – интеллектуальную элиту.

Анализ научных исследований позволяет выделить основные взаимосвязанные направления в решении проблемы развития познавательной активности студентов.

Первое направление – психолого-педагогическое, связано с исследованием структуры познавательной деятельности студентов, различных ее видов, уровней, критериев и т.д. В этом направлении широко известны работы А.С. Выготского, Л.Б. Ительсона, А.Н. Леонтьева, А.М. Матюшкина и др.

Второе направление – дидактическое, связанное с разработкой принципов, методов и форм, способствующих активной познавательной деятельности. Дидактические аспекты решения проблемы познавательной активности освещаются в исследованиях Ю.К. Бабанского, И.Я. Лернера, Р.А. Низамова, М.Н. Скаткина и др.

Третье направление – социально-философское, направлено на изучение феномена «познание», на познавательную сторону научного знания, которое обуславливает качества личности, необходимые для развития познавательной активности рассматривались в трудах М. Поланьи, К. Поппера, Г. Коллинса, М. Малкея, А. Маслоу, Ж. Казнева, О. Бауэра, М. Адлера, М. Шелера, П. Бергера, Т. Лукмана и др.

Известно, что психолого-педагогической характеристикой познавательной (когнитивной) сферы индивида является его когнитивная сложность, которая отражает степень категориальной расчлененности (дифференцированности) сознания индивида. Эта расчлененность способствует избирательной сортировке впечатлений о действительности,



опосредствующей его деятельность. Сознание индивида неоднородно и в различных содержательных областях может характеризоваться различной когнитивной сложностью (например, повышенной когнитивной сложностью в математике или иностранном языке). Важным здесь является организация знания в памяти субъекта, соотношение вербальных и образных, символических и поведенческих компонентов в процессе запоминания и мышления (Доровский А.И., 1998). Это соотношение нашло отражение в когнитивной теории индивидуальных различий (Г. Айзенк), в изучении механизмов кратковременной памяти и долговременной памяти (С. Стерберг., Р. Аткинсон).

Память рассматривается не как изолированная функция, а как часть процессов отражения внешнего мира в нашем сознании, которые мы обобщенно называем когнитивными процессами. В таком понимании она представляет собой необходимый компонент познавательной деятельности. Таким образом, память обеспечивает не только воспроизведение, но и восприятие поступающей информации (Доровский А.И., 1998).

Анализ формирования и актуального функционирования знания как психологического отражения действительности предполагает изучение практической и теоретической деятельности субъекта. Концепция поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина способствовала повышению качества формируемых действий и понятий у обучающихся индивидов при сокращении сроков их подготовки. Так появляются относительно устойчивые индивидуальные особенности познавательных процессов субъекта, которые выражаются в используемых им познавательных стратегиях. Эти особенности составляют когнитивный стиль данного субъекта. Отсюда когнитивное развитие — это развитие знаний и умственных способностей субъекта с учетом его когнитивного стиля.

Когнитивный стиль одаренных детей, по мнению некоторых ученых, зависит от, повышенных у них, биохимической и электрической, активности мозга, от его способности анализировать интеллектуальную информацию. В основе реализации когнитивного стиля у одаренной личности заложен исследовательский ум (аналитически-поисковый ум).

Однако, несмотря на попытки теоретических разработок, проблема активизации познавательной деятельности пока еще недостаточно реализуется в университетской практике. И это является одной из причин слабой подготовки научных кадров.

Активизация научной работы студента – целеустремленная деятельность преподавателя, направленная на совершенствование содержания, форм, методов, приемов и средств обучения с целью возбуждения интереса, повышения активности, творчества, самостоятельности студентов в усвоении знаний, формировании умений и навыков, применении их на практике.

Решение проблемы активизации учебной деятельности студентов зависит от правильного разрешения следующих задач:

- разработка в системе высшей школы способов и приемов, способствующих, активизации учебной деятельности студентов, выявление наиболее эффективных условий и средств обучения;
- разработка преподавателями способов и приемов активизации своей деятельности
- обеспечение активной учебной и научной деятельности студентов, способами и приемами добывания знаний.

Учитывая различные психолого-педагогические и социально-философские исследования познавательной активности, необходимо выявить факторы, влияющие на развитие научно-познавательного потенциала познавательной активности в условиях университетского образования.

Принципиальным для данного исследования является вопрос о сущности познавательной активности, т.к. раскрытие характеристик познавательной активности позволяет управлять процессом ее развития, определить наиболее оптимальные пути ее развития у студентов.

Но при определении критериев активности авторы зачастую не называют оснований для их определения. Поэтому названные признаки характеризуют и личность, и характер и качество деятельности. Считаем, что при анализе критериев и признаков активности, необходимо учитывать ее виды. Так, активность может характеризовать личность студента со стороны готовности, стремления к деятельности, а не самой деятельности: это потенциальная активность.

Стремление к деятельности находит проявление в интересе к деятельности и любопытству. Но эти показатели не означают реализацию потребностей в конкретных действиях. Здесь важен механизм воли. Воля, при необходимости, переводит потенциальную активность в реальную, т.е., способствует осуществлению познавательной активности.

В зависимости от характера выполняемой деятельности можно говорить о репродуктивной (исполнительной) активности. Детально уровни активности представлены в работах Д. Б. Богоявленской, И. А. Петуховой, И. А. Редковца, Г. И. Щукиной, Т. И. Шамовой и др.

Высший уровень активности - творческая активность. Она характеризует более высокую ступень развития личности. Творческая активность - это сложное отношение человека к действительности» комплекс его свойств, где в единстве выступают интеллектуальные, волевые, эмоциональные процессы. Творческая активность есть стремление студента к применению новых приемов преодоления затруднений, способность вносить элементы новизны в способы выполнения учебного задания, решения задач. Творческую активность характеризует умение самому выявить новые задачи, способы их решения, умение применять знания, навыки в новой ситуации.





Но активность любого уровня может носить ситуативный, эпизодический характер, а может - подниматься до стойкого личностного качества. В зависимости от устойчивости отношения личности к деятельности, различают два вида активности. Ситуативная активность проявляется в отдельных видах деятельности, в определенных условиях. Интегральная активность характеризует сформировавшуюся потребность в качественной познавательной деятельности, сильные и устойчивые мотивы этой деятельности, которые менее зависимы от ситуативных потребностей и выражают направленность личности.

Проблема активизации научной деятельности студентов требует соблюдения определенных условий:

- единство образовательной, воспитательной и развивающей задач процесса обучения;
- организация различных форм научной деятельности;
- разнообразие методов и средств обучения, направленных на развитие активной, самостоятельной, исследовательской деятельности студентов;

Сформированная познавательная активность позволяет студентам уверенно овладевать методами научной деятельности. Познавательная активность студентов включает проявление у них потребностей и интересов к процессу познания.

## **СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ РОЛЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО НАУЧНОГО СООБЩЕСТВА**

**Н.Г. Закревская**, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент  
**Е.В. Утишева**, член-корреспондент БПА, доктор педагогических наук, профессор

Творческий потенциал личности часто связывают с такими понятиями, как «талант», «спонтанность», «стечение обстоятельств», т.е. с такими факторами, на которые нельзя повлиять или которые нельзя определить, хотя, в конечном счете, именно они-то и сулят шансы на успех. Сказанное просматривается, например, в идее «творческого озарения» или «гениальной вспышки» как источников главных естественнонаучных, гуманитарных или социальных крупных достижений.

Результаты исследований показывают, что удача и шанс играют свою роль, но творческий потенциал в высшем образовании может быть увеличен (или уменьшен) благодаря приведению среды учебного заведения в определенное состояние, как, впрочем, и детерминирован культурными факторами определенного рода.

Благоприятные условия включают: работу командой, взаимный информационный обмен, основанный на социокультурном разнообразии,



междисциплинарность, время и ресурсы, культуру принятия риска, которая допускает и даже поощряет неудачу. Сказанное, думается, свидетельствует, что учреждения высшего образования и организации, с которыми они взаимодействуют, могут влиять на уровень своей креативности, увеличивая его благодаря определенным процессам и структурам на различных уровнях и в различных сферах.

Развитие соответствующей инфраструктуры весьма важно для развития творческого потенциала, но такого рода работа может оказаться бесплодной, если культура организации остается неизменной. Что же касается культуры организации, то она связана с творческим потенциалом ее членов. В первую очередь речь идет о культуре, поощряющей риск и считающейся с возможной неудачей, стимулирующей своих сотрудников к творчеству и инновациям.

Формирование научной среды всегда осуществлялось в университетах, они же являлись носителями интеллектуального сознания эпохи.

В университетах исследования должны проводиться не по узким специальностям (так как истина много шире науки), а в общечеловеческом масштабе. Общее исследование является первой задачей университета. Вторая задача - образование. Образование понимается очень широко - как формирование личности в целом, тем более что постижение истины требует определенной интеллектуальной зрелости. Совместное исследование и обучение методикам, передача фактов и знаний ведет к развитию интеллектуальной культуры и образованию.

Огромная роль в этом принадлежит вузовской науке. Наука закладывает базу, фундамент для подготовки специалистов и научно-педагогических кадров. Поэтому исследования, проводимые в высшей школе, должны быть тесно связаны с учебным процессом. Основным звеном, где эта связь может найти свое непосредственное проявление, является кафедра.

Присутствие ученых-исследователей на кафедрах университетов позволяет наиболее удачно решать проблему сочетания учебного процесса с выполнением исследований. Это дает, кроме того, возможность привлекать научных сотрудников к педагогической деятельности и таким образом способствует активному участию преподавателей в исследовательской работе. Еще в 70-х, в университетах, как правило, были объективные условия для подготовки высококвалифицированных специалистов по естественным и гуманитарным наукам, для решения крупных научных проблем и развития направлений, возникающих, на границах различных наук.

Специфика университета именно в том и состоит, что он готовит специалистов на базе фундаментальных направлений науки и в тесной связи с их развитием. Это непереносимое, обязательное условие существования университета и нормального выполнения им своих

основных функций. Если же такое условие не соблюдается, если

университет готовит специалистов в отрыве от научных исследований, если его преподаватели не участвуют в решении крупных проблем естественных и гуманитарных наук и не привлекают к этому студентов, то такое учебное заведение по существу не может считаться университетом. В значительной степени именно благодаря этому принципу образование в классическом университете является элитарным.

Наиболее полно предметность социологии элитарного образования может быть выражена через изучение того типа элиты, который занят производством элитарного знания и самих элит иных сфер общественной деятельности. Речь идет о научной или интеллектуальной элите, воспроизводством которой призван заниматься университет. В данном вопросе мы согласны с исследователями, которые выделяют как минимум два аспекта, с помощью которых можно будет детально исследовать предмет элитологической социологии высшего образования: становление идеи элитарного университета и проблему интеллектуальной элиты (Ашин Г.К. и др.).

Развитие идеи элитарного университета шло параллельно с развитием самой идеи университета. Весьма часто эта идея смыкалась с доктриной свободного образования в свободном учебном заведении. Модель либерального образования была впервые создана древними греками и возрождена в средние века. Сам термин «либеральное образование» возник в эпоху расцвета эллинской и древнеримской культуры и означал систему образования, которая была доступна только свободным людям. Либеральное, или свободное, образование было образованием свободного в юридическом смысле человека в афинском обществе. Основная роль, которую преследовало образование, - обучение и воспитание свободного человека (эту мысль мы находим и у Платона, и у Аристотеля, и у Сенеки).

Университетское образование в Западной Европе имеет свои традиции. Университеты Европы, возникшие еще в XII в. в Испании по инициативе ее завоевателей - мавров (или арабов) отличались тем, что были самостоятельными по отношению к государственной политической власти, нередко и по отношению к городам, внутри которых или близ которых они находились. В борьбе за власть в противовес этим университетам в странах Европы монархи создавали свои - королевские и императорские университеты, однако наибольшей популярностью в обществе пользовались "вольные" университеты, будь то Сорбонна, университет в Швейцарии, Голландии или Германии, а не императорские, например, Берлинский, Петербургский или Московский университеты. Традиции европейских "вольных" университетов разительно отличались от императорских. Большая часть университетов преимущественно формировали "людей свободных профессий" - интеллектуальную элиту общества.

Можно сказать, что все университетское образование элитарно как

по уровню, так и по качеству предоставляемого образования, доступного

наиболее подготовленной и творчески ориентированной части молодежи. Современные теоретики высшей школы считают, что, будучи тесно связанным с наукой, университетское образование, получаемое молодежью, равно как и научная продукция университетов оказывают самое серьезное воздействие на развитие экономики и культурное воспроизводство любого общества.

Это обеспечивается тем, что университеты имеют программы широкого профиля: фундаментальную, междисциплинарную подготовку специалистов в области гуманитарных, естественных, технических наук, осуществляют фундаментальные научные исследования, ведут подготовку научных и педагогических кадров высшей квалификации. Этим достигается единство учебной и научной деятельности, что превращает обучение в научное образование, а существование университетской, академической автономии имеет принципиальное значение при формировании и функционировании научно-образовательных программ.

В. Гумбольдт разработал модель, в которой «с самого начала университет задумывался как цент науки, культуры и образования. Он должен был стать образцом для подражания (неким эталоном знания)», что призывает университетское образование быть элитным. Современное университетское образование по условиям Болонского процесса придерживается определенной установки на процесс элитизации личности, что может быть достигнуто специальными педагогическими курсами. В настоящее время «элитопедагогика» или «элитарная педагогика» реально могут существовать только в качестве философии элитарного образования, поскольку не имеют на сегодняшний день еще сложившейся науковедческой системы, способной полностью взять на себя инициативу и ответственность за теоретическое обоснование и практическую реализацию элитопедагогических идей (Г.К. Ашин, Л.Н. Бережнова, П.Л. Карабущенко, Р.Г. Резаков).

В первую очередь, к основам элитологической педагогики необходимо отнести несколько констант, которые выражают суть этого элитологического направления: 1) различие в умственных способностях людей; 2) наличие или отсутствие в индивиде желания учиться; 3) различные возможности в получении образования и степень их реализации; и, наконец, 4) преследуемая субъектом образования цель его обучения (притязание на признание через самообразование) (Ашин Г.К., Охотский Е.В., 1999).

Сама ориентация образовательного процесса на элитарность, как принцип, заставляет и преподавателя, и студента мыслить и поступать сообразно заданной установке. Сама идея элитности уже мобилизует в человеке те тайные духовные силы, которые при обычных условиях достаточно редко проявляются в индивиде, как целостной личности. Психологически относя себя к этой категории, мы уже на подсознательном уровне начинаем строительство особой учебной системы. Элитаризация



учебного заведения начинается именно с психологического и духовного

уровней, а затем уже оформляется в материально-техническую базу (Добрынина В.И., Кухтевич Т.Н.).

Вопросы элитологии в той или иной степени связаны с проблемами воспитания и образования субъекта элиты и тех педагогических технологий, которые возводят сознание человека из массового в его элитарное состояние. Для установления элитарности в системе образования, прежде всего, необходимо преодолеть стереотипы массового сознания, согласно которому всякая элитность всегда враждебно настроена ко всему либеральному и демократическому.

Уместным, на наш взгляд, будет вспомнить работы видного теоретика педагогики, С. И. Гессена и его взгляды, по этому вопросу.

Задача университетского преподавателя состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы работать в своей науке, которой он может учить лишь в меру своей исследовательской работы. Он не «преподает» свой предмет, а высказывает публично свои научные взгляды - потому он и называется профессором. Учащийся не просто учится, но занимается наукой, он - студент. Учение и исследование здесь совпадают, и это равно касается как студентов, через учение приступающих в университете к самостоятельному исследованию, так и профессоров, через исследование продолжающих свое никогда не кончающееся учение. Далее, С.И. Гессен подчеркивает, что овладение методом научного исследования — эта последняя цель научного образования — может быть достигнута только путем вовлечения учащегося в самостоятельную исследовательскую работу. Высшая научная школа должна быть поэтому, прежде всего, очагом научного исследования. Ее преподаватель - активным исследователем, самостоятельным ученым, расширяющим своей научной работой область познания. Студент - участником исследовательской работы преподавателя и постольку начинающим ученым, место занятий - аудитория, лаборатория, семинарий - местом, где открываются новые научные истины, излагаются и проверяются результаты только что сделанных открытий.

Высшая научная школа, или университет, есть нераздельное единство преподавания и исследования. Это есть преподавание через производимое на глазах учащихся исследование. Это есть исследование, которое ищет своего расширения и своего увековечения в школе последователей, могущих продолжить работу после того, как зачинатель ее сам уже выбудет из строя исследователей.

С.И. Гессен высказывает мнение, что профессор тем лучше, чем выше он как ученый, почему выбирается он соответственно своим научным заслугам. Большой ученый даже при минимуме имеющихся у него средств выражения всегда лучше как профессор, чем внешне превосходный лектор, но не работающий в своей области исследователь. Само ораторское искусство профессора заключается не в легкости стиля его речи, но в способности его мыслить во время речи, открывать на лекции новые

доказательства и оттенки развиваемой им мысли. Поэтому внешняя

шероховатость речи, поскольку она есть выражение борения мысли со словом, составляет часто подлинную прелесть научной речи. Поэтому профессор, который слишком много сил и времени отдает преподаванию, — плохой профессор. Он тем лучший преподаватель, чем больше как во всей своей деятельности, так и в своей речи он направляет свои силы на исследование самого предмета, а не на способы удобопонятного изложения его учащимся. Конечно, некоторый минимум выразительных средств необходим для преподавателя научного курса. Но этот минимум необходим ведь и для ученого, самое исследование которого не ограничивается установлением истины, но включает в себя и работу над адекватным выражением увиденной истины, которую исследование должно именно удержать и закрепить в точной формуле.

Чтобы быть преподавателем, ученый должен обладать еще энтузиазмом к своей науке, стремлением распространять свои научные взгляды. Но за редкими исключениями это стремление отличает всякого ученого, ибо интенсивная научная деятельность по существу своему социальна, заражает и увлекает, стремится создать школу. Это особенно следует сказать об ученых, находящихся на восходящей линии своего научного развития, еще не уставших и не удовлетворенных однажды достигнутыми результатами. Преподаватель наряду с факультетским образованием, дающим ему знание преподаваемого им предмета, должен был иметь также педагогическое образование, дающее ему знание ученика, целей образования и той жизненной среды, в которой его преподавательская деятельность протекает. В отличие от учителя школы, педагогическое образование профессора исчерпывается его научным образованием.

По мнению С.И. Гессена, методика преподавания научного курса не только обосновывается на методологии существующей науки, но прямо-таки совпадает с ней. Осознание преподавания есть здесь осознание самого исследования, т. е. логика. Сказанное лишает оттенка парадоксальности утверждение, что приспособление профессора к аудитории не только не улучшает преподавания научного курса, но вредит ему, отнимая у него характер научного исследования и тем самым, низводя его до уровня систематического курса.

Рассуждая о задачах университетского образования, С.И. Гессен считает, что основные принципы университетской организации непосредственно вытекают из установленного понятия университета. Единство исследования и преподавания означает, прежде всего, что наука в университетском преподавании «рассматривается всегда как еще не совсем разрешенная проблема, как нечто, находящееся в процессе исследования, тогда как школа учит готовым и законченным познаниям». Всякое даже незначительное научное открытие стремится принять здесь словесную формулировку, т. е. быть передано другим.

Полнотой представленного в университете знания и отличается

университет от всех других высших школ. Но именно потому только он из

всех высших школ дает подлинное научное образование. Поэтому в разных университетах по необходимости одни отрасли знания всегда будут представлены сильнее, чем другие, иные будут совсем отсутствовать. Но абсолютная полнота, представляющая собою недостижимый идеал, и не необходима. Для единства исследования и преподавания существенно, чтобы в университете были, по крайней мере, представлены все основные ветви научного метода. Так, полная полнота научного знания и составляет тот фундамент, на котором только и может утвердиться вытекающая из существа университета двуединая свобода преподавания и учения. Если преподавание научного курса есть не что иное, как сообщение результатов своего научного исследования, выражение своего научного убеждения, то очевидно оно не должно быть ничем связано, кроме как требованиями, вытекающими из самого существа исследовательской работы. Никакие программы и никакие внешние предписания не могут предвидеть, куда именно приведет ученого внутренняя логика его научной работы. Поэтому также нет ничего губительнее для духа университетского преподавания, как отличающий специальные школы обычай чтения профессорами из году в год одного и того же курса, ведения постоянно одних и тех же работ в лаборатории и семинарии.

Разрабатывая принципы развития университета, С.И. Гессен утверждал, что единство университетов, взаимное признание ими даваемых зачетов и степеней является предпосылкой свободы учения: «Нужно ли еще говорить, что она требует низведения до минимума экзаменационного бремени, что она исключает систему конкурсных испытаний, дающих успех не самостоятельным исследователям, а тем, кто умеет применяться к чужим требованиям, что центр тяжести она должна полагать на самостоятельную работу учащихся, на качество представляемых ими диссертаций, темы которых выбираются учащимися, но добровольному соглашению со свободно ими избранным учителем и, по которым, только и можно судить о научной зрелости учащегося, выражающейся в его умении разработать отвечающую его научному интересу тему».

### Литература

1. Ашин, Г.К. Курс элитологии / Г.К. Ашин, Е.В. Охотский ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ, Моск. гос. ин-т междунар. отношений (ун-т) МИД РФ. – М.: Спортакадемпред, 1999. – 368 с.
2. Теоретические основы элитологии образования: монография / Г.К. Ашин [и др.]; Моск. открытый соц. ун-т, Моск. Гос. ин-т междунар. отношений(ун-т), М-во иностр. дел Рос. Федерации. – М.: [б.и.], 1998. – 432 с.
3. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / С.И.Гессен. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 448 с.

4. Добрынина, В.И. Формирование интеллектуальной элиты в высшей школе / В.И. Добрынина, Т.Н. Кухтевич. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1996. – 92 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

**А.Ф. Калашников**, доктор педагогических наук, профессор  
**Ю.М. Шаруненко**

Социальный институт определяется как исторически сложившиеся формы организации и регулирования общественной жизни (семья, брак, религия, образование и т.д.), обеспечивающие выполнение жизненно важных для общества функций, включающие совокупность норм, ролей, предписаний, образцов поведения, специальных учреждений, систему контроля.<sup>6</sup>

Он состоит, как из государственных учреждений и организаций, образовательных и научно-исследовательских учреждений, так и общественных организаций (спортивных федераций, спортивных обществ и др.). Как социальный институт он решает задачу обеспечения Конституционных прав граждан страны заниматься физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, повышения спортивного мастерства, достижения высших спортивных результатов. Кроме этого им осуществляется взаимодействие и координация действий между различными организациями, учреждениями и индивидами.

Физическая культура является частью общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.<sup>7</sup> Так, например, З.А. Васин в определил, что занятия физической культурой и спортом дают возможность уменьшить заболеваемость детей, подростков и молодежи на 10-15 %. Это дает возможность экономить для бюджета 2,1 млрд. рублей в год. Сокращение преступности среди молодых людей может на 10 % снизить расходы на их содержание в исправительно-трудовых учреждениях, что составляет сумму 700 млн. рублей в год.<sup>8</sup>

В процессе занятий физической культуры осуществляется физическое воспитание, которое является одним из видов воспитания. Как известно, его отличительной чертой является воспитание через

<sup>6</sup> Социологический энциклопедический словарь. На русском, английском, немецком и чешском языках. Редактор – координатор – академик РАН Г.В. Осипов. – М.: Издательская группа ИНФРА-НОРМА, 1998. – 488 с.

<sup>7</sup> Словарь иностранных слов. – 18-е изд., стер. – М.: Рус. Яз., 1989. С. 540.

<sup>8</sup> Васин З.А. Организационные, социально-экономические и правовые аспекты деятельности спортивных организаций на современном этапе.: Дисс... канд.

пед. наук, М., 2000. С. 132.



двигательную деятельность выполнением различных физических упражнений. Занятия физическими упражнениями, участие в соревнованиях различного ранга способствуют эффективному процессу социализации подрастающего поколения. Поэтому физическая культура имеет социальное значение.

Как отмечали Ю.И. Тихонова,<sup>9</sup> Г.И. Осадчая,<sup>10</sup> Н.С. Слепцов,<sup>11</sup> В.Н. Супиков<sup>12</sup> социальный институт рассматривается в следующих аспектах:

– во-первых, как всеобъемлющая форма деятельности общественных институтов, обеспечивающая предоставление индивиду максимально благоприятные условия материального обеспечения;

– во-вторых, как целенаправленная деятельность государства в лице его институтов по всемерному обеспечению процесса формирования и развития личности с учетом воздействия на личность негативных факторов и с поиском путей их нейтрализации при предоставлении возможностей для самоопределения и самоутверждения в жизни;

– в-третьих, как совокупность законодательно закрепленных экономических, правовых и социальных гарантий граждан, обеспечивающих соблюдение их важнейших социальных прав и достижение социально-приемлемого уровня жизни. Иными словами, она выступает как комплекс гарантий законодательных, экономических и социально-психологических и тем самым как фактор обеспечения предпосылок должного качества жизни.

Спорт рассматривается как составная часть физической культуры, т.е. комплексы физических упражнений, имеющих целью развитие и укрепление организма человека, его нравственное воспитание и достижение им высоких результатов в соревнованиях.<sup>13</sup>

На разностороннее влияние спорта указывал еще в 1911 году русский психолог, земский врач В.Ф. Чиж: «Если спорт – только чисто физическое или физиологическое занятие, он мало симпатичен; забота о собственном здоровье, об укреплении своего организма, хотя и весьма почтенна, но не может быть для многих самодовлеющей».<sup>14</sup>

Во французской энциклопедии Вебера говорится, что спорт охватывает коллективные и индивидуальные занятия физическими упражнениями по соответствующим правилам. В ней дано определени е

<sup>9</sup> Тихонова Ю.И. Социальная организация физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения: гендерный аспект. Дисс. ... канд. соц. Наук., Пенза. 2005. С. 38–39.

<sup>10</sup> Осадчая Г.И. Социальная сфера общества: теория и методология социологического анализа. – М.: Союз, 1996.

<sup>11</sup> Слепцов Н.С. Реформирование социальной сферы в условиях перехода к рыночной экономике. – М., 1998.

<sup>12</sup> Супиков В.Н. Спорт как объект социального управления. – Смоленск, 2004.

<sup>13</sup> Словарь иностранных слов. – 18-е изд., стер. – М.: Рус. Яз., 1989. С. 480.

<sup>14</sup> Чиж В.Ф. Психология спорта / В.Ф. Чиж СПб., 1911. 24 с. (Отд. Оттиск

статьи из «Врачебной газеты» за 1910 г.

спорта как деятельности в свободное время в целях физического совершенства посредством соревнований и подготовки к ним.

Видный специалист в области средств массовой информации в спорте О.С. Шустер<sup>15</sup> отметил, что спорт в настоящее время занимает все более значимое место в культурной и политической жизни всех государств мира в связи с ростом его влияния на психологию людей через средства массовой информации. Он является проверенным многолетней практикой инструментом укрепления здоровья, подготовки молодежи к обороне и трудовой деятельности, является источником творческого долголетия, активного и интересного проведения досуга, популярным зрелищем и, что особенно заметно в последнее время, – эффективным средством рекламных услуг.

В.Б. Мяконьков определил: «Отличительной чертой современного спорта, влияющего на развитие бизнеса в его сфере и соответствующей маркетинговой деятельности, является постоянно расширяющаяся спортивная база – строительство все более вместительных, комфортабельных и совершенных по своим конструктивным особенностям спортивных сооружений – дворцов спорта, спортивных деревень, игровых залов, стадионов, бассейнов, спортивных комплексов и пр.». <sup>16</sup>

Анализируя проблемы финансирования спорта, С.Г. Антонов и О.С. Шустер<sup>17</sup> определили, что «результаты контент-анализа российской и зарубежной прессы показывают, что в современном мире возрастает количество людей, занимающихся спортом. В связи с этим спорт в XX веке стал важной отраслью экономики многих стран. В него вкладываются значительные финансовые средства и большое количество рабочей силы. Постоянно совершенствуются существующие и разрабатываются новые модели управления и финансирования спорта. Вместе с тем усиливающиеся тенденции профессионализации спортивной деятельности, с одной стороны, а также острая конкуренция вокруг бюджетных средств, с другой, свидетельствуют о том, что спорт, как развивающийся социальный институт, должен научиться самостоятельно извлекать прибыль из имеющихся в его распоряжении ресурсов».

В.Б. Мяконьков отмечал, что «спорт как особое социальное явление современного мира, выражающееся в организации и управлении подготовкой спортсменов и участии их в соревнованиях, вовлекающее в эти процессы труд специалистов различных профессий и все другие сопутствующие труду социальные и психологические явления» <sup>18</sup>.

<sup>15</sup> Шустер О.С. Средства массовой информации и спорт / О.С. Шустер. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 121 с.

<sup>16</sup> Мяконьков В.Б. Социально-психологическое маркетинговой деятельности в спорте. Автореф. дисс. ... канд. соц. наук. С-Пб 2004. С. 21.

<sup>17</sup> Антонов С.Г., Шустер О.С. Влияние социально-экономических факторов на развитие спорта в западных странах Европы // Вестник БПА, Вып. 42, С.27.

<sup>18</sup> Мяконьков В.Б. Социально-психологическое маркетинговой деятельности в

спорте. Автор. дисс. ... канд. соц. наук. С-Пб 2004. С. 10.

Рассматривая влияние спорта на личностную социализацию, К.Л. Стивенсон отмечал, «...мораль, вера и признаки личности, которые развивает спорт, имеют первоочередной характер и могут рассматриваться как предпочтительные в тех процессах социализации, благодаря идентификации с культурными ценностями, которые ассоциируются со спортом». <sup>19</sup>

На основании выше изложенного можно определить, что в сфере физической культуры и спорта сложилась своя субкультура. По мнению Р. Парсонса, субкультура физической культуры и спорта выполняет три функции: передается как социальная традиция; ей обучают, т.к. культура не является проявлением генетической природы человека; она является общепринятой. <sup>20</sup>

Исходя из этого, можно определить, что социальный институт физической культуры и спорта базируется на мотивационной ориентации индивида. Следовательно, социальный институт физической культуры и спорта реализует нормы и стандарты поведения, одобряемые обществом. Таким образом, этот социальный институт способствует обеспечению стабильности общества.

В.С. Козлова отмечает: «Реализация в социально-зрелищной сфере функций социальных институтов развивает систему социокультурных связей общества, делает их социально более осмысленными, укрепляют организацию общественных отношений, а тем самым общую стабильность этого социума. Общество функционирует как целостность до тех пор, пока деятельность его социальных институтов в состоянии удовлетворять общественные интересы и обеспечивать оптимальное для конкретных исторических условий функционирование общественных связей. Диссонанс в деятельности социальных институтов, их способность удовлетворять новые социальные потребности, которые появляются в общественной жизни, в системах ценностных ориентаций населения и под влиянием новых идеологических мифологем, предлагаемых властными структурами, приводит к неустойчивости во всех сферах социальной практики, создает предпосылки для системного кризиса общества. Именно этот процесс и характеризовал совсем недавно современную российскую практику, в том числе в сфере спорта». <sup>21</sup> Таким образом, акцентируется внимание общества на социальной значимости социального института физической культуры и спорта.

В результате произошедших в России социально-политических и финансово-экономических изменений сложившиеся рыночные отношения создали условия для трансформации социальных институтов. Это выразилось в том, что с одной стороны, они стали испытывать в

<sup>19</sup> Стивенсон К.Л. Спорт как современный социальный феномен: Функциональный подход // Спорт и образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 62.

<sup>20</sup> Американская социологическая мысль. – М., 1996. – С. 472.

<sup>21</sup> Козлова В.С. Спорт как социально-зрелищная сфера / Под ред. В.А. Пономарчука. – Мн.: Изд. «ВЭВЭР», 2005. С. 14.



управлении жесткие методы контроля, с другой стороны, им предоставлена излишняя самостоятельность. Как отмечает В.П. Култыгин: «... главные направления изменений, которые в состоянии обеспечить их новые качества: более глубокое понимание политического аспекта их деятельности; развитие способности быть связанными с экономикой; быть более открытыми для развития демократии в рамках своих организаций».<sup>22</sup>

Выше изложенное дает основание определить, что сфера физической культуры и спорта содержит специфические нормы, статусы, роли, традиции, обычаи, ритуалы, правила поведения, взаимодействия общественных отношений между организациями, учреждениями и индивидами. В сложившихся рыночных отношениях следует новая ступень институционализации социального института физической культуры и спорта. Она проявляется в определении новых теоретических моделей социального феномена рассматриваемой сферы.

Такие специалисты по спортивной педагогике, как К.А. Воронкова<sup>23</sup> и В.М. Выдрин,<sup>24</sup> определили, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса института физической культуры и спорта.<sup>25</sup> Этот прогресс возможен только при условии скоординированной деятельности таких социальных институтов, как здравоохранение, образование, физическая культура и спорт. Их деятельность должна быть направлена на привлечение граждан России к активным занятиям физической культурой и спортом. А это возможно при условии совершенствования управления всей системы в сфере физической культуры и спорта. Эта сфера включает следующие направления:

- массовый «спорт для всех» – реализует социальную политику государства, направленную на пропаганду здорового образа жизни среди населения страны;
- спорт высших достижений – удовлетворяющий мотивационные потребности граждан страны и способствующий осуществлению патриотического воспитания;
- профессиональный спорт – обеспечивающий зрелищное удовлетворение населения страны;
- коммерческий спорт – являющийся и зрелищным удовлетворением и сферой услуг общества.

Все перечисленные направления сферы физической культуры и спорта образуют самостоятельную отрасль. Эта отрасль органично связана с научными инновациями в науке и технологии производства с экономикой. Они порождают новые инфраструктуры, обеспечивающие

<sup>22</sup> Култыгин В.П. Современные зарубежные социологические тенденции. – М., 2000. – С. 15.

<sup>23</sup> Воронкова К.А. Пути совершенствования управления физическим движением (организация работы областного, регионального, АССП комитетов по физической культуре и спорту). – М.: ФиС 1976.

<sup>24</sup> Выдрин В.М. Физическая культура как ценность. – Л.: Общ-во «Знание» РСФСР, 1976.





нормальное функционирование каждого направления. Так, например, научно-техническая революция способствует созданию новых материалов для изготовления более совершенного инвентаря и оборудования. Для подготовки спортсменов экстра-класса нужны высококвалифицированные специалисты высшей квалификации, т.е. человеческий капитал в лице кадрового состава. И, наконец, для координации усилий всех структурных подразделений необходим спортивный менеджмент.

Для получения эффективного результата от функционирования социального института физической культуры и спорта целесообразно совершенствовать управление им. Современное политическое и экономическое состояние общества диктует необходимость выработки новых механизмов управления и взаимодействия структурных единиц общества в сфере физической культуры и спорта. Так, например, В.Н. Супиков отмечает, что «радикальная модернизация стратегии развития спорта ведет к тому, что спорт становится полноценной экономической отраслью».<sup>26</sup>

Упомянутые выше структурные единицы спорта – спорт для всех, спорт высших достижений, любительский спорт, профессиональный спорт, коммерческий спорт – являются частью рынка спортивных услуг. Сфера услуг определяется как «совокупность отраслей народного хозяйства и видов деятельности – таких, как жилищно-коммунальное хозяйство, бытовое обслуживание, народное образование, здравоохранение, физическая культура и искусство, пассажирский транспорт, связь по обслуживанию населения, розничная торговля, общественное питание, – оказывающие услуги материального и нематериального характера».<sup>27</sup>

К услугам, оказываемым в сфере физической культуры и спорта, можно отнести следующие: лечебно-оздоровительная; восстановительная; рекреационная; развлекательная; зрелищная; образовательная; воспитывающая и др. В.Н. Супиков отмечает: «С развитием профессионального спорта и усилением роли спортивно - зрелищных услуг ускоряется процесс формирования спорта как социальной сферы, формирования физической культуры и спорта (ФКС) как отрасли национальной экономики. Специфика услуг (ФКС) состоит в их двойственной природе – их потребительском и инвестиционном характере. Чисто потребительский характер имеют спортивно-зрелищные услуги, которые включаются в индустрию свободного времени как пассивный вид отдыха и досуга. Особенностью оказания спортивно - зрелищных услуг является коллективный характер их потребления на спортивных сооружениях (стадионах, спортивных залах, манежах), а также через средства массовой информации (по ТВ и радио). Вследствие этого

<sup>26</sup> Супиков В.Н. Институт спорта: проблемы регионального управления. Монография. / Под ред. В.А. Пономарчука. – Минск: ООО «ФУ Аинформ», 2004. С. 80.

<sup>27</sup> Вечканов Г.С., Вечканова Г.Р. Современная экономическая энциклопедия. – СПб.: Лань, 2002. – С. 637 – 638.

спортивно – зрелищные услуги носят социально - потребительский характер, воспитывают коллективизм, общественную солидарность, способствуют социальной интеграции нации, а также пропаганде занятий спортом».<sup>28</sup>

Такое многообразное влияние социального института физической культуры и спорта обуславливает сопряженность интересов общества и отдельного индивида. Опираясь на теорию общественного блага и специфику сферы физической культуры и спорта, выделяются следующие четыре сектора:

– государственный сектор, где производятся общественные блага (целевые программы развития массовой физической культуры и спорта на государственном, региональном и муниципальном уровнях, услуги физического воспитания в системе государственного дошкольного воспитания, среднего и высшего профессионального образования, в государственных внешкольных физкультурно-оздоровительных организациях; услуги лечебной физической культуры в системе государственного здравоохранения и обязательного медицинского страхования, санаторно-курортного обслуживания, в государственной системе реабилитации инвалидов); при этом социально значимые услуги обеспечивают систему негосударственных минимальных стандартов удовлетворения потребностей населения в физическом воспитании и развитии;

– добровольно-общественный сектор, где производятся общественные блага ограниченного доступа – так называемые клубные блага, представляющие собой услуги муниципальных организаций, общественных объединений физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности (спортивные клубы, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, союзы и др.), являющиеся некоммерческими организациями и ставящие своей целью развитие физической культуры и спорта в стране на добровольной основе, деятельность которых регулируется законом о некоммерческих организациях и общественных объединениях;

– смешанный сектор, где производятся смешанные общественные блага, в том числе социально значимые услуги, предоставляемые организациями смешанной формы собственности (государственно-общественными, государственно-частными предприятиями и

организациями физкультурно-спортивной и спортивно-зрелищной направленности – акционерными обществами со смешанным капиталом, государственными и общественными корпорациями, совместными предприятиями с участием государства, государственно-общественными объединениями и др.), а также частными некоммерческими физкультурно-спортивными организациями (частными спортивными сооружениями, спортивными школами, учреждениями физического воспитания, секциями

Супиков В.Н. Автореф. Дисс. ... Канд. соц. Н С. ....

и курсами обучения различным видам спорта, частными фондами развития спорта, автономными некоммерческими организациями физкультурно-спортивной направленности, благотворительными организациями и др.) : организации смешанного сектора действуют на основе законодательства о приватизации государственных и муниципальных предприятий, законов о совместных предприятиях, акционерных обществах, некоммерческих организациях, благотворительности;

– частный коммерческий сектор, где производятся частные блага (товары и услуги) на коммерческой основе: организации особых (элитных) видов физической культуры и спорта, спортивно-зрелищные предприятия, индивидуальная предпринимательская деятельность спортсменов, тренеров; в данном секторе производится услуга физической культуры и спорта функционируют профессиональные спортивные клубы, коммерческие сооружения, фирмы спортивного шоу-бизнеса и другие предприятия, работающие ради извлечения прибыли, имеющие различные организационно-правовые формы (товарищества, общества, малые предприятия, совместные предприятия).<sup>29</sup>

Проведенный анализ структуры сферы физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений дает основание определить, что физкультурно-оздоровительные услуги осуществляются участием различных форм собственности, а также оказанием рыночных и нерыночных услуг обществу и индивидам. Оказываемые услуги производятся на принципах смешанной экономики. Эти обстоятельства обуславливают необходимость формирования более эффективной системы управления физической культурой и спортом. В этой системе целесообразно определить оптимальное соотношение участия в управлении этой сферой жизни общества государственных и негосударственных структур.

Упорядочение управления физической культурой и спортом имеет социальное значение, т.к. эта сфера затрагивает интересы всех граждан России. Так, например, Б.М. Антонов отмечает: «Значительное влияние на ценность здоровья оказывает возраст. Старшая возрастная группа ценит здоровье выше, чем молодежь. Например, пенсионеры, приобретшие собственный индивидуальный опыт разрушения здоровья и его восстановления, воспринимают его как самую большую ценность в жизни. И это характерно для представителей старшего поколения, независимо от социального происхождения.

Для людей старшего возраста, одного из наиболее многочисленных слоев населения современной России, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим условием поддержания интереса к жизни,

<sup>29</sup> Супиков В.Н. Институт спорта: проблемы регионального управления. Монография. / Под ред. В.А. Пономарчука. – Минск: ООО «ФУ Аинформ», 2004. С. 94–96.



сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия, социальной реадaptации в общество».<sup>30</sup>

Как отечественные, так и зарубежные ученые определили, что здоровье человека более чем на 50 % определяется образом жизни, который он ведет.<sup>31</sup> Поэтому для поддержания и развития человеческого ресурса вложение средства в социальную сферу для социальных целей является перспективным с точки зрения прибыли. Определено, что годовой финансовый оборот от индустрии физической культуры, спорта и туризма занимает третье место в мире после торговли нефтью и автомобилями.<sup>32</sup>

Исходя из социальной значимости физической культуры и спорта не только для индивида, но и для всего общества этой сфере уделяется существенное внимание. Оно реализуется, по мнению Б.М. Антонова,<sup>33</sup> в следующих показателях:

- в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
- в продлении активного творчества долголетия людей;
- в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного и интеллектуального развития учащейся молодежи;
- в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
- в использовании физической культуры и спорта в социальной физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
- в резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии;
- в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
- в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
- в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Рассмотренный материал дает основание определить следующее.

<sup>30</sup> Антонов Б.М. Социальное управление развитием физической культуры и спорта в современной России. Автор. дисс. ... канд. соц. наук С. 6-7.

<sup>31</sup> Воронин С.З., Филиппов С.С. Организационно-правовые формы физкультурных организаций в современных условиях. Теория и практика Физической культуры, 1998, 1-54. С. 27.

<sup>32</sup> Камалетдинов В.Г. Физкультурно-спортивное движение: управление и рути совершенствования. Теория и практика физической культуры, 1994, № 4, С. 12.

<sup>33</sup> Антонов Б.М. Социальное управление развитием физической культуры и спорта в современной России. Автор. дисс. ... канд. соц. наук С. 14-15.



1. В настоящее время в России существуют две формы организации работы по физической культуре и спорту – государственная и частная.

2. Новые социально-политические и финансово-экономические отношения способствовали возникновению рынка услуг в сфере физической культуры и спорта.

3. Для удовлетворения интересов общества и отдельного индивида возникновение различных форм организации работы и рынок услуг предопределили образование четырех секторов: государственного; добровольно-общественного; смешанного; частного коммерческого.

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА**

### **А.А. Кочергина**

Становление методологических основ туризма в России относится к 70-м годам XX в. и связано, в первую очередь, с регулярным проведением всесоюзных научно-практических конференций по актуальным проблемам самодеятельного туризма, где обсуждались целые блоки проблем развития туризма.

Разработка научно-методических основ самодеятельного туризма привела к выделению спортивного туризма как самостоятельного предмета исследования, который имеет определенное научно-практическое значение, обусловленное бурным развитием туризма вообще и спортивного в частности.

Научное значение теории спортивного туризма определяется необходимостью выработки взглядов, представлений, идей, направленных на выяснение, истолкование и обобщение фактов, имеющих отношение к самодеятельному туризму – социально значимому явлению современного общества.

Роль теории спортивного туризма не ограничивается обобщением опыта, накопленного в ходе развития самодеятельного туризма, а связана с перенесением этого опыта в новые условия, с творческой переработкой прошлого опыта, в результате чего открываются новые перспективы в этом виде человеческой деятельности. С научной точки зрения очевидны правомерность и необходимость развития теории спортивного туризма.

Практическое значение теории спортивно-оздоровительного туризма определяется необходимостью вооружения современными знаниями людей, проводящих свой досуг в самодеятельных походах и путешествиях.

Рассматривая любой частный раздел теории спортивно-оздоровительного туризма, например, формирование нормативной базы, следует иметь в виду очевидность практической ценности этих материалов для непосредственной организации и проведения учебно-спортивной работы в этом виде деятельности.





Научно-теоретической и методологической основой теории спортивно-оздоровительного туризма является диалектический и исторический материализм. Применение диалектического материализма позволяет рассматривать весь ход развития спортивного туризма, его сущность, организацию и т.п. во взаимосвязи с другими сторонами жизни общества.

В нашей стране по известным причинам вопросы методологии часто переводили в политическую плоскость, и это не позволяло использовать весь потенциал диалектического материализма, а порой и мешало этому. Чтобы убедиться в справедливости сказанного, достаточно напомнить печальную историю развития в нашей стране генетики, биологии, психологии и других наук. В этот перечень следует включить также науки, рассматривающие спорт в качестве предмета своих исследований. Есть основание думать, что издержки методологического свойства помимо всего прочего привели к нестабильности и слабой эффективности организации и управления спортом в Российской Федерации.

В представлении Марка Владимировича Раца, методология – совершенно самостоятельная форма организации мысли, рядоположная с наукой и философией. Выделяется она (из синкретической сферы мысли) с большим опозданием, но ведь и науке в современном ее понимании, строго говоря, всего 300–400 лет. Тоже детский возраст по сравнению с философией. М. В. Рач сказал так: философия обсуждает вечные вопросы, наука ищет на свои вопросы вечные («правильные») ответы, а методология решает только один вопрос – как обеспечить мыслью и организовать новую практику в отсутствие теории. И оказывается, что каждый раз, когда такой вопрос возникает, это приходится решать и делать заново... По крайней мере, до тех пор, пока не будет построена теория или наработан достаточный опыт. Но тогда пропадает нужда в методологии, если (и пока) теория и наличный опыт нас устраивают.

В “Философской энциклопедии” методология определяется как философское учение о методах познания и преобразования действительности, о применении принципов мировоззрения к процессу познания, к духовному творчеству вообще и к практике. При этом имеются в виду не только общефилософские, но и конкретно-научные методы. Методологию иногда понимают также как определенную систему методов, которые применяются в процессе познания в рамках той или другой науки. Нет единого мнения и о том, что представляет собой методология как наука: является ли она философской дисциплиной или это частнонаучная область, или сама философия выступает методологией, поскольку каждое философское положение имеет методологическое значение. Существует, например, мнение, что методология как совокупность методов познания — это одно, а учение о методологии — это совсем другое. Причем учение о методологии рассматривается как частнонаучная дисциплина, ибо философия не исчерпывает содержания методологии. Есть и



предположение, что методология — вообще не наука, что она стоит вне науки и является искусством подбора принципов и методов исследования.

Такое разнообразие мнений о методологии на современном этапе ее развития естественно, так как нет какого-либо систематизированного изложения ни методологии науки, ни методологии конкретных наук, ни самих методологических принципов и методов научного познания. Кроме того, в познавательной практике ни один ученый, приступая к экспериментальному либо теоретическому исследованию, не обращается к какому-то “руководству по методологии”. Он опирается, прежде всего, на свой научный и жизненный опыт, исходит из того стиля мышления, из тех стереотипов, которые у него сформировались в процессе обучения и работы, общения с учителями и коллегами. В то же время большинство специалистов в области методологии науки решают конкретные либо общие методологические проблемы науки и научных теорий, анализируют методологические принципы, методы познания самым частным образом, не имея в виду, во всяком случае, явно, какую-то целостную методологическую систему.

Важнейшее отличие методологии от науки видится в том, что наука дает свои прогнозы и рекомендации для повторяющихся явлений, в то время как методология стремится рассматривать любую ситуацию как уникальную и неповторимую. Понятно, что всякое явление и всякую ситуацию можно рассматривать и так и этак – вопрос в том, какой из этих двух подходов окажется более продуктивным в данном случае. Речь ведь идет о способе рассмотрения, а не о том, каково явление «на самом деле»: здесь как раз и проходит граница между методологией и наукой.

Чем же в таких случаях результаты методологических разработок отличаются от научных? Главным образом тем, что они говорят не об устройстве мира, а о способах нашей организации и самоорганизации. Поэтому, кстати, они часто имеют особую форму схем, предназначенных для организации нашего мышления и деятельности. Вместе с тем эти схемы могут быть отнесены и к нашему миру. Тогда они становятся неотличимыми от результатов науки: такие же «превращенные формы», и теперь только специальная реконструкция условий их создания позволяет выяснить их происхождение.

Таким образом, 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).

## ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА СОВРЕМЕННЫХ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Т.Н. Кудрявцева**

Формирование и удержание образцов социального поведения, личностных идеалов у российских школьников происходит в сложно организованном социокультурном пространстве. На сегодняшний день наряду с такими институтами, как школа и семья, ведущую роль играют средства массовой информации - СМИ (телевидение, радио, пресса, кино, видео, DVD, Интернет и т.д.), которые призваны решать, исходя из названия, задачу информирования аудитории.

Для наиболее эффективного использования образования и воспитания, как особых социальных институтов, на современном этапе необходимо учитывать весь спектр социальных факторов, оказывающих с разной степенью влияние на процесс социализации. К категории самых х влиятельных факторов в этом процессе относят СМИ.

В сложной структуре СМИ особую роль играют электронные СМИ. При этом необходимо отметить, что в целевой группе информационного воздействия выделяется аудитория мол одежды и школьников. Именно на эту аудиторию направлены телепередачи в режиме дня школьников, телепросмотры и структура информационного поля, СМИ и структура досуга, структура телевизионного вещания, насилие и эротика на российском телеэкране, Интернет.

*Телепередачи в режиме дня школьников.* Статистические исследования показывают, что время, которое подросток проводит у телеэкрана, составляет 2-2,5 часа в сутки из бюджета его свободного времени. Это вполне сопоставимо с тем временем, которое у него уходит на школьные уроки (4-5 уроков). Но в данном случае важен не только «объем» телепросмотров, но и их место в жизненном цикле ребенка.

Одной из особенностей, определяющей стратегию телевещания, является то, что телевизионные передачи особым образом встраиваются в дневной распорядок телезрителя, порой функционируя в качестве неотъемлемых привычек в жизни. Увеличивающееся влияние телевидения на процесс социализации школьников позволяет говорить о необходимости рассмотрения культурологических особенностей механизмов социализации в режиме дня учащихся. К сожалению, необходимо констатировать тот факт, что современная педагогика (в отличие от педагогики 20-х годов) практически не использует понятие жизненного цикла при разработке проблематики современного образования и воспитания.

*Телепросмотры и структура информационного поля.* Влияние тех или иных источников информации на процесс становления личности оказывается разным в зависимости от трансляции разного содержания, а

также от уровня развития учащегося и его возраста. Рассмотрение

возрастной динамики значимости различных источников информации позволяет выделить несколько моментов.

Во-первых, структура информационного поля, то есть сложившаяся система получения информации имеет сходный характер у учащихся вторых- пятых классов и принципиально отличается у учащихся седьмых - девятых.

Во-вторых, ключевым моментом в возрастном изменении структуры информационного поля является резкое возрастание значимости СМИ у школьников среднего звена и параллельное падение значимости для них учебника и общения с учителями (табл. 1). По своему рейтингу они занимают последние места. С одной стороны, подобное падение значимости учебника и влияния учителя свидетельствует об изменении места самой учебной деятельности в данный возрастной период и о том, что она перестает играть ведущую роль. С другой, — повышение статуса СМИ можно рассматривать как отражение общевозрастной психологической закономерности: расширение социальной среды» в подростковом возрасте.

Таблица 1

Значимость источников информации в зависимости от возраста.

Источник информации	Возраст учащихся	
	9-11 лет	12-15 лет
Телевизор	28.5%	32%
Общение с друзьями	25.%	30%
Компьютер	20%	27%
Общение с родителями	20%	9%
Учебник	3.5%	1%
Общение с учителем	3%	1%

В-третьих, низкий статус учебников связан с особенностями общекультурной ситуации: низкой социальной оценкой статуса школьного образования в обществе.

В-четвертых, необходимо отметить влияние таких факторов как пол, содержание самой информации и региональные особенности. Например, различные источники информации обладают разной значимостью для подростков относительно той или иной тематической области.

В-пятых, влияние СМИ определяется образовательным статусом семьи российского школьника. В частности, роль телевидения в формировании здорового образа жизни оценивается принципиально иначе учащимися, чьи родители имеют среднее, высшее образование или ученую степень.

*СМИ и структура досуга.* Наличие различных видов деятельности в структуре досуга учащегося предполагает прогнозирование относительно

развития мотивационно - потребностной сферы школьника. Рассмотрение



СМИ в структуре досуга основано на типологии различных жизненных стилей учащихся. Так можно выделить возрастные мотивации телепросмотров: познавательная, рекреационно-развлекательная и компенсаторная.

*Структура телевизионного вещания.* Особенности телевизионных трансляций можно представить рядом характерных тенденций:

- исчезают явные передачи-лидеры, собирающие вокруг себя школьную аудиторию;
- сокращается «цикл жизни» популярных передач в телевизионном эфире;
- исчезают ориентированные на школьников передачи общественно политической направленности.
- изменяется жанровая специфика популярных среди школьников телепередач (наиболее популярными становятся передачи и конкурсы и ток-шоу).

Более того, половина фильмов, транслируемых по российскому телевидению, является сериалами, что предполагает не просто регулярное проведение зрителями большого количества времени перед экранами в определенные часы, но и имеет особое воздействие на учащихся, заключающееся в сравнении и подражании персонажам, что существенным образом влияет на общее понимание жизни школьниками.

*Насилие и эротика на российском телеэкране.* Специально проведенный анализ частоты появления сцен насилия и эротики в различное время суток и дней недели позволяет сделать вывод о том, как в суточном, так и в недельном цикле телетрансляций прослеживается закономерность: нарастание интенсивности трансляций сцен насилия и эротики в релаксационных фазах жизненного цикла. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что именно в релаксационных фазах, когда снижен уровень самоконтроля и критичности, происходит принятие зрителем негативных образцов поведения. Приведенные выше данные показывают необходимость разработки осмысленной психолого-педагогической концепции, определяющей политику телетрансляций на российском телевидении (1).

*Компьютер в школьной культуре.* В связи с ростом процесса компьютеризации особый интерес представляет анализ возможностей пользования компьютерными технологиями среди учащихся из разных возрастных и социальных групп. Можно отметить, что вне зависимости от материального положения, российские семьи сегодня стараются приобретать компьютер для необходимого обучения детей согласно школьной программе. Различия же существуют в ценностных ориентациях учащихся, в их отношении к компьютерной технике. Так у 75% старшеклассников и 50% учащихся среднего звена происходит смена игровой ориентации на прагматическое пользование.

Неравенство в возможностях пользования компьютером

обнаруживается как в регулярности доступа, так и в интенсивности

использования, как компьютерных программ, так и Интернета. Полученные данные требуют специальной постановки вопроса о школьном образовании в области информатики не только в плане содержания, но и в социальном аспекте: выравнивание социальных возможностей детей в доступе к информационным технологиям. Помимо этого, регулярное пользование компьютером оказывает позитивное влияние на успеваемость учащихся.

Сегодня в школах необходимо комплексное проектирование педагогических моделей социальной ситуации развития с учетом новых информационных реалий. Подобная работа должна включать в себя как разработку педагогических моделей телевизионных передач для детей, подростков и молодежи, так и формирование собственно образовательных проектов, направленных на обеспечение полноценного проживания возрастных этапов и устранение социального неравенства.

В настоящее время, в постиндустриальную эпоху средства массовой информации фактически превращаются в субъект, формирующий массовые социально-политические, экономические и культурные предпочтения (между тем как массовая аудитория все более приобретает качества объекта). Последовательная коммерциализация общественного сознания, подкрепляемая объективными фактами социальной действительности, способствуют социальному разделению. В результате тотальное доминирование СМИ в системе институтов социализации приводит к нарушению функционирования институтов социального контроля, способствуя формированию в массовых масштабах непродуктивных жизненных установок, прежде всего, в молодежной среде. О причинах и проблемах в поведении и нравственности современных школьников говорят результаты проведенного нами анализа ответов родителей на данный вопрос. Выявленные причины не новы и отражают "старые", но актуальные проблемы: нехватку времени у родителей на воспитание детей; дурные примеры со стороны шоу-бизнеса и СМИ; трудности с выбором идеала, образца для подражания (Табл. 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ ответов учителей и родителей по причинам проблемного поведения современных школьников.

<i>Причины проблемного поведения</i>	<i>Учителя</i>	<i>Родители</i>
Нехватка времени у родителей на воспитание детей	51%%	49%%
Дурные примеры со стороны шоу-бизнеса и СМИ	21%	30%
Трудности с выбором образца для подражания	9%	15%
В стране нет общей идеи, идеологии	19%	6%

Рассмотрев таблицу 2, можно говорить о том, что мнение учителей не

намного отличается от мнения родителей.

Так, большинство учителей считает, что существующие проблемы в социальном поведении и нравственности современных детей возникают оттого, что у родителей не хватает на них времени; оттого, что их со всех сторон окружают дурные примеры, навязываемые шоу-бизнесом и СМИ; оттого, что в стране нет общей идеи, идеологии. И хотя родители и учителя не относят СМИ к главному влиятельному институту, они признают силу воздействия последних на сознание и поведение современной молодежи.

Ряд вопросов был задан самим школьникам, которые отмечали, что в свободное время они предпочитают смотреть теле- и видео-фильмы. Известно, что экранные и книжные герои часто служат для молодежи кумирами и образцами для подражания. Так анализируя полученные ответы, можно сказать, что конструктивных героев и кумиров у современных школьников мало. Их больше увлекают современные развлекательные персонажи, демонстрирующие силу, индивидуализм, сексуальность и беззаботность, активно рекламируемые СМИ. При этом телевидение и DVD пользуются большей популярностью, чем чтение.

Таким образом, можно заключить, что СМИ имеют скрытый приоритет в системе воспитательных и социализирующих воздействий, по сравнению с родителями.

Рассмотрев влияние СМИ на характер поведения и образ жизни современных российских школьников можно утверждать, что в современных российских условиях СМИ оказывают сильнейшее влияние на социализацию учащихся, где доминирующими темами оказываются обогащение, секс и насилие, стимулирующие гедонизм аудитории. Таким образом, влияние СМИ на современную российскую молодежь в значительной мере оказывается негативным и более действенным, нежели влияние семьи и школы.

Медиаобразование, как набор средств и методик для обучения подрастающего поколения адекватному восприятию средств массовой коммуникации, сегодня как никогда актуально. На Западе уже давно заговорили о том, что медиаобразование — это умение вести активную оборону от потока средств массовой информации. Мы же думаем, что нужно не отгораживаться, а смело черпать из него, фильтровать информационный поток и брать по возможности все полезное. Иными словами, сделать так, чтобы в результате этого образования человек мог со знанием дела пользоваться окружающими его СМИ, а не наоборот.

### Литература

1. «Образование и информационная культура. Социологические аспекты», М.: Центр Социологии образования РАО, 2000 г., - 462 с.
2. Полатайко С. В. Образовательные идеалы социальной философии – СПб.: Наука, 2007 г. – 192 с.

## АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ СОЦИАЛЬНОГО ПОРТРЕТА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Исследование проведено по методу кейс-стади (методу исследования случая), в котором единицей исследования выступал ВУЗ физической культуры, причём в качестве наиболее характерной единицы был выбран ФГОУ ВПО «СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта». Этот метод является одним из широко применяемых в социологии в том случае, когда количество единиц исследования невелико и доступ к большинству из них для исследователя ограничен по объективным причинам. Таким образом, мы считаем правомерным экстраполировать полученные нами результаты исследования с данной единицы на всю генеральную совокупность студентов ВУЗов физической культуры.

Для решения поставленных задач использовалась анкета «Академическая успеваемость и работоспособность студентов», которая представляет собой комплексную авторскую методику, выявляющую структуру факторов, определяющих академическую успеваемость современных российских студентов ВУЗов физической культуры. Анкета предназначена для установления взаимосвязей между качественными характеристиками социального портрета с точки зрения трёх областей научно-исследовательского анализа:

- педагогики (на примере академической успеваемости и систематичности учебной деятельности);
- физиологии (на примере избранного показателя функциональной подготовленности) и, в частности, психофизиологии (на примере ряда показателей умственной работоспособности);
- социологии [на примере основополагающих показателей социального характера (в том числе в сфере физической культуры) и социального положения].

Исследование представляло собой опрос студентов в виде формализованного интервьюирования по вышеуказанной комплексной методике. Было опрошено 432 респондента, из них – 59 студентов очной формы обучения на «неспортивных» факультетах (факультете Адаптивной физической культуры и факультете Экономики, управления и права), 66 студентов педагогического и 307 студентов тренерского факультетов.

Было выделено пятьдесят девять характеристик, дифференцирующих социальный портрет студентов и сгруппированных в следующие семь разделов: «планы на будущее», «успешность учебной деятельности», «успешность спортивной деятельности», «социальный характер в сфере физической культуры», «девиации», «досуг», «социальное положение».



Исходя из требований, предъявляемых Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, по направлениям и специальностям, реализуемым в ВУЗах физической культуры, была составлена **теоретическая модель социального портрета** студентов данных ВУЗов:

- планы на будущее студентов ВУЗов физической культуры должны предполагать уверенное стремление к максимальной реализации личностных способностей в образовательной и трудовой деятельности в сфере физической культуры;
- они должны быть систематически включены в учебную деятельность, характеризоваться отличной успеваемостью и отличной успешностью учебной деятельности в целом;
- студенты должны обладать отличной умственной работоспособностью;
- спортивная деятельность студентов ВУЗов физической культуры также должна выделяться отличной успешностью, а сами студенты – отличной функциональной подготовленностью, тем самым, поддерживая и повышая свой социальный статус в спорте;
- студенты должны быть ориентированы на интеграцию учебной и спортивной деятельности;
- социальный характер студентов в сфере физической культуры должен подразумевать комплексное восприятие таких социальных институтов как физическая культура (в целом) и спорт (в частности), а также отличаться высокой морально-этической устойчивостью.
- социальное здоровье должно характеризоваться отсутствием склонностей к отрицательно окрашенному девиантному поведению, а досуговой деятельности и социальном у положении следует оптимально обеспечивать максимальную реализацию личностных способностей;

**Эмпирическая модель социального портрета** студентов ВУЗов физической культуры, построенная по данным частотного анализа, соответствует теоретической модели только на 40,7%. Так, преобладающее соответствие наблюдается по разделам, касающимся особенностей девиантного поведения студентов, их досуговой деятельности и социального положения. По разделу «планы на будущее» теоретической модели соответствует только планируемая студентами сфера трудовой деятельности, по разделу «успешность учебной деятельности» – систематичность учебной деятельности, пропускная способность мозга и визуальная кратковременная память студентов, по разделу «успешность спортивной деятельности» – предпочтение студентами форм занятий физической культурой и видов спорта как до поступления в ВУЗ, так и в процессе обучения в нём, по разделу «социальный характер в сфере физической культуры» – положительная оценка профессионального выбора.

В целом следует отметить, что из рассматриваемых шестидесяти характеристик девятнадцать являются номинальными (десять из них –



множественные), остальные – порядковыми.

Так, по данным анализа таблиц сопряжённости академическая успеваемость студентов ВУЗов физической культуры связана с рядом характеристик эмпирической модели их социального портрета. В частности, чем выше их академическая успеваемость, тем выше вероятность исполнения их жизненных планов ( $p < 0,05$ ). Более высокая академическая успеваемость студентов ВУЗов физической культуры предполагает большую систематичность их учебной деятельности ( $p < 0,001$ ), обусловлена более высокой их школьной успеваемостью ( $p < 0,001$ ), меньшей склонностью к употреблению табака ( $p < 0,01$ ).

Последнее подтверждает достоверность известной по данным ряда социологических исследований идентичной связи между академической успеваемостью и параметрами социального здоровья современных российских студентов и для группы студентов ВУЗов физической культуры. Более высокая академическая успеваемость рассматриваемой группы студентов определяется их ориентированностью на интеграцию учебной и спортивной деятельности ( $p < 0,01$ ), зависит от курса обучения ( $p < 0,05$ ; чем старше курс, тем лучше академическая успеваемость), обусловлена более высокими: визуальной долговременной памятью ( $p < 0,05$ ), успешностью учебной деятельности ( $p < 0,001$ ) и социальным статусом в спорте ( $p < 0,01$ ).

Для выявления факторов академической успеваемости мы применяли факторный анализ, который проводился отбором главных компонент по методу вращения, максимизирующему дисперсии выделяемых факторов (варимакс), ортогональность факторов проверялась по тесту Бартлетта, а нормализация осуществлялась по критерию Кайзера. Отбор характеристик социального портрета для включения в факторный анализ осуществлялся по следующему принципу: включены были те характеристики, которые имеют взаимосвязи с академической успеваемостью студентов ВУЗов физической культуры по данным анализа таблиц сопряжённости, а также те, которые, исходя из задач исследования, являются определяющими (таким образом, рассматривалось от пятнадцати до восемнадцати характеристик на разных этапах исследования).

Установлено, что к факторам академической успеваемости студентов ВУЗов физической культуры относятся шесть характеристик эмпирической модели их социального портрета:

- комплексный показатель памяти;
- школьная успеваемость;
- успешность спортивной деятельности;
- курс обучения;
- систематичность учебной деятельности;
- комплексный показатель мышления. Указанные факторы объясняют 72,6% общей дисперсии

рассматриваемых характеристик. Главным фактором академической успеваемости студентов ВУЗов физической культуры выступает их *школьная*

*успеваемость* (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость).

В таблице 1 приведены результаты сравнения академической успеваемости студентов ВУЗов физической культуры и академической успеваемости современной российской молодёжи, современных студентов и студенток российских ВУЗов в целом и студентов этой группы в частности. Для сравнения использованы данные, полученные в рамках исследования по проекту «Проблемы социального здоровья молодых россиян», проведённого в 2003 году коллективом сотрудников кафедры философии и социологии ФГОУ ВПО «СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта».

Таблица 1

Распределение студентов ВУЗов физической культуры по критерию академической успеваемости в сравнении с другими молодёжными группами в РФ (%)

Группа молодёжи	n	Академическая успеваемость				
Современная российская молодёжь	1413	8,0	38,7	42,1	11,2	<b>100</b>
Современные студенты и студентки российских ВУЗов	485	6,0	35,9	41,4	16,7	<b>100</b>
Современные студенты российских ВУЗов <sup>34</sup>	207	11,1	45,4	33,3	10,2	<b>100</b>
Современные студенты ВУЗов физической культуры	193	8,8	40,4	42,0	8,8	<b>100</b>

Очевидно, что из всех четырёх групп хуже всего академическая успеваемость у современных студентов российских ВУЗов: чуть менее половины учатся в основном на удовлетворительно и хорошо, в то время как студенты ВУЗов физической культуры показывают несколько лучшую академическую успеваемость. В частности, 42,0% последних учатся в основном на хорошо и отлично и 8,8% – в основном на отлично. Иными словами, эти цифры охватывают чуть более половины студентов ВУЗов физической культуры, что позволяет сделать вывод: они учатся в целом лучше, чем студенты российских ВУЗов в целом. Кроме того, отметим, что в общем учебная успеваемость студентов ВУЗов физической культуры характеризуется положительной динамикой: ведь до поступления в ВУЗ они учились в основном на удовлетворительно и хорошо (табл. 2).

В данном случае под студентами мы понимаем студентов мужского пола.

Таблица 2 Распределение студентов ВУЗов физической культуры по критерию учебной успеваемости (n = 193; %)

Учебная успеваемость					ВСЕГО
Школьная	9,8	48,7	32,1	9,4	100
Академическая	8,8	40,4	42,0	8,8	100

Особый интерес представляет академическая успеваемость как характеристика, дифференцирующая эмпирические модели социального портрета студентов ВУЗов физической культуры.

Рассмотрим четыре эмпирические модели социального портрета студентов ВУЗов физической культуры, составленные по критерию их академической успеваемости. В сравнении с эмпирической моделью социального портрета студентов ВУЗов физической культуры в целом, у представителей отдельных микрогрупп выявлены определенные отличия.

Так, студенты, обучающиеся в основном на удовлетворительно (первая микрогруппа), планируют работать в сфере управления (а не физической культуры), включены в учебную деятельность только периодически (а не систематически), выделяются удовлетворительной школьной успеваемостью. Несмотря на хорошую (а не удовлетворительную) аудиальную долговременную память и хороший (а не удовлетворительный) уровень тренированности памяти в целом, студенты данной микрогруппы отличаются в целом только удовлетворительной (а не хорошей) успешностью учебной деятельности. Среди них – больше студентов, предпочитающих некоммерческий профессиональный спорт любительскому до поступления в ВУЗ и профессионально-прикладной – во время обучения в ВУЗе. Особого внимания заслуживает неопределённая оценка сделанного ранее профессионального выбора. Микрогруппа характеризуется практикой систематического недосыпания и периодического дисбалансированного питания. Большинство не работает. В числе респондентов данной микрогруппы нет представителей факультета Адаптивной физической культуры, а также студентов V курса тренерского факультета.

Студенты, обучающиеся в основном на удовлетворительно и хорошо (вторая микрогруппа), также как и студенты первой микрогруппы, занимаются учебной деятельностью только периодически и отличаются её удовлетворительной успешностью. Физическую культуру воспринимают



преимущественно как средство воспитания личности. Социальное положение этих респондентов выше по женской линии: наибольший вес составляют матери, являющиеся сотрудниками сферы государственного управления. В рассматриваемую микрогруппу вошли представители всех курсов обучения.

Студенты, *обучающиеся в основном на хорошо и отлично* (третья микрогруппа), характерны стабильной учебной успеваемостью в целом: в школе они учились также в основном на хорошо и отлично. Кроме того, они обладают отличной (а не хорошей) аудиальной кратковременной памятью и хорошей (а не удовлетворительной) памятью в целом. Они периодически практикуют дисбалансированное питание. В течение учебного года читают преимущественно современную отечественную и зарубежную прозу. Их социальное положение ниже по мужской линии: отцы преимущественно представители рабочего класса, а не бизнесмены, предприниматели или владельцы фирм. В рассматриваемую микрогруппу вошли представители всех курсов обучения.

Студенты, *обучающиеся в основном на отлично* (четвёртая микрогруппа), планируют получить несколько высших образований. Студенты рассматриваемой микрогруппы до поступления в ВУЗ учились преимущественно на хорошо и отлично. Они отличаются хорошей (а не отличной) визуальной кратковременной памятью. Как и студенты второй микрогруппы, отличники оценивают физическую культуру преимущественно как средство воспитания личности. Социальное положение большинства из них по мужской линии ниже (отцы преимущественно представители рабочего класса, а не сферы предпринимательства), а по женской выше (матери – сотрудники сферы государственного управления, а не просто специалисты с высшим образованием). В составе данной микрогруппы нет представителей I курса.

Следовательно, из пятидесяти девяти характеристик социального портрета студентов ВУЗов физической культуры только двадцать из этих характеристик трансформируются при изменении академической успеваемости упомянутых студентов, тем самым, проявляя особенности эмпирических моделей указанного социального портрета.

Таким образом, теоретическая модель социального портрета студентов ВУЗов физической культуры представлена комплексом идеальных величин рассматриваемых характеристик. Эмпирическая модель их социального портрета соответствует теоретической модели на 40,7%. Особого внимания для коррекции заслуживают характеристики следующих разделов социального портрета: «планы на будущее», «успешность учебной деятельности», «успешность спортивной деятельности», «социальный характер в сфере физической культуры».

Студенты ВУЗов физической культуры показывают несколько лучшую академическую успеваемость в сравнении со студентами российских ВУЗов в целом. Их учебная успеваемость характеризуется положительной динамикой.





Главным фактором академической успеваемости студентов ВУЗов физической культуры выступает их школьная успеваемость (чем она выше, тем выше и академическая успеваемость).

#### Литература

1. Алашеев, С.Ю. Социальный портрет учащихся начальной профессиональной школы Самарской области (по материалам исследования 1998-1999 года) / С.Ю. Алашеев, А.В. Антипова, Е.В. Коробова; Центр профессионального образования Самарской области; Социологическая лаборатория. – Самара: Изд-во СИПКРО, 1999. – 103 с. – (Мониторинг развития региональной системы профессионального образования).
2. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев; АН СССР; Институт психологии; под ред. Б.Ф. Ломова, Е.В. Шороховой, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1977. – С. 298-311.
3. Аронов, Г.З. Статистические методы контроля качества в сфере услуг физической культуры / Г.З. Аронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал /под ред. В.А. Таймазова; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 21. – С. 3-11.
4. Аронов, Г.З. Функции управления качеством на предприятии сферы физической культуры / Г.З. Аронов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал /под ред. В.А. Таймазова; Санкт-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 22. – С. 3-11.
5. Ивашова, В.А. Социальный портрет учащегося профшколы / В.А. Ивашова, Т.Ф. Маслова, В.К. Шаповалов. – М.: издательский центр АПО, 2001. – 28 с.
6. Корниенко, Н.В. Социальный портрет молодого лектора / Н.В. Корниенко. – Киев: общество «Знание» Украинской ССР, 1990. – 16 с.
7. Николюкина, Н.Б. Социальный портрет преподавателя провинциального вуза: автореф. дис. ... канд. соц. наук / Н.Б. Николюкина; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 1999. – 19 с.
8. Социальный портрет выпускника Санкт-Петербургской школы 90-х годов. – СПб.: [б. и.], 1993 // Цит. по: Учитель крупным планом. – СПб., 1994. – С. 132.
9. Социальный портрет молодёжи (по материалам государственной статистики социологического исследования «Пути поколения») / под ред. Л.Я. Рубиной, Н.С. Слепцова. – М.: ВКШ при ЦК ВЛКСМ, 1990. – 42 с.
10. Субетто, А.И. Качество непрерывного образования в Российской Федерации: состояние, тенденции, проблемы и перспективы (опыт

мониторинга) / А.И. Субетто. – СПб.: М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2000. – С. 4. – С. 65-67. – С. 71-74. – С. 80. – С. 85-91. – С. 111. – С. 150-199.

11. Филиппов, С.С. Система информационного обеспечения советской физической культуры (социально-педагогический аспект): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С.С. Филиппов; Гос. ордена Ленина и ордена Красного Знамени ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1991. – 47 с.

12. Хеллевик, О. Социологический метод / О. Хеллевик; пер. с норв. В. Б. Цирлиной. – М.: Изд-во «Весь Мир», 2002. – С. 65-82.

13. Яхонтов, Е.Р. Методология спортивно-педагогических исследований: курс лекций / Е.Р. Яхонтов; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б. и.], 2002. – С. 42-50.

## АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАПАДАЮЩИХ В МАТЧАХ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ «ДИНАМО» САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

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

В современном футболе высоких результатов добивается команда, имеющие в своем составе игроков с высокой разносторонней физической подготовкой, которые безупречно владеют приемами техники на высокой скорости и в условиях единоборств с соперником, тактически грамотные, с ярко выраженной индивидуальной манерой игры.

Предложенные рекомендации составлены на основе анализов матчей «Динамо» с командами «Торпедо» (г. Владимир); ФК «МВД» (г. Москва) и «Псков - 747» (г. Псков).

Согласно аналитическим данным объем игровой деятельности в зоне нападения по рейтингу трех матчей составил 8,1 (средняя величина) в одном матче. Рейтинг команды в зоне нападения оказался равным 19,9. Следовательно, в общем, объеме выполненных игровых действий в зоне нападения командой «работа» нападающих равняется 40,1%.

Если взять показатель творческой активности команды, то средний рейтинг по трем матчам равен 9,7. Рейтинг творческой активности нападающих – 5,2, что в общем, объеме творческой активности команды в зоне нападения составил 53,2%. В силу сложившейся схемы игры команды в зоне нападения и данного уровня мастерства партнеров можно сделать вывод, что более рациональное использование деятельности нападающих имеет ключевое значение в усилении выступления команды в линии атаки в целом.

Следует обратить внимания на тот факт, что по наиболее сложным игровым действиям, предшествующим взятию ворот, в игре команды наметилась тенденция спада (табл. 1).

Эта тенденция может быть крайне опасной по своим последствиям. Нельзя допустить, чтобы она получила затяжной характер. На преодоление этой тенденции должна быть мобилизована вся команда, её легче убрать на начальной стадии.

Практика подтверждает, что ликвидировать отставание в физической подготовке можно за короткое время, а чтобы повысить технический уровень футболиста, необходимы годы. Это значит, что технику

необходимо усовершенствовать с детства, и главным здесь должен быть метод индивидуальной подготовки.

Таблица 1

	Торпедо Команда Игрок	МВД Команда Игрок	Псков -747 Команда Игрок
1.Обводка в штрафной площади	7,02 4,06	5,04 3,10	3,10 2,14
2.Пас в обострение атаки			
3.Пас под удар по воротам			
4.Выход с мячом на удар			
5.Создание голевой ситуации			
6.Выход один-в-один			

Важную роль в повышении эффективности игры нападающих, как впрочем, и для команды в целом, играет результативное использование созданных ситуаций для взятия ворот. В данных 3-х матчах было создано «Голевых ситуаций» и «Выходов один-в-один» - 15 эпизодов. Однако забито всего 3 гола. В итоге мы получаем, что забить один гол команде, требуется создать не менее 5 ситуаций или выходов на вратаря. Это крайне низкий показатель, который необходимо исправить за счет повышения количества индивидуальных тренировок.

Для качественного проведения индивидуальных занятий тренерскому составу предложено применять экспериментально проверенные методы выполнения тренировочных упражнений. Это:

- 1.Без соперника (самостоятельное выполнение упражнений).
- 2.С условным партнером (роль условного партнера имитирует вспомогательное оборудование: стенки, батуты, щиты, макеты игрока и другие).
- 3.С условным соперником (роль условного соперника имитирует вспомогательное оборудование).
- 4.С партнером.
- 5.С соперником.
- 6.С партнером и условным соперником.
- 7.С соперником и условным партнером.

В нашем случае нападающим необ ходимо задуматься и мысленно представить, как реализовывать имеющиеся голевые моменты, чтобы в будущих играх не допустить повторений ошибок, которыми на наш взгляд являются:

- неэффективный способ исполнения удара;
- неправильная оценка ситуации и действий защитников;
- упущение возможностей выбора более удобной позиции для удара;
- спешка в исполнении удара;

- позиции вратаря;

На теоретических занятиях нападающим было рекомендовано:

1. При выходе один-в-один самый надежный способ взятия ворот в подобных ситуациях, перекинуть мяч через голкипера. Он дает возможность полностью выключить вратаря из игры;

2. На тренировках выполнять удар-перекидку не менее 50 раз в неделю.

3. Убедить нападающих, что тактическая позиция для приема мяча и начала атаки на фланги и она, как показывает опыт – оптимальная.

4. Понимать игровую ситуацию, видеть позицию защитника и вратаря не глазами, а мышлением.

5. Не допускать лишних обводок, повторений единоборств, задержек мяча. Действовать по правилу: минимум усилий – максимум результат.

6. При угловых ударах у своих ворот занимать позицию на контратаку, установить контакт с вратарем на прием мяча. Как правило, в 40% случаев мяч остается у вратаря.

7. При ударе по воротам первое требование попасть в створ ворот. Для голкипера опасен не сильный удар, а мудростью исполнения. При исполнении удара по воротам применять (по ситуации), удар-бросок. Особенно надежен удар-бросок при выходе на вратаря под углом к воротам.

8. В создании голевых ситуаций, в выводе партнера на удар также применять пас-бросок. Это всегда неожиданно, поскольку исполнение без замаха, дает выигрыш темпа, точности, пространства.

9. Поскольку в дальнейшем в лидирующей группе команд борьба обострилась, и забить гол будет труднее, предлагается освоить такую новацию как финт-перекидка. За две недели тренировок можно этот финт довести до практического применения в матчах. Необходимо выполнять, как минимум, 200 упражнений. В каждом из 3-х анализируемых матчах было 8 эпизодов. Следовательно, необходимо было чисто обыграть защитника с вероятностью в 100%, и это открывало возможность выхода на голевую ситуацию.

10. Просматривать аналитическую информацию перед сном накануне матча. Это активизирует инстинкт организма, психологически программирует на эффективную игру, снимает напряженность центральной нервной системы.

#### ВЫВОДЫ.

1. В работе тренера необходимо наилучшим образом развивать индивидуальные способности игроков и рационально применять их в коллективе. Чем больше игровой опыт футболиста, тем целесообразнее требуется учитывать его индивидуальные способности.

2. Для усиления игры актуально не увеличение числа голевых ситуаций и не количество ударов по воротам, а более результативное исполнение того, что создает команда. Надо менять стиль и динамику игровых действий в штрафной площади соперника. Главная скорость -



мысль, принятие оптимальных решений в конкретных ситуациях. Понятно,

что подобные решения требуют более высокую интеллектуальную базу и над её созданием надо работать.

### Литература

1. Бороздина, Г.В. Психология делового общения / Г.В. Бороздина. – М.: Инфра – М, 1999. – 183 с.
2. Гаджиев, Г.М. Контроль соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов : метод. рекомендации / Г.М. Гаджиев, М.А. Годик, Г.С. Зонин. – М. : [б.и.], 1982. – 26 с.
3. Годик, М.А. Футбол по науке / М.А. Годик // Новости науки. – 1999. – 8 октября.
4. Методы регистрации соревновательной деятельности футболистов : учеб.-метод. пособие / сост. В.В. Суворов ; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: [б.и.], 2000. – 45 с.
5. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведен. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002. – 520 с.
6. Шамардин, А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шамардин А.И.; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – М., 2000. – 50 с.

## **СПЕЦИФИКА ПОДДЕРЖЕК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**И.В. Быстрова**, кандидат педагогических наук

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимы, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметом, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики («полуакробатики») в формах, допускаемых правилами соревнований.

Следует подчеркнуть, что на уровне высшего спортивного мастерства наметилась тенденция к разделению специализации спортсменок на «индивидуалок» и «групповичек». Говоря о последних, отметим их особенность в исполнении групповых упражнений. Она заключается во взаимодействии гимнасток, проявляющейся в специфических формах движений, одной из которых являются поддержки, ставшие очень актуальными в современной художественной гимнастике.

В групповых упражнениях **специфика** поддержек определяется удержанием позиции в опоре на одном или нескольких партнерах



непродолжительного времени (2-3 секунды), а также **наличием предмета** (скакалка, обруч, мяч, булава, лента), задействованного в движении. Дополнительная трудность при выполнении поддержек состоит в том, чтобы предметы, с которыми гимнастки выполняют упражнение, находились в непрерывном движении в начале, середине или конце подъема гимнастки или на протяжении всего времени выполнения поддержки.

Следует отметить, что поддержки в групповых упражнениях художественной гимнастики возможно **классифицировать по положению «поддерживаемой» гимнастки в пространстве:**

- низкие (на уровне колена);
- средние (на уровне бедра);
- высокие (выше уровня плеч).

**По количеству гимнасток, за которыми не посредственно в поддержке:**

- 4x1 (4 гимнастки поддерживают одну);
- 3x1 (3 гимнастки поддерживают одну);
- 2x1 (две гимнастки поддерживают одну); 1x1 (1 гимнастка поддерживает одну). **По движению тела поддерживаемой («верхней») гимнастки:**

- с переворотом вперед, назад, в сторону;
- без переворота. При выполнении поддержек 3x1, 2x1, 1x1 остальные гимнастки

«аккомпанируют» «работающим» поддержку гимнасткам. А именно: выполняют манипуляцию предметами, передвижения, элементы без предмета и др.

**По сложности:**

- с выполнением броска предмета, ногой, рукой, отбивом (в начале серии или в конце поддержки);
- без выполнения броска (возможно использование предмета, как «декорации», например удержание гимнастки скакалками при перевороте).

**Поддержки имеют фазы:**

- толчка;
- полета;
- приземления. В фазе толчка необходимо сочетать движения «верхней»

поддержкой гимнастки с двумя партнерами. Здесь очень важно синхронность действий.

В фазе полета возможно принимать одну или более различных поз: группировки, положение шпагата, «казак» и др. Поворот тела может выполняться вокруг продольной или вертикальной оси или комбинированный.

В фазе приземления, которое осуществляется на одну или две ноги,

или в положение лежа на полу, или пережат по партнерам, или в опорное положение на предметы (возможно с последующим полетом гимнастки),

необходимо уделять внимание «амортизации» тела, что дает возможность переходить к следующему движению без остановки, плавно и красиво.

При выполнении поддержек восстанавливается способность быстро ориентироваться в пространстве, ловкость, слаженность действий партнеров, чувство баланса.

Следует обратить внимание на разнообразие рисунка поддержек, а также на характер, не забывая при их исполнении о музыке. Сочетание движений с характером, содержанием и динамикой музыкального произведения дает возможность сделать поддержки разнообразными, яркими и динамичными, что позволит усилить впечатление от рисунка композиции в целом.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК СПОРТИВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ВУЗА ЛЕСОТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ**

**Г.Р. Вичикова**

Совершенствование спортивного мастерства студентов, занимающихся легкой атлетикой по программе кафедры физической культуры, тесно связано с решением проблемы эффективного использования тренировочной нагрузки беговой направленности. В своей практической деятельности тренер - преподаватель стоит перед необходимостью выбора и подбором средств контроля уровня интенсивности и объема применяемых беговых средств, с учетом разного уровня подготовленности занимающихся. Решению этой проблемы, а именно подбору индивидуальной беговой нагрузки, может способствовать подход, апробированный нами в практике подготовки бегуний на средние дистанции спортивного отделения ЛТА.

В основе планирования беговой нагрузки в каждом учебно-тренировочном занятии, в котором решались задачи развития общей и специальной выносливости, лежало тестирование каждого занимающихся, затем определялся уровень максимальной скорости по результату бега на 100 м индивидуально для каждой спортсменки. На основании выше приведенных данных рассчитывались скоростные зоны развития общей (скорость меньше 65% максимальной), специальной (66 – 85 % от максимальной) и скоростной (86- 95 %) выносливости. Студентки по уровню подготовленности делились на 3 группы: высокого, среднего и низкого. В процессе учебно-тренировочных занятий каждой из выше указанных групп планировалась нагрузка, соответствующая их уровню подготовленности.

Показатели уровней максимальной скорости для занимающихся с разной степенью подготовленности представлены в таблице 1.

По окончании занятий цикла занятий по легкой атлетике, нами было проведено тестирование по оценке спортивно-технической подготовленности студенток, занимающихся бегом на средние дистанции. Данные тестирования свидетельствуют об улучшении не только индивидуальных спортивных результатов бегуний, но и улучшение субъективной оценки технической подготовленности. Проведение занятий по разработанному нами подходу подтвердило высокую эффективность применения нагрузок, направленных на развитие выносливости студенток в рамках учебных занятий групп спортивного отделения по легкой атлетике.

Таблица 1

Показатели максимальной скорости бега и диапазона скоростей развития специальной выносливости

Уровень подготовленности	Время бега на 100 м. с	Максимальная скорость. м/с	Диапазон скорости (65%- 85%). м/с
Высокий	14.6	6.84	4.45 - 5.81
Средний	15.4	6.49	4.21 - 5.52
Низкий	16.2	6.17	< 4.21

### **ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ «ПРЫГУЧЕСТИ» КАК ВЕДУЩЕГО КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ МНОГООБОРОТНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**С.Е. Войнова**, член БПА, кандидат педагогических наук, доцент  
**М.Е. Войнов**, кандидат технических наук **М.М. Войнова**

Многооборотные прыжки, являются одним из основных составляющих программ фигуристов. Техника выполнения много оборотных прыжков требует высокого уровня прыгучести. Для развития прыгучести могут использоваться не только специальные упражнения на льду, но и арсенал легкоатлетических прыжковых упражнений.

Необходимо четко понимать, какими средствами можно развивать «прыгучесть», и какие нагрузки характерны для каждого из движений отталкивания.

Мы понимаем «прыгучесть», как проявление особой двигательной способности в условиях отталкивания. Хотя само отталкивание проявляется в самых разных формах:

- отталкивание одной ногой;
- отталкивание двумя ногами;
- отталкивание с места;





- отталкивание с разбега по льду;
- отталкивание с разбега. Естественно нас интересуют пути развития «прыгучести» в

фигурном катании при отталкивании, где цель – достижение прыжков в четыре оборота.

Разбег или скольжение перед прыжком ставит отталкивание в особые условия проявления «прыгучести», в данном случае характерны следующие двигательные особенности:

- высокая скорость перед отталкиванием;
- время опоры для отталкивания;
- сила давления на лед в начале опоры. В соответствии с данными условиями меняются функциональные

характеристики в работе мышц. Мышцы работают в условиях ударно возникающего напряжения и в условиях одновременно присутствующих двух противоположных режимов напряжения.

При постановке ноги на место отталкивания проявляется упругое сопротивление сгибанию (усилиями разгибания), в результате такого упругого сопротивления мышц возникает энергия, действующая в обратном направлении способствующая выталкиванию фигуриста. Сказанное характеризует особенность отталкивания не как «прыгучесть», а конкретно как «упругость». «Упр угость» на самом деле не надуманный термин, говорят «упругая походка, упругий беговой шаг, упругий прыжок балерины».

В предлагаемых нами нагрузках способствующих развитию прыгучести или упругости различают два режима: развивающий и тренирующий. Не надо думать, что режимы применяются последовательно, для очередного прогрессирующего шага каждый из режимов важен и необходим. Так возможно в условиях одной тренировки использовать оба режима, с той разницей, что объем нагрузок в режимах определяется состоянием готовности фигуриста в момент тренировочной нагрузки. Важно то, что присутствие развивающей составляющей готовит фундамент для достижения нового тренировочного уровня.

Развивающий режим тренировочного периода характеризуется серией одинаковых упражнений, хотя возможно изменение вида упражнения из серии в серию, а также его скорость и расстояние его применения. Следующей повышающей составляющей является увеличение напряжений путем изменения вида и характера упражнений в самой серии. Это повышает плотность нагрузочных воздействий.

Тренировочный режим характерен чередованием разных по форме и по содержанию движений, но уже внутри очередного повторения.

Практической основой служит использование тренировочных упражнений с различными видами отталкивания в одном повторении. Эффективность нагрузки здесь характеризуется контрастным переходом от одного отталкивания к другому, при этом плотность чередований в

тренировочном режиме возрастает во времени. Актуально применять

метод перемены усилий, путем изменения скоростей или амплитуд отталкиваний.

Возрастание тренировочных нагрузок можно осуществлять за счет большого разнообразия прыжковых упражнений.

Развитие «прыгучести» часто происходит при использовании больших объемов нагрузок «прыжковых упражнений». Однако в таких тренировках недостаточно учитываются развитие специальной «упругости». Большинство упражнений не обеспечивает достаточного «отталкивания» стопой от опоры, происходит не продолжительное «прилипание». Это означает, что стопа не встречает опоры активным, опережающим разгибательным усилием. Присутствуют два движения – сгибание и разгибание. При таких усилиях тренируется обычная сила мышцы.

Напротив упражнения, выполняемые с полной амплитудой и большим напряжением, не столько развивают и укрепляют, но расшатывают суставы. Эти упражнения не позволяют создать условия проявления «упругости» в прыжках.

Арсенал прыжковых упражнений огромен и порой, трудно определить какие из них предпочтительнее. Верный путь, это правильный выбор условий и характеристик предлагаемых в упражнениях нагрузок. Развитие мышцы эффективно проявляется при применении уступающих, преодолевающих и статических режимов.

Величину развивающих нагрузок требуется балансировать по степени влияния на различные зоны мышцы. Неправильно считать, что - тренируя мышцу, одновременно тренируется зона сухожилия. Достаточно часто получается, что тренировочные упражнения в большей мере развивают мышечные волокна, возникает дисбаланс, в результате которого сухожильная зона оказывается слабо подготовленной.

Специфично то, что сухожилия развиваются медленнее, поэтому важно планировать опережающее влияние при выборе нагрузок.

Главным вектором создания нужных тренировочных эффектов, является метод чередования различных видов отталкивания, «предельные» нагрузки не позволяют достигнуть желаемого результата. Смысл пути заключается в использовании многочисленных чередований, вариаций в отталкивании, что позволит, получить качественно другое функциональное развитие мышцы.

Упругость характеризуется ярко выраженным возникновением ударного напряжения, расклад величины силовых усилий для различных фаз опоры будет различным. Основное ударное напряжение возникает в начальной части опоры на ноге, что говорит о том, что это другая ориентация в выборе влияния тренирующих заданий.

Увлечение большими объемами серийных нагрузок в отталкивании не считается целесообразным. Такой режим крайне опасен, прежде всего, последующими, жесткими приземлениями. Происходит утомление мышц ног за счет приземлений, а не за счет выталкиваний. Можно отметить, что



достаточно часто при постановке ноги на отталкивание происходит избыточное сгибание в коленном и тазобедренном суставах. Это приводит к потере непрерывности разгибательных движений в тазобедренном суставе. Важно следить, чтобы мышцы тазобедренного сустава работали на разгибание, как в тренировочных нагрузках, так и в момент выполнения прыжков.

Несомненно, степень проявления упругости зависит не только от физических нагрузок и методов их применения, биоэнергетика движения во многом диктуется эмоциями и соревновательной мотивацией. Таким образом, важно не только в соревнованиях, но и в тренировках вкладывать в усилия эмоциональную и психологическую энергию.

В данной статье мы затронули вопросы, являющиеся важными в развитии специального качества «прыгучести» в фигурном катании. Данное качество является ведущим в технической подготовке фигуристов, особенно в освоении многооборотных прыжков.

## **К ВОПРОСУ О КЛАССИФИКАЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР**

**С.И. Дорохов**, доктор педагогических наук, профессор

В философской, психологической и спортивно-педагогической литературе представлены результаты многочисленных попыток дать исчерпывающее определение понятию игра, произвести классификацию игр и пр. Однако ни одно из этих определений и ни одна из этих классификаций, не являются в настоящий момент общепринятыми. Это объясняется многофункциональностью такого феномена как “игра”, широким спектром воздействия игры на человека и человечество на всех этапах филогенеза и онтогенеза.

По классификации, предложенной Р. Кайюа (1992), игры можно разделить на:

- Игры, основанные на состязательности. Это игры в спорте, в культурной деятельности и состязания в эрудиции, ловкости и пр. Эти игры атрибуты праздников и народных гуляний, телепрограмм и всевозможных шоу. Такие игры требуют подготовки и тренировки.
- Игры, имеющие в основе исполнение роли (т.е. театрализация, имитирование, подражание). Данная стратегия реализуется в театре, цирке и им подобным институтам.
- Игры шанса. В отличие от первого типа игр, выигрыш достигается здесь не через борьбу, а через операции с числовыми и другими неопределённостями. От личных качеств играющего такие игры зависят мало. Подобные игры тяготеют к утилитарным целям, к получению материальной выгоды. Стратегия и, следовательно, типы игр могут

переплетаться, как это происходит в лотереях, карточной игре пр.

- Игры, основанные на эффекте движения – “головокружительные”. Карусели, аттракционы и пр. Эти игры нельзя свести ни к одному из вышеназванных классов. Этот класс менее всего связан общим основанием и сгруппирован по “остаточному” принципу.

Естественно, что данная классификация имеет определённые недостатки. Так первый и третий типы (признаки) можно рассматривать как один. Отличие игр по первому и третьему критериям заключается, только, по степени физической активности играющих. В играх первого типа двигательная активность участников игры максимальна и требует специальной физической подготовки. Необходимо развивать как физические качества играющих, так и создавать в процессе тренировки большой багаж специальных двигательных умений и навыков. В играх же третьего типа двигательная активность игроков почти полностью отсутствует.

В нашей работе из всего многообразия существующих игр рассматривается класс спортивных игр. Особенности игр этого класса следующие:

- Процесс игры является результатом противоборства двух игроков, или команд имеющих прямо противоположные цели.
- Процесс игровой деятельности строго регламентирован правилами соревнований.
- Правила игры однозначно трактуются во всех странах и утверждаются международными спортивными объединениями (федерациями).
- Игроки - участники спортивной игры целенаправленно (и как правило, круглогодично) тренируются, готовя себя к выступлению в игре.
- Учебно-тренировочный процесс подготовки игроков и команд осуществляется на основе целенаправленного планирования и программирования этого процесса, с использованием общих и частных методик подготовки.
- Как правило, игроки объединены в клубы, в которых есть руководящий, тренерский и вспомогательный персонал.
- Участниками спортивной игры (как целостного процесса) являются не только игроки, но и зрители (болельщики). Поэтому сама игра уже начинает развиваться не только по своим собственным законам, (законам игрового процесса), но и по законам шоу-бизнеса.

В связи с коммерциализацией большинства лиг по игровым видам спорта, в которые объединены спортивные команды, они (лиги и команды) начинают развиваться (также и) по законам бизнеса. Причём законы бизнеса начинают трансформировать внутренние законы (правила) самой игры. Чем выше уровень коммерциализации вида спортивной игры, тем выше уровень этой трансформации.

Интересно, что почти все спортивные игры удовлетворяют всем

четырёх группам в классификации Р. Кайюа. Так, например, баскетбол или гандбол удовлетворяют первому критерию, так как они являются



состязательными и требуют специальных тренировок. Удовлетворяют эти игры и второму критерию, так как каждый игрок в силу дифференциации игровых функций играет свою роль. По третьему критерию постоянное изменение ситуации на площадке создаёт ежеминутно ситуации неопределённости при выборе решения каждым из игроков. Эти неопределённость в игре профессиональных команд ведёт к получению или не получению материальной выгоды. По четвертому критерию некоторые технические элементы, исполняемые игроками во время игры можно назвать “головокружительными”.

Вышеперечисленные признаки спортивных игр проявляются в большей степени, чем более высокого класса спортивная команда.

Фактически игр, которые обладают всем набором перечисленных, системных свойств, немного: футбол (в том числе и американский), баскетбол, бейсбол, волейбол, гандбол, теннис, хоккей и некоторые другие. Эти признаки являются общими для всех спортивных игр. Внутри класса спортивных игр имеются отличия одной игры от другой.

Каждая игра имеет свою специфику, и отделить (классифицировать) их друг от друга можно с помощью следующих критериев:

1. По количеству игроков принимающих одновременно (и в целом) участие в игре в составе одной команды. В спортивных играх их число колеблется от 1 (теннис и др.) до 15 (регби).
2. По степени дифференциации функций игроков. Практически чем выше степень специализации функций игроков, тем у неё богаче стратегия и тактика, тем выше уровень развития самой спортивной игры. Процесс эволюционного развития каждой игры начинается с первого этапа, когда нет строгого разделения игроков по различным амплуа. На этом этапе развития игры каждый игрок может заменить каждого. По мере развития игры появляется разделение функций. Одни игроки лучше играют в некоторых местах площадки другие в других местах. Взаимозаменяемость игроков становится уже менее возможной, так как игрок одного амплуа с трудом, уже, может заменить игрока другого амплуа. Появляются игроки решающие строго определённые задачи и имеющие сравнительно небольшой объём технико-тактических приёмов, но владеющих ими в совершенстве. Происходит строгая дифференциация игроков по своим ролям. Поэтому вышеописанному критерию дифференциации игровых функций игроков, можно классифицировать спортивные игры между собой.
3. Величине площадки, на которой производится игра.

С одной стороны: увеличение площадки для игры требует от игроков проявления большего развития физических качеств, для преодоления большего пространства;

С другой стороны: уменьшение “территории”, приходящейся на одного игрока (плотность игры), ведёт к увеличению количества

информации, которую игроку приходится “просматривать” за единицу

времени, что повышает требования к проявлению его психических и психомоторных качеств;

4. По параметру “чувствительности” к возможности дифференцировки уровня мастерства команд-противников.

Фактически каждый игровой матч можно рассматривать как инструмент (способ) сравнения уровня мастерства команд участвующих в этом матче. В этом смысле, например, баскетбол (счёт в котором для каждой из команд достигает до 100 очков) позволяет с большей вероятностью и достоверностью дифференцировать команды по уровню мастерства, чем, например, футбол (счёт в котором часто бывает 0: 0).

Слабая чувствительность футбола к дифференцировке мастерства команд ведёт к тому, что практически специалисты этой игры (особенно в случае ничейного результата) начинают считать не количество забитых или пропущенных командой голов, а ведут подсчёт промежуточных, статистических показателей соревновательной деятельности: угловые удары у тех или иных ворот, количество штрафных “заработанных” обеими командами и т.д. и т.п.

Частным случаем критерия “чувствительности”, является длина “цепочки” суммации положительных вероятностей совместных действий игроков команды, которая должна быть ими “выстроена”, для получения гола. Ход игрового процесса можно рассматривать как цепь последовательно сменяющих друг друга тактико-технических действий игроков участников матча. Переход от одного звена цепи к другому происходит с определённой вероятностью. Положительный переход говорит об успешно выполненном действии. При отрицательном исходе действия цепь технико-тактических действий разрывается, и переход не осуществляется. Чем более длинная цепь, тем, в общем смысле, большая вероятность её разрыва. В одних спортивных играх цепи длинные, в других короткие.

Спортивные игры можно разделить не только по длине необходимой цепи, но и по проценту успешных переходов внутри цепи. Так, например, в баскетболе с вероятностью близкой к 100 %, можно утверждать, что любая из команд доведёт мяч от своей корзины до зоны удобной для выполнения броска в корзину противника. В футболе же, довести мяч до удара по воротам противника удаётся за одну игру лишь несколько раз.

1. По общему количеству атак производимых командами в ходе одной игры. Чем большее количество атак, за отведённое правилами игры время, команда может произвести, тем больше вероятность того, что эта игра обладает большей “чувствительностью” к дифференцировке уровня мастерства команд участвующих в одной игре.

2. По степени воздействия на конечный результат матча “субъективного” мнения арбитра. Степень этого воздействия зависит от:

- Количества остановок в игре. Чем больше остановок в игре, тем больше возможности для судей, субъективно оценивающих закончившийся

игровой эпизод, повлиять на результат матча.

- Степени формализации и детализации правил игры. Чем более подробно и чётко описаны в правилах оценочные критерии трактовки того или иного игрового эпизода, тем меньше у судьи шансов субъективной трактовки этого эпизода.
- Общего развития (в том числе и в организационном плане) методики судейства данной игры. В частности, от уровня контроля за деятельностью судьи принимающего решения на площадке. Чем больше традиции, чем выше общий уровень развития спортивной игры, тем этот контроль выше.
- Степени объективизации судейства при помощи инструментальных методик. Чем больше при оценке игровых эпизодов принимают участие инструментальные (объективные) методики контроля, меньше субъективизм при принятии решения.

3. По степени “управляемости” её ходом со стороны тренерского состава команды. Например, в бадминтоне и настольном теннисе игрок вообще не имеет права получать “подсказки” от тренера в течение всего сета. В некоторых видах спортивных игр тренерам можно брать “таймауты” по ходу игры. В американском футболе игроки, напротив, по ходу всего действия игры получают по радио информацию, предписывающую им их дальнейшие совместные тактические действия.

Количество критериев, по которым можно дифференцировать спортивные игры является несколько большим. Вышеприведённые критерии являются, на наш взгляд, основными.

Таким образом, приведённые в данной статье материалы о классификации игр позволяют говорить о том, что игровой процесс можно рассматривать с различных сторон. Многообразие такого феномена как спортивная игра требует широкого, комплексного исследования. Одним из способов проникновения в суть этого феномена является имитационное моделирование игрового процесса. Конкретные результаты исследований в этом направлении представлены в наших публикациях в последние годы (2 – 4).

#### Литература

1. Сушков Ю.А. Моделирование систем. Изд-во. ЛГУ. 1982 г. 108 с.
2. Дорохов С.И. Имитационное моделирование спортивных игр (на примере гандбола). СПб: Петрополис, 2001. – 120 с.
3. Дорохов С.И. Подготовка гандболистов на основе имитационного моделирования игровой деятельности. Докт. дисс. СПб – 2004. 290 с.
4. Дорохов С.И. Организация, методология и системы проведения студенческих соревнований по спортивным играм на основе построения их имитационных моделей. Монография. – СПб.: Изд-во СПбГУСЭ, 2008. – 87 с.

## К ВОПРОСУ О СНИЖЕНИИ ДЕСТРУКТИВНОЙ АГРЕССИИ НА ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ САМБО

**Д.А. Матвеев**

На кафедре физической культуры и спорта Санкт-Петербургского Государственного университета был проведен эксперимент с помощью опросника агрессивности КФКС СПбГУ. В ходе эксперимента с помощью протестированы экспериментальная и контрольная группы численностью по 13 человек. Обе группы состояли из студентов физического факультета, математико-механического факультета и факультета математики и процессов управления. Опросник агрессивности КФКС СПбГУ позволяет диагностировать уровень доброкачественной агрессии, деструктивной агрессии и оценить уровень достоверности ответов. Оценки по каждой шкале опросника даются в баллах.

Экспериментальная и контрольная группы в течение года занимались борьбой самбо три раза в неделю по два часа. Им также были прочитаны лекции, предусмотренные вузовской программой по физической культуре на темы: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра» в размере 2 часов, «Социально-биологические основы физической культуры» в размере 4 часов, «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» - 2 часа. Помимо этого экспериментальной группой была изучена тема «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности». С экспериментальной группой были проведены беседы на темы:

1. В.А. Ощепков – первый гражданин России, получивший черный пояс по дзюдо;
2. А.А. Харлампиев – один из основателей по самбо в СССР;
3. Биография В.А. Спиридонова;
4. Биография Е.М. Чумакова;
5. И.В. Лебедев – основатель кафедры физической культуры и спорта в Санкт-Петербургском государственном университете;
6. 16 ноября 1938 года – день Рождения самбо;
7. Сильнейшие борцы – самбисты Санкт-Петербурга;
8. С.В. Магеровский – первый заведующий отделением борьбы в Санкт-Петербургском Государственном Университете.

Экспериментальная группа была также ознакомлена с ментальным тренингом по методу профессора Унцеля. Каждому занимающемуся в экспериментальной группе была предоставлена электронная копия тренинга.

Все опрошенные студенты показали по шкале открытости (достоверности о тветов) рез ультаты 10 баллов и выше, т.е. ответы все х

опрошенных – достоверны.

Материал, с которым была ознакомлена экспериментальная группа, а контрольная нет, представляет собой часть методики снижения деструктивной агрессивности, которая апробируется на студентах экспериментальной группы. В связи с этим ожидалось, что экспериментальная группа покажет более высокие значения по шкале доброкачественной агрессии и более низкие значения по шкале деструктивной агрессии. Полученные результаты обсуждаются ниже, а также представлены в таблице и на рисунках.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп по опроснику агрессивности КФКС СПбГУ

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Показатель доброкачественной агрессии	Показатель деструктивной агрессии	Показатель доброкачественной агрессии	Показатель деструктивной агрессии
Среднее значение	<b>33.07</b>	<b>6.92</b>	<b>35.46</b>	<b>4.54</b>
Стандартное отклонение	<b>2.78</b>	<b>2.78</b>	<b>3.41</b>	<b>3.55</b>
Мода	33	7	39	1
Распр. Стьюдента	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>
Максимальное отклонение от среднего значения	<b>2.92</b>	<b>7.08</b>	<b>4.461</b>	<b>8.54</b>
Максимальное значение аргумента в выборке	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>13</b>
Минимальное значение аргумента в выборке	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>1</b>





Рис. 1. Частотное распределение доброкачественной агрессии в экспериментальной группе

Частотное распределение доброкачественной агрессии в контрольной группе (рис. 2) показывает наличие больших пиков на значениях 33, 34 и маленького пика на значении 36.

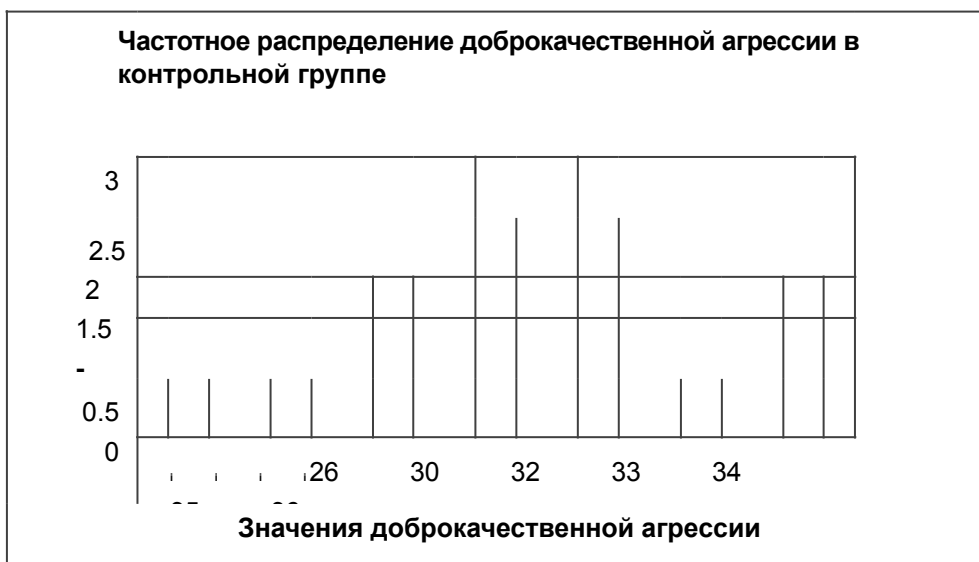


Рис. 2. Частотное распределение доброкачественной агрессии в контрольной группе

Среднее значение доброкачественной агрессии в экспериментальной

группе - 35.46, в контрольной – 33.07. Максимальное значение доброкачественной агрессии в экспериментальной группе – 39, в контрольной 36. Минимальное значение доброкачественной агрессии в экспериментальной и контрольной группах одинаково – 32. Наиболее

часто в экспериментальной группе встречаются значения доброкачественной агрессии 34 и 39, в контрольной – 33 и 34. Эти данные подтверждают, что уровень доброкачественной агрессии в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Частотное распределение доброкачественной агрессии (рис. 1) показывает наличие двух пиков на значениях 34 и 39. Это позволяет сделать предположение о том, что для доброкачественной агрессивности характерны, по меньшей мере, два наиболее вероятных значения.

Это также подтверждает ранее сделанное предположение о том, что для доброкачественной агрессии характерно не одно вероятное значение, а два и более. Любопытно, что в контрольной группе маленький пик на значении 36, а в экспериментальной группе случаи со значением показателя доброкачественной агрессии равным 36 отсутствуют.

Среднее значение деструктивной агрессии в экспериментальной группе – 4.54, в контрольной – 6.92. Максимальное значение деструктивной агрессии в экспериментальной группе - 13, в контрольной -14. Минимальное значение деструктивной агрессии в экспериментальной группе - 1, в контрольной – 4. В экспериментальной группе наиболее часто встречаются значения – 1 и 6, в контрольной - 7. Частотное распределение деструктивной агрессии в экспериментальной группе (рис. 3) показывает наличие двух пиков на значениях 1 и 6.



Рис. 3. Частотное распределение деструктивной агрессии в экспериментальной группе

Частотное распределение деструктивной агрессивности в контрольной группе (рис. 4) показывает наличие трех одинаково вероятных

значений – 4, 7, 8. Значения 7 и 8 больше напоминают 1 пик. Пик на значении 4 находится далеко от значений 7 и 8, поэтому может

рассматриваться отдельно. Полученные данные снова говорят в пользу того, что существует не одно наиболее вероятное значение агрессивности, а два или возможно более. Обращает на себя внимание тот факт, что в экспериментальной группе отсутствуют случаи с показателем деструктивной агрессии равным 4, зато в контрольной на это значение приходится максимум. Также в экспериментальной группе отсутствуют случаи с показателем по шкале деструктивной агрессии равным 7, а в контрольной группе на значение 7 приходится максимум.



Рис. 4. Частотное распределение деструктивной агрессии в контрольной группе

Из полученных данных можно сделать вывод, что методика снижения агрессивности эффективна и может быть использована на тренировках по борьбе в воспитательных целях. Помимо этого проведенный эксперимент показал, что агрессия, возможно, имеет несколько наиболее вероятных значений – уровней. Однако это требует еще дальнейших исследований.

### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ**

**Н.Ю. Неробеев**, кандидат педагогических наук

Степень эффективности решения основных задач тренировочной деятельности спортсменов высокого класса во многом определяется

ОПТИМАЛЬНЫМ ВЫБОРОМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ В ПОЛНОМ

соответствии с квалификационными, половыми и возрастными особенностями. Этот факт подтверждает необходимость непрерывного совершенствования и уточнения тренировочных программ подготовки спортсменов, причем в видах спортивной борьбы осуществить такое совершенствование весьма сложно, поскольку правила соревнований и регламент поединков весьма часто изменяются, а результаты, показанные борцами, не имеют точного измерения (Тараканов Б.И., 2000; Нелюбин В.А., 2005; Авдеев Ю.В., 2006). При этом эффективность разрабатываемых программ должна проверяться на основе динамики информативных показателей специальной подготовленности борцов в течение достаточно длительного отрезка времени (Карелин А.А., 2002).

Учитывая наличие указанных обстоятельств, нами было проведено трехэтапное тестирование двух групп борцов юниорского возраста (в каждой группе по 12 испытуемых, квалификация – кандидаты в мастера спорта) по восьми тестам специальной физической подготовленности в течение годового тренировочного цикла с интервалом в 4 месяца между каждым тестированием. При этом контрольная группа борцов тренировалась по традиционной методике, а экспериментальная группа осуществляла подготовку по разработанной нами программе, которая существенно отличалась от аналогов по нескольким характеристикам. Основными аспектами этих отличий являлись значительное повышение объема средств технико-тактической подготовки в определенной стандартной ситуации (позиции партера в центре ковра) и постепенное увеличение объема средств соревновательной подготовки с использованием учебно-тренировочных схваток повышенной продолжительности на основе интервально-кругового метода.

Полученный обширный фактический материал послужил основой для проведения сравнительного анализа динамики исследуемых показателей в течение тренировочного года. В свою очередь, этот анализ дал возможность определить степень эффективности подготовки борцов под влиянием различных тренировочных программ.

Результаты тестирования борцов обеих групп на третьем (заключительном) этапе эксперимента, который совпадал по срокам с этапом основных соревнований в соревновательном периоде годового тренировочного цикла, представлены в таблице.

Как свидетельствует анализ содержания таблицы 1, превосходство испытуемых экспериментальной группы по большинству показателей оказалось весьма существенным, причем по многим тестам преимущество достигло достоверных значений.

Особенно значительное преимущество испытуемых экспериментальной группы выявлено в тех тестах, которые включают в себя элементы специализированных упражнений, характеризуя тем самым уровень проявления специальных физических качеств при проведении технических действий борьбы.





Результаты тестирования борцов обеих групп на заключительном этапе эксперимента (n=12)

Тесты и единицы измерения	Группы испытуемых						Достоверность различий	
	Экспериментальная			Контрольная			t	p
	М	$\sigma$	m	М	$\sigma$	m		
Реакция выбора (мс)	230	22,3	6,45	235	23,1	6,68	0,54	—
5 бросков полворотом (с)	9,03	0,60	0,17	9,62	0,67	0,19	2,31	0,05
10 подтягиваний на перекладине (с)	10,9	0,95	0,27	11,7	1,03	0,30	2,00	—
10 приседаний с партнером (с)	9,4	0,70	0,20	9,9	0,75	0,22	1,68	—
Лазание по канату 5м (с)	5,58	0,29	0,08	5,80	0,34	0,10	1,69	—
Одноминутный тест (v.e.)	23,6	1,88	0,54	26,2	2,23	0,64	3,10	0,01
Шестиминутный тест (кол-во бросков)	45,4	3,82	1,10	40,5	3,62	1,05	3,22	0,01
Комплексный тест на мосту (с)	13,9	1,55	0,45	16,0	1,73	0,50	3,13	0,01

Так, величина коэффициента адаптации, определяемого по результатам тестирования в одноминутном тесте бросков манекена, составила у испытуемых экспериментальной группы  $23,6 \pm 0,54$  у.е., что достоверно лучше, чем у борцов контрольной группы, у которых этот показатель оказался равен  $26,2 \pm 0,64$  у.е. ( $p < 0,01$ ). Это свидетельствует о значительно более быстром восстановлении спортсменов экспериментальной группы после выполнения специальных нагрузок, что является информативной характеристикой специальной работоспособности борцов.

Похожее соотношение результатов тестирования выявлено и по количеству бросков манекена в шестиминутном тесте: у испытуемых экспериментальной группы этот показатель составил  $45,4 \pm 1,10$  броска, в то время как у борцов контрольной группы он оказался достоверно ниже и составил  $40,5 \pm 1,05$  броска ( $p < 0,01$ ). Такое соотношение результатов в этом

тесте свидетельствуют о том, что спортсмены экспериментальной группы способны выполнять более интенсивную нагрузку в ограниченном

интервале времени на фоне значительного утомления. Эта способность характеризует уровень специальной выносливости борцов, и вполне очевидно, что по указанному физическому качеству испытуемые экспериментальной группы имеют наиболее весомое превосходство.

Также велико преимущество борцов экспериментальной группы и по времени выполнения задания в комплексном тесте на борцовском мосту. Результаты в этом тесте составили у них  $13,9 \pm 0,45$  с, что достоверно лучше ( $p < 0,01$ ), чем у спортсменов контрольной группы, у которых они составили  $16,0 \pm 0,50$  с. Такое превосходство говорит о значительно более высоком проявлении ловкости, координации движений и гибкости испытуемых экспериментальной группы при выполнении специализированных борцовских упражнений на мосту, что можно вполне определенно считать следствием влияния экспериментальной методики, позволяющей позитивно воздействовать на развитие всех специфических физических качеств борцов.

Об этом же свидетельствуют результаты тестирования в другом специализированном тесте, заключающемся в выполнении пяти бросков подворотом и характеризующем комплексное проявление скоростных качеств, ловкости и техники проведения приемов. В этом тесте достоверное преимущество также на стороне испытуемых экспериментальной группы, у которых результаты эти составили  $9,03 \pm 0,17$  с, что значительно лучше, чем у борцов контрольной группы, у которых результаты эти составили  $9,62 \pm 0,19$  с ( $p < 0,05$ ). Такое достоверное превосходство спортсменов экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим специальные физические качества борцов, позволяет говорить о высокой эффективности разработанной экспериментальной методики в отношении ускоренного развития показателей физической подготовленности спортсменов.

Вместе с тем, следует отметить, что по другим тестам, отражающим показатели общих физических качеств, преимущество, хотя и не достоверное, также на стороне испытуемых экспериментальной группы. Так, по времени выполнения десяти подтягиваний на перекладине это преимущество составило на заключительном этапе эксперимента  $0,80$  с (или  $7,3\%$ ), по времени выполнения десяти приседаний с партнером -  $0,50$  с (или  $5,3\%$ ), по времени лазания по канату  $5$  м -  $0,22$  с (или  $3,9\%$ ). Такое существенное превосходство борцов экспериментальной группы по указанным тестам позволяет говорить об ускоренном приросте у них не только показателей специальных физических качеств, но и параметров общей физической подготовленности.

В то же время, выявлено мало заметное улучшение времени реакции выбора у борцов обеих групп с некоторым преимуществом испытуемых экспериментальной группы. По-видимому, этот факт объясняется относительной стабилизацией указанного показателя и незначительным его улучшением в рамках годового цикла вне зависимости от



направленности и характера учебно-тренировочного процесса в отдельные периоды названного цикла.

Таким образом, обобщение результатов анализа динамики показателей в тестах специальной физической подготовленности в ходе трехэтапного педагогического тестирования свидетельствует о достоверно высокой эффективности экспериментальной методики в отношении ускоренного развития большинства физических качеств. Особенно существенное воздействия оказывают средства, методы и тренировочные режимы экспериментальной методики на развитие специальных физических качеств борцов, о чем говорит достоверное превосходство испытуемых экспериментальной группы в специализированных тестах, характеризующих уровень этих качеств. Наибольшее значение имеет тот факт, что в содержание специализированных тестов входили элементы приемов, наиболее часто применяемых в современной спортивной борьбе: бросков прогибом, бросков подворотом, упражнений на мосту. Это позволяет вполне определенно предположить, что высокая эффективность экспериментальной методики проявится не только в отношении специальной физической подготовленности, но и в повышении показателей технико-тактического мастерства и успешности соревновательной деятельности борцов.

#### 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. – 21 с.
2. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дис.... д-ра пед. наук / А.А. Карелин; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – 47 с.
3. 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.
4. Тараканов, Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография / Б.И. Тараканов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 162 с.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ С УЧЕТОМ ИЗМЕНЕНИЙ РЕГЛАМЕНТА ПОЕДИНКОВ И СПОСОБА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

**Н.Ю. Неробеев**, кандидат педагогических наук

Учебно-тренировочный процесс борцов любой квалификации, возраста и пола должен быть максимально адаптирован к специфике их соревновательной деятельности. При этом условия проведения борцовских поединков строго регламентируются правилами соревнований, которые претерпевают периодические и весьма частые изменения. Эти изменения значительно усложняют планирование и организацию тренировочного процесса, особенно оптимизацию выбора средств и методов технико-тактической подготовки, заставляя специалистов постоянно менять содержание этой подготовки в соответствии с очередным блоком нововведений в правила соревнований (Нелюбин В.А., 2005; Авдеев Ю.В., Тараканов Б.И., Воробьев В.А., 2006).

К последним таким нововведениям, значительно влияющим на технико-тактическую подготовку борцов, можно отнести:

- 1) изменение регламента проведения поединков (3 периода по 2 минуты с определением победителя каждого периода);
- 2) постановку одного из борцов в партер в центре ковра по жребью;
- 3) введение системы проведения соревнований борцов с выбыванием после поражения и дополнительными схватками, значительно увеличивающей объективность определения победителя и призеров соревнований;
- 4) стимулирование к проведению борцами наиболее результативных технико-тактических действий, оцениваемых в 3 или 5 баллов, для достижения победы в периоде и всего поединка.

Несмотря на то, что перечисленные изменения введены в разное время и неодинаково влияют на содержание и структуру технико-тактической подготовки борцов, следует отметить особую необходимость учета этих изменений в связи с тем, что они наиболее значительно повлияли на условия проведения соревновательных поединков. Например, частая постановка одного из борцов в партер привела к тому, что в настоящее время в современной греко-римской борьбе большинство приемов (более 70%) у борцов высокого класса проводится в партере, а значительная часть спортсменов практически не умеет проводить технические действия в стойке и лишь имитируют их, ожидая, когда судья поставит соперника в партер. Другой пример: изменение формулы ведения поединков с весьма частым назначением дополнительного времени (у борцов высокого класса более 20% схваток) предъявляет повышенные требования к специальной выносливости спортсменов и умению проводить технико-тактические действия на фоне значительного

утомления.

Учитывая характер и направленность указанных изменений, а также очевидную необходимость существенной модернизации процесса технико-тактической подготовки борцов в соответствии с этими изменениями, нами была разработана экспериментальная методика совершенствования названной стороны подготовки борцов греко-римского стиля. Основными характеристиками этой методики являются:

- преимущественное использование высоко интенсивных методов тренировки: сопряженного, интервально-кругового, интервального, соревновательного, комплексного;
- применение концентрированного способа организации учебно-тренировочного процесса с акцентированным увеличением объема средств специализированной тренировки на этапах непосредственной подготовки к основным соревнованиям;
- широкое использование метода моделирования предстоящих соревнований, включая моделирование соревновательных упражнений, моделирование режима соревнований, моделирование внешних условий;
- значительное повышение объема средств технико-тактической подготовки в заранее определенной стандартной ситуации: позиции партера в центре ковра (на 25% больше, чем по традиционной методике);
- постепенное увеличение объема средств соревновательной подготовки с использованием учебно-тренировочных поединков повышенной продолжительности (на 15 % больше, чем по традиционной методике) и применением интервально-кругового метода тренировки.

Более конкретно указанные характеристики отражены в рамках недельного микроцикла в таблице, из содержания которой видно, что в структуре этого микроцикла предусмотрены только два дня без специализированных тренировок на ковре: среда – день ОФП преимущественно игрового характера (футбол, регби, регбол) и воскресенье – день активного отдыха. Все остальные дни микроцикла включают в себя интенсивные специализированные нагрузки, причем в понедельник и четверг эти нагрузки направлены на совершенствование приемов и комбинаций в стандартном положении партера в центре ковра, что является основной особенностью экспериментальной методики. Другие два дня анализируемого микроцикла (вторник и пятница) еще более нагрузочные, поскольку направлены не только на совершенствование технико-тактического мастерства (ТТМ), но и на развитие специальной выносливости борцов, крайне необходимой на последней минуте третьего периода поединков для эффективного и результативного проведения приемов борьбы. В этой связи во вторник предусматривается проведение учебно-тренировочных поединков со сменой спарринг-партнеров (через каждые 2 минуты), что значительно повышает интенсивность нагрузки и способствует развитию различных функций организма борцов,



лимитирующих проявление специальной выносливости.

**Примерный тренировочный микроцикл подготовки борцов по экспериментальной методике**

Дни недели	Направленность тренировки	Методы тренировки	Основное содержание тренировки
Понедельник	Совершенствование ТТМ и координационных способностей	Сопряженный, интервальный	Приемы и комбинации в стандартной ситуации партера в центре ковра
Вторник	Повышение уровня специальной выносливости	Интервально-круговой	Учебно-тренировочные поединки со сменой спарринг-партнеров
Среда	Совершенствование общей физической подготовленности	Игровой, соревновательный	Спортивные игры (футбол, регби, регбол)
Четверг	Совершенствование ТТМ и скоростно-силовых качеств	Сопряженный, интервальный	Приемы и комбинации в стандартной ситуации партера в центре ковра
Пятница	Совершенствование ТТМ и специальной выносливости	Соревновательный	Контрольные поединки повышенной продолжительности
Суббота	Совершенствование ТТМ и скоростно-силовых качеств	Сопряженный, комплексный	Индивидуальное совершенствование излюбленных ТТЛ
Воскресенье	Активный отдых	-----	Баня, массаж

В пятницу анализируемого микроцикла при помощи соревновательного метода тренировки моделируются условия соревновательной деятельности борцов: каждый спортсмен должен провести не менее трех-четырёх поединков, из них не менее двух схваток продолжительностью до девяти минут. При этом должны соблюдаться и другие условия соревновательной деятельности борцов: наличие судей в поединках, подсчет баллов, объявление победителей. В субботу предусматривается единственный день в микроцикле, в котором основное время тренировки отводится индивидуальному совершенствованию излюбленных технико-тактических действий, что делает возможным снижение интенсивности нагрузки в соответствии с самочувствием каждого борца.

Такая методика подготовки борцов греко-римского стиля проявила себя с позитивной стороны в ходе ее апробации, о чем свидетельствовал более значительный прирост параметров специальной физической подготовленности, спортивно технических показателей и спортивных результатов борцов, тренировавшихся в течение годичного цикла подготовки в соответствии с изложенными рекомендациями.

1. Авдеев, Ю.В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю.В. Авдеев, Б.И. Тараканов, В.А. Воробьев // Теория и практика физич. культуры.- 2006. - №10. – С.32-33.
2. 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.

### **К ВОПРОСУ О ПРИОРИТЕТАХ В ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ**

**В.Н. Огулов**

**М.А. Рубин**, член БПА, кандидат педагогических наук

В начале, процесс развития и освоения хоккея с шайбой в нашей стране, для большинства, игравших в хоккей с мячом хоккеистов не представлял особых сложности, хотя размеры поля, форма клюшки и сам предмет игры – шайба, были непривычными. Тогда и возник первый приоритет в подготовке – освоение техники владения клюшкой и шайбой.

Послевоенное поколение мальчишек имело самобытное хоккейное образование, все они выросли во дворах, вблизи водоемов и рек, а значит - хорошо катались на коньках. Юных хоккеистов было достаточно расставить по местам в пятёрке, согласно их техническим способностям и игровой смекалке. Совершенствование специфических групповых и командных взаимодействий, а также общих и специальных физических качеств, происходило посредством большого количества игр.

Многочисленные команды мастеров в своей работе использовали девиз А.В.Тарасова – одного из родоначальников отечественного хоккея: «Атлетизм – основа игры». Мэтр хоккея, как бы, установил приоритет физической подготовки над техникой и тактикой. В подготовительный период хоккеисты много работали «на земле», используя неспецифические упражнения из других видов спорта, а на льду они занимались всем остальным. Выстроенная система приоритетов в подготовке хоккеистов существует и сегодня, хотя тот подход основывался на отсутствии искусственного льда. За эти годы хоккей ушел далеко вперед: изменились правила, выросли скорости ведения игры и количество силовых единоборств. Но самое главное - хоккей ушёл под крышу.

В многочисленных ДЮСШ и СДЮШОР практикуется ранняя специализация. Подготовка игроков высокого класса, во всем мире - процесс долгий и нелегкий. Для нашей страны он еще сложнее, так как

массовое строительство и отсутствие в нем спортивных площадок,

практически погубили дворовой спорт, в первую очередь – футбол и хоккей. Мало, сейчас индивидуально сильных игроков, с их самобытной техникой и тактической смекалкой. В хоккейных школах, с обязательными программами обучения, стали «причёсывать» всех хоккеистов под «одну гребёнку», уповая, в первую очередь, не на подготовку игроков, а на результат в соревнованиях. Очень мало в них настоящих тренеров, имеющих собственную концепцию на подготовку хороших игроков и построение игры.

Существующая ныне система приоритетов в подготовке игроков и команд, не ориентированная на индивидуально-творческое начало, с превалированием поточного метода тренировки, не направлена на подготовку ярких и самобытных хоккеистов. Тренировочные упражнения, скопированные у команд мастеров, часто не воспринимались, а значит, не усваивались занимающимися. Если профессиональная команда всегда ставит перед собой цель занять высокое место в чемпионате, то задачи детско-юношеской школы совершенно другие. Главное для нее – подготовка хоккеистов высокого класса. Перепрыгивание через ступеньки хоккейного образования, в угоду сиюминутному результату привело к тому, что игроки уровня Харламова и Мальцева появляются всё реже. Многие хоккеисты, заполняющие составы наших, многочисленных профессиональных команд, не могут качественно выполнять прием обводки вратаря или полевого игрока соперника.

Некоторые специалисты уже пришли к выводу, что приоритетной – должна быть технико-тактическая подготовка, а физические качества и функциональная подготовленность – лишь фундамент, обеспечивающий стабильность выполнения приемов игры. Смена приоритетов в подготовке хоккеистов произошла вследствие слабых результатов национальных сборных на протяжении последних 15 лет, и даже победа на чемпионате Мира 2008 года не поколебала этот процесс. Успех был достигнут, за счет гибкой и рациональной тактики, которую применил главный тренер: «игра по складывающейся игровой ситуации», отказ от «кавалерийских» атак.

Суть основной проблемы отечественного хоккея состоит в том, что существующая ныне система подготовки, исчерпала себя. Она отстает от развития современного хоккея, основой которого, являются осмысленные и помехоустойчивые действия, сочетание наигранных комбинаций с импровизацией. Нынешний хоккей, с высокой степенью интенсивности игры, требует эффективного выполнения всех приемов. Эволюция игры требует и пересмотра концепции подготовки хоккеистов в сторону развития и совершенствования игрового мышления, которое должно закладываться и развиваться с первых шагов обучения.

Известно, что развитие физических качеств и функциональных систем организма спортсмена имеет свои генетические пределы и благоприятные возрастные периоды. Работа над обучением технике игры, без подключения элементов тактического мастерства, остаётся неполноценной и малоэффективной, как способ выполнения двигательных



действий. Ученые, занимающиеся проблемами общей психологии считают, что «проявление мышления у ребёнка является жизненно необходимой тенденцией, поскольку имеет практическую направленность. Но только около 30% обучающихся обладают лабильностью и подвижностью нервных процессов, необходимых представителям игровых видов спорта» (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2005)

Известный специалист хоккея В.П. Савин, давно обратил внимание, что «движение начинается с образования условно-рефлекторным путём программы действий в коре головного мозга» (2003). Коррекция движения осуществляется за счёт внешнего (сенсорные анализаторы) и внутреннего (проприорецепторы мышц) колец управления, передающих информацию в Ц.Н.С. о ходе выполнения движения». Автор пособия по подготовке квалифицированных хоккеистов Ю.В. Никонов утверждает, что «техника – это язык тактики; физическая подготовленность – её мотор, а сама тактика – всему голова! Поэтому процесс овладения тактикой хоккея, можно рассматривать как объединяющее начало по отношению к другим оставляющим спортивного мастерства» (2006).

Можно продолжить логическую цепочку и добавить слово о руководящей роли тактики в подготовке высококвалифицированных хоккеистов? Ведь, тактика, относящаяся к категории сознания и мышления человека способна осуществлять главную роль в освоении техники. Эти два вида подготовки взаимосвязаны и взаимозависимы между собой, как дыхательная и сердечно-сосудистая системы в организме человека. Главным образом, индивидуальная тактика является основой групповых и командных взаимодействий.

Вышеупомянутые специалисты предлагают развивать у хоккеистов оперативное мышление, но механизма его воспитания не указывают. По их рекомендациям, этот механизм необходимо включать только на этапе совершенствования. Возникает резонный вопрос а, что делать с рефлекторно работающими сенсорными анализаторами в процессе освоения техники? Куда их девать, не выключать же? Саморегулирующиеся системы организма работают рефлекторно независимо от желаний тренера и самого игрока. Работает зрительный анализатор, т.е. глаза хоккеиста; работает слуховой анализатор и т.д.

И если тренер не акцентирует внимание занимающихся на необходимости переключения зрительного контроля с предмета тренировки (шайба, коньки, клюшка) на игроков, то рефлекторно вырабатывается динамический стереотип низко опущенных глаз, который сужает видение поля и ограничивает игровое мышление, стало быть, игровой потенциал хоккеиста. Вот откуда возникают хоккеисты с ограниченным игровым мышлением и нераскрытыми возможностями. Развитие игрового мышления первично, а все остальное вторично. Этот вид подготовки, логичнее и целесообразнее именовать как ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ, подразумевая под этим приоритет осмысленного освоения техники под руководством элементов тактического мастерства. К





ним следует отнести: зрительный контроль, видение поля, игровое мышление и интуицию. Эти термины всем знакомы на практике, но в теории хоккея они висели в воздухе, не подходя ни к какому виду подготовки, а, т.к. все они относятся к категории сознания и мышления человека, то, следуя логике, их следует объединить термином **«ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО ИГРОКА»**. На начальном этапе наиболее важным является правильная работа зрительных анализаторов. С первых шагов необходимо систематически и последовательно акцентировать внимание воспитанников на необходимости переключения зрительного контроля с шайбы, клюшки и коньков на игроков. Нам представляется, что правильную постановку зрительного контроля или высоко поднятой головы, на начальном этапе обучения в хоккее, лучше всего производить во время доступных детям подвижных игр на земле или в зале.

Е.Б. Сологуб в учебнике «Физиология человека» (2005) пишет: «в процессе освоения игры формируются синхронно не только динамические стереотипы движений, но и мыслительные, а эффективность их освоения и выполнения во многом зависит от генетической способности восприятия и переработки сенсорной информации в коре головного мозга». **Вот вам главный критерий отбора детей для игровых видов спорта – генетическая предрасположенность к игровому мышлению, формирование которого начинается со своевременного и правильного, т.е. с первых шагов в хоккее - поставленного зрительного контроля.**

Таким образом, возникает не просто техническое мастерство как набор приёмов, а **ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО** игрока, подразумевающее комплексное игровое двигательное действие. К ним относятся: манёвр катание; игровые двигательные действия с клюшкой и шайбой; ложный захват на удар, передачу или обводку; имитация движения и пауза; смена темпа и ритма двигательных действий и взаимодействий и как вершина игрового мастерства – **ИМПРОВИЗАЦИЯ**, основанная на интуиции, как высшей степени развития разума человека.

Стабильность и помехоустойчивость зрячего тактико-технического мастерства игрока является основой эффективных и целесообразных групповых и командных взаимодействий.

Только после переосмысления приоритетов и акцентов в видах подготовки у нас вновь появятся игроки уровня Харламова, Мальцева, Ларионова. Появление таких игроков не только повысит уровень мастерства отечественных хоккеистов, но и привлечет на трибуны десятки тысяч болельщиков.

При такой постановке дела, хоккей должен стать в будущем **ледовыми шахматами на коньках**. Прimitивные системы игры, которые специалисты меж собой называют «бей–беги» должна уйти в прошлое, так как рассчитана лишь на физически сильных и хорошо стоящих на коньках хоккеистов. Такая игра вряд ли увлечёт за собой самих спортсменов и

многочисленных зрителей. А вот, интеллектуальное соперничество умов на уровне филигранной техники и непредсказуемой импровизации будет интересно для всех.

Рассмотрим все виды взаимодействий в хоккее. Команда владеет шайбой. В этом случае, взаимодействия игроков нужны для решения конкретных игровых задач с целью удержания шайбы и продвижения к воротам соперника с помощью передач или обводки для их взятия. Количество игроков, участвующих в атаке зависит от целесообразности ситуации (численное преимущество или игра в меньшинстве, счета, времени, и т.д.). Цель таких взаимодействий – создание численного преимущества в завершающей фазе атаки. Существуют три способа получения численного преимущества:

- диагональная, продольная или поперечная передача, отрезающая часть игроков соперника - передача шайбы игроку, врывающемуся в свободную зону и реализация голевой ситуации. Такая атака называется «быстрой» или контратакой;
- обводка соперника в позиционной атаке и быстрый розыгрыш численного преимущества в одно или два касание;
- импровизация в обводке или передачах с помощью ложных замахов на удар или передачу; обманных движений или их имитацию; смену темпа и ритма и т.п.

Игра команды, владеющей шайбой, предполагает взаимодействие со всеми хоккеистами, находящимися на поле, т.е. комбинирование, поэтому такие взаимодействия можно отнести к новому разделу **КОМБИНАТОРИКА**.

Команда, владеющая шайбой, всегда имеет временное преимущество перед обороняющимися игроками, которым требуется определенное время для разгадывания ходов атакующих и принятия мер противодействия. Данное временное преимущество является физиологической основой комбинаторики, которым необходимо научиться пользоваться с помощью наигранных до автоматизма целесообразных взаимодействий и комбинаций.

Существуют, уже выработанные в процессе эволюции хоккея, законы комбинирования, направленные на эффективное выполнение игровых взаимодействий.

К ним относятся:

1. Организация контратаки с помощью, отрезающего игроков соперника, диагонального, продольного или поперечного первого паса с целью создания численного преимущества в зоне реализации.
2. Позиционная атака для продвижения к воротам соперника за счёт ведения и передач. Для создания такого численного преимущества, необходимо владение обводкой игрока соперника.
3. Комбинация, в которой игрок, владеющий шайбой, двигается в зону ворот соперника, а его партнеры открываются на свободное место, располагаясь по всему полю и лишь, в зоне

нападения совершают

встречные движения к шайбе, чтобы лишить обороняющихся возможности играть на опережение.

4. Соблюдение правила: хоккеист, владеющий шайбой, обязан сделать передачу игроку, находящемуся в более выгодной позиции для продолжения атаки или её завершения, готовому к её приёму.
5. Завершающая стадия атаки должна проходить, как правило, в одно, два касания для того, чтобы лишить обороняющихся времени для принятия адекватных мер.
6. Розыгрыш численного преимущества с помощью тактического размена.
7. Импровизация при взаимодействиях допустима только в пределах ранее разученных схем (не менее 2-х). В противном случае она будет носить хаотичный характер. Индивидуальная импровизация не имеет ограничений.

Чтобы избежать хаотичных передвижений на уровне периферического зрения (что мы часто видим на практике), необходима постоянная отработка по совершенствованию зрочих взаимодействий, которое возможно только во время двухсторонних тренировочных и календарных игр.

Для освоения законов комбинаторики и схем взаимодействий на хоккейном поле, в котором, игроки являются вершинами подвижных и видоизменяющихся геометрических фигур, возникает необходимость, ввести в официальную хоккейную терминологию оборот **«ГЕОМЕТРИЯ ХОККЕЯ»**. Этот термин, может дать начало, новому разделу подготовки, основная задача которого – научить целесообразному пространственному расположению игроков, входящих в функциональную группу, схемам, по которым эффективнее действовать, в той или иной игровой ситуации.

Два игрока не обладают вариантами взаимодействий и имеют всего лишь один неповторяющийся вариант – передача между собой.

Три хоккеиста образуют форму подвижного и видоизменяющегося треугольника и имеют уже семь неповторяющихся вариантов взаимодействий. У четверых игроков их – 28, а у полной пятерки – 56!

Исходя из этого, устанавливаем, что основой комбинирования в игре является функциональный треугольник, состоящий из трёх хоккеистов, т.к. у владеющего шайбой игрока имеется возможность выбора в передаче или собственной импровизации. Каждый последующий игрок, подключающийся к атакующей комбинации, увеличивает варианты взаимодействий, но и возможность потери шайбы.

Чем выше индивидуальное тактико-техническое мастерство игроков, тем быстрее и разнообразнее разыгрываемые комбинации, и выше сложность для соперника разгадать их. Это не означает, что нельзя в одиночку решить исход матча, или разыграть «стеночку» вдвоём. Лишнее действие в хоккее лишь засоряет его, лишает логичности и целесообразности.



Мы не говорим здесь о взаимодействиях игроков, не владеющих шайбой. Об этом написано и сказано достаточно много.

Наши убеждения, изложенные выше, сформировались на основе многолетнего опыта игры в хоккей, тренерской практики в командах высокого класса и осмысленного отношения к предметам, изучаемых в спортивном ВУЗе, наблюдением за подготовкой юных хоккеистов в спортивных школах. В ранее написанном методическом пособии «Азбука хоккея» даны практические рекомендации по игровым ситуациям в различных численных сочетаниях. Эта работа может служить, для специалистов разделяющих эти взгляды учебным пособием для обучения и совершенствования различных взаимодействий в хоккее.

Тренерам, работающим с детьми, необходимо сделать акцент, на преобладание в учебно-тренировочном процессе элементов тактического мастерства, добываясь от игроков зрячего выполнения всех приёмов игры. Эффект от такой работы обязательно будет. Юные хоккеисты научатся проявлять свое понимание игры и тогда, вновь, начнут появляться талантливые и самобытные хоккеисты, которые смогут возродить былую славу отечественного хоккея!

### **ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ (НА ПРИМЕРЕ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА).**

**Ю.М. Пахомов**, кандидат педагогических наук, доцент  
**С.И. Дорохов**, доктор педагогических наук, профессор

Студенческий возраст является наиболее благоприятным периодом в жизни человека для достижения спортивных высот. К настоящему времени результаты в студенческом спорте высших достижений очень высоки. Об этом наглядно свидетельствуют итоги Всемирных Универсиад. Для улучшения этих результатов надо быть не только талантливым от природы к тому или иному виду спортивной деятельности, но и всесторонне повышать эффективность тренировочного процесса, максимально оптимизировав его под конкретного спортсмена.

Последнее предполагает не идти в тренировочном процессе путём проб и ошибок, полагаясь только на обобщённые рекомендации специалистов, опыт предшественников, а также на собственный опыт и интуицию. Всё это отнимает значительно больше сил, энергии, времени и, что самое неприятное, может привести к перетренированности или тяжёлой травме. Необходимо строить тренировочный процесс на основе учёта врождённых индивидуальных особенностей конкретного спортсмена. Это подразумевает, что такие основные компоненты тренировочной нагрузки как объём, интенсивность, продолжительность



работы и восстановления должны базироваться исключительно на них. При соблюдении этого условия возрастает вероятность успешного выведения спортсмена требуемый уровень спортивного мастерства.

К одним из наиболее важных врождённых особенностей человека относятся свойства нервной системы. Они лежат в основе темперамента человека и формирования его индивидуального стиля деятельности.

Принимая это во внимание, мы разработали методику по применению соревновательного упражнения легкоатлетами – прыгунами в высоту, на основе учёта индивидуальных особенностей проявления свойств их нервной системы.

Подобная методика (при условии её интерпретации к соответствующей технике исполнения) может быть распространена на другие ациклические виды лёгкой атлетики (прыжки – метания).

Предлагаемая методика была разработана и проверена на высококвалифицированных легкоатлетах, для которых соревновательным упражнением является прыжок в высоту с разбега. Наиболее чётко эффект от этой методики проявляется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Методика основана на учёте индивидуальных особенностей функционирования нервной системы человека по основным её свойствам: силе, подвижности и балансу нервных процессов.

Указанные выше свойства нервной системы определялись по инструментальной методике, разработанной в лаборатории психофизиологии СПбГПУ им. А.И. Герцена, под руководством Е.П. Ильина. Сила нервной системы определялась по выносливости процесса возбуждения. Под силой здесь понимается время, в течение которого нервная система человека может поддерживать максимальное возбуждение без его снижения. Чем продолжительнее это время, тем сильнее считается нервная система и наоборот, чем оно короче, тем нервная система слабее. Под подвижностью – инертностью нервной системы подразумевается быстрота, с которой процесс возбуждения может меняться на процесс торможения и наоборот. При быстрой смене одного нервного процесса на другой нервная система считается более подвижной, при медленной смене – более инертной. Под балансом понимается соотношение нервных процессов. Имеет место либо их уравновешенность, либо преобладание процесса возбуждения, либо преобладание процесса торможения. При этом здесь различают внешний и внутренний балансы. Внешний баланс характеризует соотношение нервных процессов при влиянии на спортсмена эмоциональных факторов от внешней среды. Внутренний баланс характеризует соотношение нервных процессов без участия внешних раздражителей.

В результате проведённого нами исследования было выявлено, что указанные выше свойства нервной системы в достаточной степени взаимосвязаны со следующими компонентами тренировочной нагрузки, при применении соревновательного упражнения (прыжков в высоту с полного разбега), во время технических тренировок:





- 1.Количеством разминочных и основных прыжков за тренировку.
- 2.Временем сосредоточения перед началом прыжка.
- 3.Временем, затрачиваемым между прыжками.
- 4.Временем восстановления между техническими тренировками.

Кроме этого, было выявлено влияние особенностей функционирования нервной системы на продолжительность разминки перед прыжками и на снижение уровня преодолеваемой высоты, через изменения в технике выполнения прыжков в процессе технической тренировки. В частности было установлено, что негативные изменения в технике прыжка наступают раньше от нарушения оптимального состояния баланса нервных процессов, а не от физического утомления.

На основании полученных данных была разработана ниже представленная методика по оптимизации тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовительного периода.

Разминка. Время разминки для прыгунов с подвижной нервной системой должно составлять от 18 до 26 минут. Продолжительность разминки для прыгунов с инертной нервной системой необходимо выдерживать от 36 до 46 минут.

В зависимости от особенностей баланса нервных процессов разминка должна носить различный характер: при преобладании процесса возбуждения она должна быть успокаивающей, а при преобладании процесса торможения – возбуждающей.

Пробные прыжки. Выполняются с полного разбега с произвольной высоты до высоты, предел ьной для конкретного физичес кого состояния прыгуна. Предельная высота определяется 1 – 2 неудачными попытками, при высокой мобилизации спортсмена на прыжок. Прыгунам со слабо й нервной системой рекомендуется выполнять до 3 прыжков, прыгунам со средне-слабой нервной системой – от 3 до 7, прыгунам же со средней по силе нервной системой от 7 до 12 прыжков.

Среди обследованных нами высококвалифицированных прыгунов в высоту не было выявлено спортсменов со средне – сильной и сильной (по выносливости возбуждения) нервной системой. Все они развивали мощное возбуждение, однако долго его поддерживать они не могли. Очевидно, эта особенность вызвана спецификой вида спорта и естественным отбором в процессе специализации. Трудно даже предположить, что прыгуны с низким уровнем возбуждения (хотя и дольше удерживаемым) могут добиться высоких результатов во «взрывном» виде лёгкой атлетики, где требуется проявление максимального усилия в минимальное время.

Основные прыжки. Выполняются с полного разбега через планку, установленную на высоте равной 97% от максимального результа та, на который готов конкретный прыгун в конкретный тренировочный день (определяется в пробных прыжках). Прыгунам со слабой нервной системой рекомендуется от 7 до 12 прыжков, прыгунам со средне –слабой нервной системой следует выполнять от 13 до 18 прыжков, прыгунам же



со средней нервной системой рекомендуется выполнять от 19 до 25 прыжков.

Время сосредоточения перед прыжками. Определяется с момента выхода прыгуна к началу разбега и поворота лицом к планке до момента начала движения по разбегу. Прыгунам, с преобладанием по внешнему балансу процесса возбуждения, рекомендуется сосредотачиваться от 16 до 26 секунд. Прыгунам, с преобладанием по внешнему балансу процесса торможения, это время следует увеличить от 26 до 40 секунд.

Время, затраченное на восстановление (отдых между попытками). Определяется с момента приземления прыгуна после прыжка до момента выхода к началу разбега для очередного прыжка. Прыгунам, с преобладанием по внешнему балансу процесса возбуждения, рекомендуется пауза между попытками от 34 до 80 секунд. Прыгунам же, с преобладанием по внешнему балансу процесса торможения рекомендуется отдыхать между попытками от 104 до 134 секунд.

Время, необходимое для наиболее эффективного восстановления между техническими тренировками. Прыгунам со слабой нервной системой рекомендуется перерыв между техническими тренировками в 1-2 дня. Прыгунам со средне – слабой нервной системой рекомендуется отдыхать от 3 до 4 дней, а прыгунам со средней нервной системой следует восстанавливаться от 5 до 7 дней. Приведённые данные по восстановлению между техническими тренировками получены при условии, что кроме специальной разминки и прыжков в высоту с полного разбега в тренировке отсутствовала какая-либо другая специальная работа. Перерыв между техническими тренировками следует заполнять активным отдыхом (разминочный бег, упражнения на гибкость, беговые упражнения).

Изменения в технике выполнения прыжка в процессе тренировки. Для прыгунов, с преобладанием процесса возбуждения по внешнему балансу, основной причиной в изменении оптимальной техники выполнения прыжка, по мере появления утомления, является увеличение скорости разбега. Последнее ведёт к ряду последовательно проявляющихся ошибок, приводящих к неудачным прыжкам на требуемой высоте. Для прыгунов, с преобладанием по внешнему балансу процесса торможения, в большинстве случаев проявляется тенденция к снижению скорости разбега по мере утомления. Это, в свою очередь, также ведёт к целому ряду последовательно проявляющихся ошибок в технике выполнения прыжка, которые, в свою очередь также приводят к неудачным попыткам на заданной высоте.

В качестве рекомендаций по коррекции техники прыжка в процессе тренировки в первом случае предполагается следующее:

1. Снизить общее возбуждение для более спокойного начала прыжка (внушение, перенос тренировки на более позднее время – это при острой необходимости проведения технической тренировки в заранее запланированный день).



2. Прекращение выполнения прыжков и перенос тренировки на другой день.

Во втором случае рекомендуется следующая коррекция по технике выполнения прыжка:

1. Сократить общую длину разбега, с целью компенсации отдаления от планки места отталкивания в результате снижения активности (скорости) разбега.
2. Прекращение выполнения прыжков и перенесении тренировки на другой день.

В обоих случаях не следует снижать уровень планки и продолжать выполнять, пусть даже успешные, прыжки на более низкой высоте. Неудачные прыжки сигнализируют тренеру о наступившем уже утомлении. Если, несмотря на это прыжки будут продолжены, то последует заучивание ошибочной техники. При этом прыгун будет терять двигательные ощущения от правильной техники. Это приведёт к нестабильности техники, отдалит или вообще сделает невозможным дальнейшее повышение спортивного мастерства. Даже при улучшении уровня специальной физической подготовленности прыгуна для улучшения результата в прыжках в высоту сделать это будет невозможно, т.к. вся эта готовность может быть реализована только через правильную технику. Также улучшения результата не будет если продолжать выполнения прыжков, опустив планку на более низкий уровень, даже если прыжки будут удачными. В данном случае мы будем тренировать специальную выносливость (какое количество удачных прыжков сможет выполнить прыгун за тренировку). Главная цель в нашем случае – это увеличение абсолютно лучшего результата спортсмена в прыжках в высоту с разбега. Поэтому, удачные прыжки необходимо тренировать на околопредельных высотах (97% от максимального результата).

Таким образом, выявив особенности функционирования нервной системы прыгуна и индивидуализировав на этой основе его тренировочный процесс посредством применения выше предложенной методики, мы добиваемся улучшения личных достижений спортсмена в прыжках в высоту с разбега и наиболее полной реализации уровня его физической подготовленности в этом виде лёгкой атлетики. Оптимальная техника прыжка становится более стабильной.

Это очень важный момент, т.к. прыжок в высоту является главным (соревновательным) упражнением в системе подготовки прыгуна в высоту. При появлении негативных изменений в технике выполнения прыжка можно судить об уровне восстановления прыгуна после тренировочной нагрузки и своевременно вносить коррективы в план подготовки спортсмена.

## РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

**Ю.М. Пахомов**, кандидат педагогических наук, доцент **А.Г. Конопелько**, кандидат педагогических наук, доцент **Л.Ф. Осипова**

Большинство специалистов в области физической культуры и спорта сходятся во мнении, что акцентировано развивать и совершенствовать такое физическое качество, как сила, что наиболее разумно и эффективно в возрасте 18-26 лет. В этот возрастной период наш организм уже достиг предназначенных ему природой росто-весовых показателей, но продолжает еще бурно развиваться. При этом процессы анаболизма (синтеза) в организме преобладают над процессами катаболизма (распада). Это способствует тому, что организм наиболее приятно воспринимает физическую нагрузку, легко восстанавливается после нее и достаточно быстро повышает качественный уровень своего физического развития. Предлагая в этот период упражнения с отягощениями, мы уже не будем оказывать пагубного влияния на опорно-связочный аппарат занимающихся (задерживать рост трубчатых костей в длину, изменять их форму, сдавливать неокрепшие отделы позвоночника, блокировать зоны роста и т.п.).

Более того, этот период соответствует окончанию полового созревания человека, что характеризуется выработкой и наличием в организме половых гормонов. Особенно значим здесь для развития качества силы, мужской половой гормон тестостерон. Он способствует активному росту мышечной массы. Последнее способствует повышению эффективности развития и совершенствования максимальной силы. Поэтому, в рассматриваемый возрастной период, наиболее разумно и возможно выйти на пик развития абсолютной силы, предопределенный в каждом конкретном случае природой. В последующие периоды жизни этот пик (уровень) можно поддерживать и совершенствовать по мере необходимости.

Одним из наиболее реальных мест для развития максимальной силы являются ВУЗы, с их государственно-организованной системой по физическому развитию занимающихся. Они включают в себя достаточно большой процент молодежи выше упомянутого возрастного периода. Вузовская программа, приходя на смену школьной, должна продолжать физическое развитие учащихся в соответствии с их возрастными изменениями и прививать им новые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта. При этом, занятия должны быть интересны и актуальны для студентов, побуждая их к активности и стремлению реализовать свою индивидуальность, испытать свои физические

возможности, изменить себя к лучшему. В качестве места для проведения



занятий-тренировок наиболее подходят хорошо оборудованные тренажерные залы. Выбор тренажерного зала в качестве места проведения занятий не случаен. Во-первых, силовые тренажеры в отличие от свободных весов (штанг, гантелей и т.п.), позволяют работать с предельными и околопредельными весами без помощи и страховки, т.к. в инструкции тренажера уже заложена система безопасности при выполнении упражнений на нем.

Во-вторых, в процессе выполнения упражнения на тренажере не надо волноваться о направленности тренировочного эффекта, т.к. здесь уже заложено избирательное воздействие на конкретную мышцу или мышечную группу. Важно только знать правильное исходное положение и технику выполнения упражнения.

В-третьих, занимаясь в тренажерном зале, учащиеся знакомятся с современными тренажерами, приобретают новые знания, умения и навыки по работе на них, осваивают современные методики по физическому развитию и совершенствованию.

В-четвертых, тренировки в тренажерном зале способствуют проявлению интереса занимающихся к организации правильного питания (в том числе и спортивного) и восстановления.

И, наконец, в-пятых, вся атмосфера тренажерного зала способствует целенаправленному, активному проведению занятия. Здесь легче преодолевать трудности, связанные с развитием максимальной силы и реализацией своих потенциальных физических возможностей.

Принимая во внимание все выше сказанное, мы предлагаем методику по развитию максимальной силы для студентов ВУЗов не физкультурного профиля, на занятиях по физической культуре в условиях тренажерного зала.

В основе развития абсолютной силы по нашей методике лежит концепция о необходимости повторного выполнения упражнений с предельными и околопредельными весами в зоне интенсивности 93-100 % от максимума. При этом основной акцент идет на развитие физиологического (а не анатомического, как в бодибилдинге) поперечника мышцы. Иначе говоря, мы предлагаем тренировать не только мышечную массу, но и нервную систему к проявлению «взрывного» усилия. Это вызывает одновременное включение в работу большого количества нервных окончаний, которые, в свою очередь, приводят к одновременному сокращению большего количества необходимых мышечных волокон. В конечном итоге мышца проявляет более мощное усилие. При этом ее увеличение в объеме будет минимальным, в основном повышаются ее тонус и скорость сокращения. Таким образом, формируются мощные, но в тоже время длинные и эластичные мышцы, без гипертонуса.

Само собой разумеется, что тренировки с предельными весами требуют соответствующий уровень готовности опорно-связочного аппарата нашего организма, да и самих мышц тоже. Поэтому,

предполагается, что к предлагаемой методике занимающиеся должны

приступать после предварительной работы по методике, способствующей развитию силовой выносливости. Здесь они в достаточной степени смогут укрепить связки и сухожилия, протонизировать мышцы и подвести себя к работе с максимальными весами. Кроме того, перед каждой тренировкой по развитию максимальной силы следует тщательно выполнять различные упражнения. Последнее будет способствовать разогреванию и оптимальной тонизации связок, сухожилий и мышц, а также обеспечивать оптимальный уровень мобилизации всех систем организма к предстоящим стрессовым усилиям.

В основу нашего комплекса включены упражнения по развитию наиболее востребованных для жизнедеятельности мышечных групп. Это мышцы груди, передней и задней поверхности рук, живота, спины, ягодиц, передней и задней поверхностей ног.

В результате, комплекс упражнений в соответствующих тренажерах выглядит следующим образом:

1. Жим руками средним хватом, лежа на спине, на горизонтальной скамье (прорабатываются середина грудных мышц и задняя поверхность плеча);
2. Сгибание-разгибание предплечий, в седе (прорабатываются передняя поверхность предплечий и плеч);
3. Встречное одновременное сближение (сгибание) туловища и бедер, в седе (полностью прорабатываются прямая мышца живота и передняя поверхность бедер);
4. Разгибание туловища до горизонтального положения из седа (прорабатываются мышцы поясничного отдела спины);
5. Жим ногами, лежа на спине (прорабатываются передняя и задняя поверхности бедер, а также ягодичные мышцы);
6. Подъем на носки, в седе (прорабатываются икроножные мышцы и мышцы подошвенной поверхности стоп).

При необходимости этот комплекс упражнений можно дополнять или изменять.

В процессе тренировки занимающийся выходит на максимальный вес в каждом упражнении постепенно: он последовательно делает по одному подходу к весам равным 60, 80 и 90 % от максимума, выполняя движение всего по одному разу в каждом подходе. Это является как бы специальной разминкой перед каждым упражнением. Далее следует от пяти до семи подходов к максимально возможному весу (100 %). Движение, естественно, будет получаться не более одного раза в подходе. Если занимающийся не в состоянии достичь необходимый минимум подходов (пять) к максимальному отягощению, то вес уменьшается до 95 % от максимума и уже с ним дорабатываются недостающие до пяти подходы. Однако, движение следует повторять в подходе уже по 2-3 раза. Если и это не получается, то снижение веса возможно до 93 % от максимума, но не более! Количество повторений в подходе, при этом, не должно получаться более трех раз.



Отдых между подходами составляет от двух до пяти минут. В процессе развития утомления нет ощущения набухания и забитости мышц. Просто, как бы истощается общий энергетический потенциал, и мышца оказывается не в состоянии развить необходимое усилие.

При выполнении комплекса следует выдерживать очередность выполнения упражнений (с №1 по №6) и переходить к последующему после выполнения заданного минимума подходов (пять) на предыдущем. Это позволит более эффективно выполнить весь комплекс.

Упражнения выполняются резким развитием максимального усилия. Это следует делать либо на задержке дыхания – натуживании (при весах в 100 % от максимума), либо выполнять усилие на выдохе (при весах в 93-95 % от максимума).

При выполнении жимов руками и ногами не следует максимально разгибать конечности в локтевых и коленных суставах. Это вызывает чрезмерную сдавливающую нагрузку в суставах и может привести к их травмированию.

Отдых между занятиями должен составлять от трех до семи дней. Здесь следует иметь в виду, что тренировка по предложенной методике в первую очередь утомляет (выхолащивает) нервную систему. Вместе с тем доказано, что люди различаются друг от друга по особенностям проявления свойств нервной системы. Это врожденное различие выражается в темпераменте и проявляется в индивидуальном стиле деятельности. Особенно отчетливо это можно наблюдать в процессе стрессовой ситуации. Тренировку по предложенной методике в достаточной степени можно отнести к последней (стрессовой). Поэтому, например, «холерик» будет выполнять тренировку более интенсивно, быстрее утомится и быстрее ее закончит. При этом, общее утомление от тренировки у него окажется не таким глубоким, как у «флегматика», который будет выполнять тренировку более спокойно, но более объемно и продолжительно. В результате он в большей степени утомит себя. Как следствие такого различия, в индивидуальном стиле деятельности «холерику» будет достаточно для восстановления два-три дня, а «флегматику» для этого может потребоваться до пяти-семи дней. Однако, как показывает практика спорта высших достижений, в большинстве случаев для наиболее эффективного развития максимальной силы в скоростно-силовых видах спорта «взрывного» характера между тренировками необходим отдых в три дня.

Продолжительность одного занятия может составлять от двух до четырех академических часов. Количество тренировочных дней в неделю равняется одному-двум. Подобная продолжительность и количество занятий в неделю заложены в учебной программе по физическому развитию в подавляющем большинстве ВУЗов России.

Продолжительность периода тренировок по данной методике до трех недель. Далее необходим перерыв в 7-10 дней. После чего тренировки по методике можно возобновить до наступления адаптации и ранее



упомянутым упражнениям. После этого их следует заменить на другие, но продолжать их выполнение по предлагаемой методике. Для усиления эффекта от применения методики необходимо увеличить в своем пищевом рационе долю углеводосодержащих продуктов, легко усваивающихся организмом и дающих быструю энергию. В первую очередь это сладкие соки, фрукты, сухофрукты и мед. Их желателно принимать за один час до тренировки и после ее окончания в течение 45 минут.

Кроме этого, можно обратиться к продуктам спортивного питания. В первую очередь, это энергосодержащие напитки, применяемые в процессе тренировки примерно через каждые 15 минут, и разрешенные препараты, способствующие увеличению силы. Однако добиваясь увеличения максимальной силы за счет приема последних, следует иметь ввиду, что делать это разумнее, когда занимающийся подошел к пределу своих возможностей для развития максимальной силы, отпущенному ему природой. Перед тем, как решиться на их прием, необходимо хорошо подумать, надо ли это занимающемуся. Ведь увеличивая, таким образом, силу, он вторгается в зону неприкосновенного запаса своего организма (это примерно 20-30 % его возможностей) и более глубоко истощает его. Может случиться так, что когда этот запас будет реально необходим организму, в случаях борьбы с болезнями, в различных стрессовых ситуациях (в том числе, связанных с риском для жизни) и, вообще, в процессе старения организма, его может не хватить надолго. Кроме этого, препараты спортивного питания оказывают эффект в той или иной степени пока их принимают. После прекращения их приема достигнутый эффект тут же уходит. Поэтому, более разумный путь по развитию максимальной силы – это работа по выше предложенной методике, питаясь естественными продуктами. При этом, достигнутый эффект будет хоть и скромнее (по сравнению с эффектом, связанным с приемом препарата в спортивного питания), но зато он будет более стабильным и более полезным для организма занимающегося.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

**С.М. Сухарева**

Одно из центральных мест в общественном развитии занимают проблемы формирования подрастающего поколения, подготовка детей к полноценной самостоятельной жизни. Однако современные экономические, экологические и социальные условия не позволяют повысить жизненный уровень населения с ослабленной структурой образования и здравоохранения (Комков А. Г., 2002). Определенный образ





и условия жизни связанные с большими интеллектуальными нагрузками, изменением приоритета ценностей и увеличением продолжительности проведения времени без движения является результатом снижения уровня физической подготовленности, что в будущем может отразиться на здоровье ребенка. Современные представления о физкультурной деятельности основаны на том, что в ней проявляется единство человека как биологического, социального и культурного существа ([Ильин Е.П.](#), 1987), она позволяет обрести самостоятельность, социальную и психическую независимость, отдыхать, развивать физические способности, достигать высоких результатов в спорте ([Николаев Ю.М.](#), 1998)

Применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями возрастает. Ведущими формирующими факторами оказываются режим дня, экология, внутренняя среда помещения, организация физического воспитания, питание, условия быта и т. д. Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей – создание благоприятных социально-экономических условий. В комплексе этих факторов особая роль принадлежит физическому воспитанию ([Сухарев А.Г.](#)).

Выделяют два основных фактора формирования физической активности – биологический и социальный ([Бальсевич В. К.](#), 2000, [Головченко О. П.](#), 1998). Огромное влияние на развитие двигательных функций человека оказывает социальная среда ребенка. На первых этапах эту функцию осуществляет семья, в дальнейшем окружение ребенка, его друзья. Социальный фактор также реализуется через систему образования, разработка концепций которой осуществляется на основе преимущественной социализации личности учащихся общеобразовательной школы и ориентирована на максимальное раскрытие индивидуальных способностей и задатков ребенка ([Комков А.Г.](#), [Антипова Е. В.](#), 2003).

Биологический фактор реализуется в процессе адаптации организма к новым условиям среды. Любой двигательный акт, так или иначе, сопровождается разворачиванием физиологических механизмов и биохимических процессов энергетики движения. Регулярные, целенаправленные, осознанные двигательные воздействия оказывают положительное влияние на органы и системы, происходит накопление новых физических кондиций, способствует поддержанию и укреплению здоровья ([Ткачук М. Г.](#), 2003; [Стрекаловская И. Н.](#), 2006).

Для определения влияния социального фактора на уровень физической активности нами было проведено анкетирование школьников 5-9 классов г. Санкт-Петербурга, отражающее отношение школьников к различным сторонам жизни и деятельности (к системе образования, физического воспитания, досуга).

Отношение школьников к различным сферам жизнедеятельности  
(девочки) (%)

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Регулярно в свободное время смотрят телевизор, используют Интернет для развлечения, общаются с друзьями по телефону	68	66,7	83	73,3	87,5
Регулярно занимаются спортом, физическими упражнениями	43,75	37,5	45,9	46,7	20,1
Регулярно (еженедельно) испытывают головную боль, боль в животе, в спине, тошноту..	56,52	25	16,2	28,5	33,3

Исходя из полученных данных (табл. 1) видно, что школьники предпочитают проводить свободное время за просмотром телевизора и использованием компьютера в качестве развлечения. Непосредственное общение замещается виртуальным. Все больше детей предпочитают общаться с друзьями по телефону. Стремительный технологический прогресс значительно упрощает жизнь человека, однако отсутствие достаточной двигательной активности не позволяет гармонично развиваться организму школьника. По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации и общая заболеваемость детей до 15 лет возросла на 14,5% за счет роста заболеваемости по всем классам болезней. Важно отметить, что больше половины опрошенных школьников 5 класса испытывают регулярно более раза в неделю боли различной симптоматики (табл.1). С возрастом этот параметр оценки снижается, однако к 9 классу опять начинает расти. При этом регулярные занятия физическими упражнениями у девушек этой возрастной группы практически отсутствует и преобладает сидячий образ жизни.

Диагностика физической подготовленности по стандартным школьным тестам (табл. 2) и оценка их относительно нормативных требований физического развития (Ланда Б.Х., 2004) еще раз доказывают, что с возрастом показатели уровня развития физических способностей снижаются по всем параметрам, особенно выносливость, гибкость и силовая выносливость.

## Уровень физической подготовленности учащихся

Значение относительно  
нормативных требований  
Среднее значение

Интересно отметить, что наиболее оптимальным уровнем развития качеств обладают школьницы 7 классов (12-13 лет). Возраст 12-13 лет, по данным Н.Д. Граевской, Т.И. Долматовой (2004), является наиболее распространенным периодом начала полового созревания. Происходит перестройка функциональных систем организма. Этот возраст является сенситивным периодом развития скоростных и силовых качеств, а также гибкости. При условии достаточной физической активности в этот период организм школьниц будет развиваться пропорционально относительно физиологических требований. Однако при недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и

чаще болеют, имеют нарушения осанки и опорно-двигательной функции (Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н,1991).

По выше изложенным данным (табл.1, табл.2) четко прослеживается связь: чем больше времени школьник проводит за занятиями, не требующих физических усилий, тем меньше интерес к занятиям физическими упражнениями, тем ниже физическая подготовленность. И занятия на уроках физического воспитания не покрывают требуемых норм двигательной активности.

Была проведена оценка физического развития (табл.3) по следующим показателям: индекс Робинсона (косвенно отражающий потребность миокарда в кислороде); индекс Кетле (росто-весовой показатель); индекс Пинье (оценивается крепость телосложения); индекс Скибинского (оценка кардио-респираторной системы).

Таблица 3

Уровень физического развития школьников (девочки)

5 6	Индекс Робинсона		Индекс Кетле		Индекс Пинье		Индекс Скибинского	
7 8								
9								
	88,9±4,8	средн	259,9±12,6	ниже средн	36,4375±3	оч.слаб	8,3±1	неуд
	106±4,4	ниже средн	322,29±16,2	средн	25,5±2,9	среднее	8±1,1	неуд
	104,9±3,9	ниже средн	310,8±10,9	средн	28,3±2,6	слабое	9,3±0,6	неуд
	91,1±3,8	ниже средн	326,89±8,1	средн	28,2±1	слабое	12,3±1	удовл
	93,6±3,3	ниже средн	324,8±26,2	средн	24,9±2,9	среднее	9±1,1	неуд

Как видно из таблицы 3 адекватного развития систем не происходит. По всем показателям девочки отстают от нормативных требований развития органов и систем, что еще раз доказывает необходимость достаточной физической активности.

Вывод: Нормальное функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма тысячелетиями развертывалось в условиях активной двигательной деятельности. Со временем изменялись требования к объему выполняемых работ. Однако организм в целом за столь короткий срок замещения человеческого труда техническими средствами жизнеобеспечения не может приспособиться к новым условиям. В связи с этим необходимо поддерживать на оптимальном

уровне физическую активность человека и тем более ребенка, так как в детском возрасте закладываются основы здорового образа жизни.

## Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография. – СПб.; СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
3. Граевская Н. Д., Долматова Т. И. Спортивная медицина. Курс лекций и практических занятий. В 2-х частях. Часть 1. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
4. [Ильин Е.П. Психология физического воспитания](#): Учеб. пос. -М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
5. [Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверье XXI века](#). - СПб.: СПб ГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 1998. - 217 с.
6. Стрекаловская И. Н. Валеология: конспект лекций. – СПб.:, 2006. 61с.
7. Ткачук М. Г. Спортивная морфология. Учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. 2003. – 74 с.
8. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. -М.; Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
9. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.; Медицина, 1991. – С.77-88.
10. Головченко О. П. Общие основы физической активности человека: Учеб. Пособие. – Омск: СибГАФК, 1998. – 32 с.
11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учеб. Пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

**ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ  
И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

**Ю.Н. Труфанов, И.А. Чичканов**

Не возможно недооценивать важность основного положения стойки борца в спортивном поединке. Во всех видах единоборств, стойка и выбор захвата спортсмена является одним из главных факторов для достижения победы в поединке. Стойка определяется индивидуальными способностями спортсмена, присущими только ему. Рациональная стойка позволяет полноценно реализовать все индивидуальные способности спортсмена. Боксер правша, стоит в правосторонней стойке, его более

сильная рука находится постоянно на боевом взводе, готовая в любой момент нанести сокрушающий удар. Боксер левша, стоит в левосторонней

стойке и также готов реализовать мощь своей левой руки. В аналогичной стойке для реализации ударной мощи своих более сильных рук и ног стоят каратисты, кикбоксеры. И отличительная особенность в их стойке: правая или левая стойка соответствует полуобороту их туловища от соперника (влево и вправо соответственно).

Полной противоположностью являются стойки в классической, вольной борьбе, самбо и дзюдо, где правосторонняя стойка отображается полуоборотом влево, а левосторонняя стойка полуоборотом вправо. Не будем вступать в дискуссию на тему разногласия названия и направленности стойки, а просто возьмем более вероятную версию, доминирующая часть тела (рука или нога, или все вместе) определяет название стойки. В фехтовании все ясно, правая стойка - правая рука в атаке, в классической и вольной борьбе частичная определенная ясность есть, основной захват за шею более сильной рукой, сдерживание проходов в туловище более сильной рукой, но перейдем к нашей основной цели, борьбе самбо и дзюдо, а еще точнее, к борьбе в одежде.

Перейдем к одному из видов борьбы в одежде, дзюдо.

Так называемая правая стойка дзюдоиста, когда физиологический правша стоит, развернувшись на 45° влево от фронтальной стойки не дает полноценно реализовать преимущество более сильной правой руки и ноги. При выполнении бросков (мы рассматриваем правостороннюю стойку), более сильные, правая рука и нога не всегда выполняют основную функцию и несут основную нагрузку в выполнении броска. А в броске через плечи (мельница) основную функцию несет левая рука, при подхвате опорная нога левая, при броске захватом руки под плечо основную роль играет захват кисти и тяга левой руки.

Не будем перечислять все приемы, в которых основная нагрузка ложится на левую руку и ногу, а констатируем факт, что есть броски, выполняемые из правой стойки в которых доминирует левая рука или нога, то есть левая сторона тела, которая и слабее, и менее координирована у правшей, чем правая.

Вывод, физиологический правша, находясь в правосторонней стойке, не может реализовать превосходство своей правой стороны тела над левой в выполнении бросков из правой стойки.

В таком же положении находится физиологический левша, находящийся в левой стойке.

Мы часто видим, как физиологические правши борются в левой стойке и великолепно выполняют броски влево, и что самое интересное совершенно не могут бороться в правой стойке.

В ДЮСШОР по борьбе самбо и дзюдо в г. Набережные Челны еще в конце 80-х, начале 90-х, группа тренеров, работая бригадным методом, провела эксперимент.

В обучении новичков не делался акцент на правую или левую





стойку, в группе физиологических правшей броски демонстрировались и в правую и в левую сторону, детям была предоставлена свобода выбора, в какую сторону они будут выполнять броски.

Те дети, которые выбрали левую сторону, быстрее осваивали технику бросков, уже с первых соревнований доминировали над другими и постоянно выигрывали практически все соревнования. Ленар Гайниев выиграл первенство СССР среди юношей, был призером первенств СССР среди молодежи по дзюдо; Сергей Алиханов выиграл первенство России среди молодежи, призер Европы среди молодежи, призер чемпионата России и абсолютный чемпион России по дзюдо, обладатель кубка Мира по самбо, неоднократный призер чемпионатов России, Европы и Мира по самбо; Наталья Ащеулова - неоднократный призер первенств и чемпионатов России по дзюдо и самбо, неоднократный обладатель кубка России по самбо, победительница юношеских, молодежных первенств Европы и Мира по самбо, чемпионка Европы по самбо, чемпионка Европы по дзюдо среди полицейских. В дальнейшем наши выводы были подтверждены при работе со сборной командой России по дзюдо среди мастеров-ветеранов, где на первое место ставилась рациональная техника выполнения броска, где ценилось оптимальное соотношение силы и времени затраченное на весь поединок.

Предлагалось борцам поменять стойку с учетом их асимметрии. Правшей мы ставили в левостороннюю стойку и предлагали начинать тягу более сильной рукой, т.е. правой и выполнять бросок в левую сторону. Предлагался второй вариант для тех, кто не хотел уходить от своей привычной стойки, но при этом правая сторона у них также доминировала. Для этих борцов мы подбирали те приемы, где начало выведения из равновесия и последующий бросок начинался с наиболее сильной правой руки и ноги, тем самым снижали затраты сил и времени необходимые для броска. Таким образом применяя нашу методику Мастера-ветераны добивались побед на Чемпионатах Мира и Европы. И только однобокость борьбы в левую сторону, не дала многим дзюдоистам раскрыть весь свой потенциал и добиться побед на более высоком уровне, чемпионатах Мира и олимпийских Играх, но это в первую очередь вина не спортсменов, а неопытность начинающих тренеров, которые слишком поздно попытались скорректировать этих дзюдоистов на некоторые броски в правую сторону. Наш эксперимент, позволяет делать определенные выводы.

Вывод таков, не факт, что правшей надо ставить в правую стойку, а левшей в левую. Скорее наоборот, при обучении новичков следует не обозначать конкретную стойку, левую, правую, фронтальную, а рекомендовать определенную стойку к определенному приему для максимальной реализации своих возможностей при выполнении атаки.

Не направленность стойки дзюдоиста определяет выбор проводимого приема, а сам прием определяет направленность стойки.

## **НЕТРАДИЦИОННЫЙ СПОСОБ ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ В ДЗЮДО И САМБО ДЛЯ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**Ю.Г.Федоров**

Для эффективного проведения бросков необходимо вывести противника из равновесия. Эту задачу решает каждый спортсмен, участвующий в поединке. Существует несколько вариантов выведения из равновесия противника.

Мы предлагаем рассмотреть один из редко выполняемых способов выведения из равновесия, связанного на особой технике дыхания. После изучения и освоения дыхания нижней областью живота и освоением синхронного движения рук и ног с этим способом дыхания можно перейти к конкретному соревновательному упражнению.

Рассмотрим выведение из равновесия атакуемого при проведении броска через спину (бросок выполняется в левую сторону). Правой рукой атакующий захватывает левый отворот кимоно атакуемого, а левой рукой контролирует его правую руку, придерживая за запястье снизу.

Вынуждаем атакуемого принять левостороннюю стойку, шагнуть вперед левой ногой. Этого можно добиться, выполнив в качестве подготовительного приема подсечку или зацеп стопой.

Далее атакующий проводит следующие действия: разворачивается на подушечках стоп в правую сторону на 45 градусов, при этом плечевой пояс и руку оставляет закрепощенными. Пятка левой ноги приподнята. Одновременно с этим движением атакующий делает выдох нижней частью живота. Этими действиями заставляет атакуемого наклонить туловище вперед, а вес тела перенести на левую ногу. Далее следует расслабление мышц живота и вдох нижней частью живота, при этом тяга рукой не ослабевает. Затем атакующий подставляет свою левую ногу к левой стопе атакуемого, слегка согнув в колене, и локтевым сгибом своей левой руки захватывает его левое плечо.

Атакующий повернувшись к атакуемому борцу спиной, подставляет правую стопу на носок к своей левой стопе, сводя пятки вместе, а носки и колени разводя врозь. Левое бедро атакующего должно немного выступать из-за левого бедра атакуемого.

Повернувшись спиной к атакуемому борцу, атакующий сгибает ноги в коленях так, чтобы его таз был на уровне бедер атакуемого. Продолжая тянуть руками, атакующий борец разгибает колени, поднимается на носки и за счет резкого наклона туловища бросает атакуемого на спину.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ИГРОВОГО ПРОЦЕССА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ (ИМИТАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ)

**Филатов К. Н.,**

**Пахомов Ю.М.,** кандидат педагогических наук, доцент

*Имитационная модель игровой деятельности в спорте и применение её в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.*

Имитационное моделирование как метод научного исследования в последние годы получает всё большее распространение. Это объясняется, во-первых, всё увеличивающейся сложностью исследуемых объектов и процессов, происходящих в спортивной деятельности её субъектов. Во-вторых, всё большим проникновением исследователей вглубь объекта который подлежит рассмотрению. Прделанная нами работа является одним из шагов в этом направлении.

Имитационное моделирование - это способ исследования процессов путём изучения явлений, имеющих различное физическое содержание, но описываемых одинаковыми математическими зависимостями (Сушков Ю.А. 1982). В целом ряде спортивно-педагогических исследований метод моделирования применяется не только как метод абстрактного рассмотрения специфики спортивной тренировки, но и как метод построения более подробных моделей функционирования отдельных элементов системы спортивной тренировки. По результатам анализа спортивной деятельности составляются модельные характеристики, как отдельных игроков, так и всей команды. Дальнейшая формализация этих параметров и учёт их взаимосвязи позволяют, в зависимости от целей исследования и личной склонности автора, составлять модели различного уровня сложности.

В период с 2004 по 2008 год нами была разработана имитационная модель игровой деятельности в баскетболе, которая включает формализацию и представление в ЭВМ материальных субстратов игрового процесса. Ими являются игровое поле, мяч и игроки, находящиеся на площадке. Обязательным атрибутом имитационной модели игровой деятельности является формализация и представление в ЭВМ игровых приёмов, применяемых баскетболистами в процессе игры.

В процессе работы нами были составлены алгоритмы их игровой деятельности в нападении и защите. Это позволило путём варьирования входящих параметров модели, проводить имитационные эксперименты на ЭВМ по моделированию игрового процесса баскетболистов.

В нападении нами были формализованы основные технико-тактические действия, применяемые баскетболистами в процессе игры. Этими параметрами в нападении были:

- бросок мяча;
- ведение мяча;



- передачи мяча;
- подбор мяча. В защите это:
- противодействие броску мяча;
- противодействие ведению мяча;
- противодействие передачи мяча;
- подбор мяча.

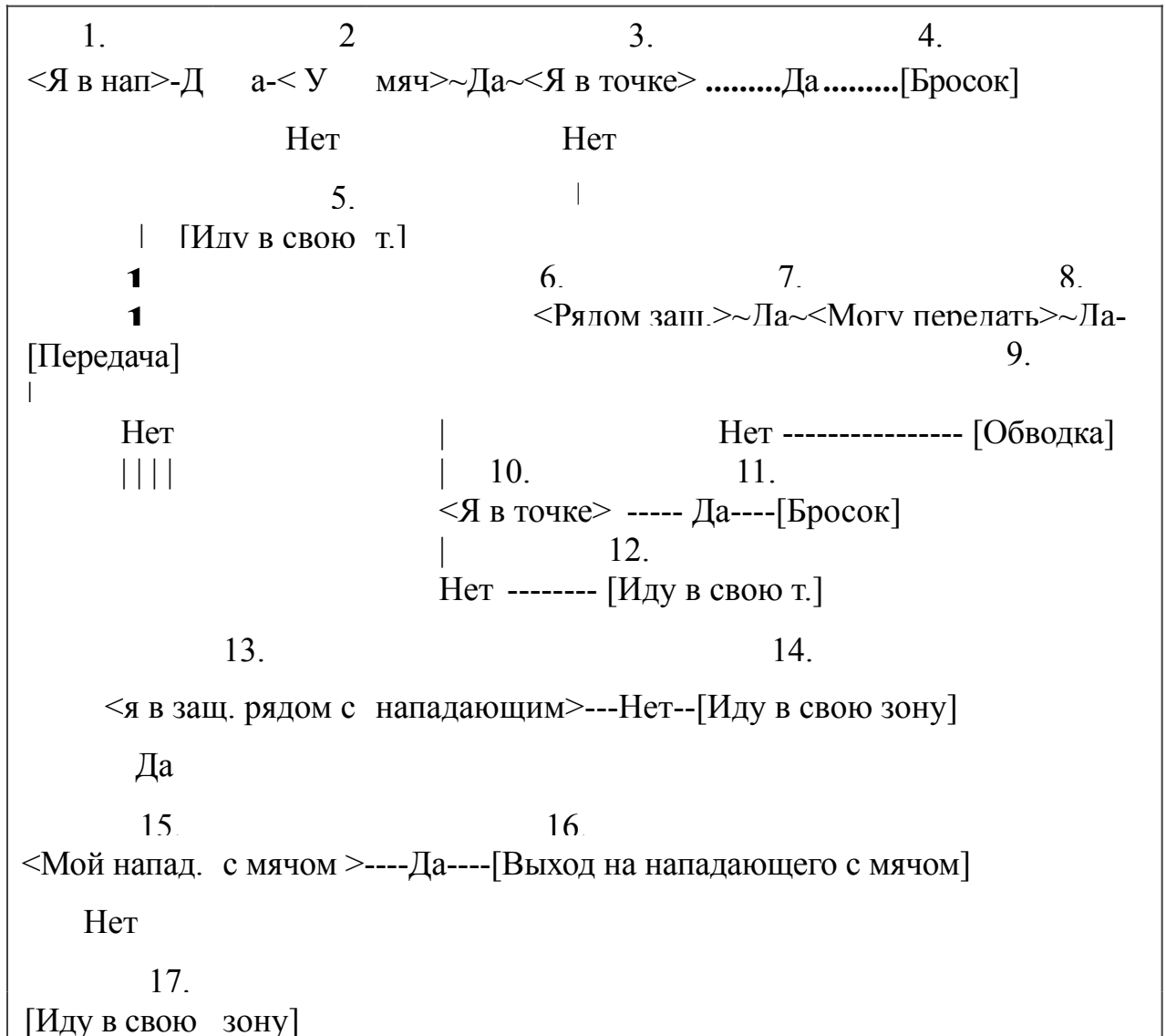


Рис. 1. Алгоритм поведения баскетболиста во время игры

Эти действия являются входными параметрами в имитационной модели игровой деятельности. Выходящими параметрами была эффективность игровой деятельности, как каждого игрока, так и команды в целом.

Непосредственно в ходе компьютерного эксперимента нами были формализованы и введены в ЭВМ параметры баскетбольной площадки, игроков и мяча. Вначале компьютерного эксперимента для каждого игрока

экспериментатором вводились их игровые параметры. После запуска

игрового процесса в модели игроки движутся и применяют те или иные технико-тактические действия, в соответствии с заданным алгоритмом и введёнными параметрами. На рисунке 1 приведён алгоритм игровой деятельности игрока в процессе баскетбольного матча.

Определение конечного результата того или иного технико-тактического действия игроков осуществляется с помощью датчика случайных чисел, с учётом статистически х параметров каждого из них. Эти параметры игровых действий берутся из статистических отчётов предыдущих матчей.

Действие модели осуществляется пошагово. На каждом шаге на основе алгоритма игровых действий. Его игровых параметров и датчика случайных чисел, каждый игрок выполняет то или иное технико-тактическое действие.

Модель была апробирована и на её выходе были получены результаты игровой деятельности статистически, достоверно, не отличающиеся от реальных. Это было подтверждено, также, результатами проверки модели на адекватность и надёжность (Дорохов С.И., 2008 г.).

*Влияние уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов в нападении на эффективность игровой деятельности (по данным компьютерного эксперимента).*

Созданная имитационная модель игровой деятельности в баскетболе позволяет, варьируя входными параметрами игроков в модели, определить эффективность их игровой деятельности. В данной работе этими параметрами являлись параметры техники нападения. Игровые параметры противника, для чистоты эксперимента, оставались неизменными.

На рисунке 2 представлены графики изменения эффективности игровой деятельности под влиянием изменения действующего фактора. Действующим (изменяемым) фактором, в нашем эксперименте, была величина девяти параметров нападения игроков. Возрастание численных значений параметров нападения проводилось ступенчато. У всех игроков одновременно, на одну и ту же величину. Далее в результате проведённых прогонов модели набиралась статистика выходящих параметров характеризующих эффективность игровой деятельности обеих команд. Условно (на экране монитора) экспериментальная команда располагалась в начале эксперимента на левой половине игрового поля.

Мы видим, что, увеличение численного значения параметров нападения экспериментальной команды, влечёт за собой повышение эффективности её игровой деятельности (в данном примере взят один выходящий параметр - количество набранных командами очков) и снижение эффективности игровой деятельности команды противника.



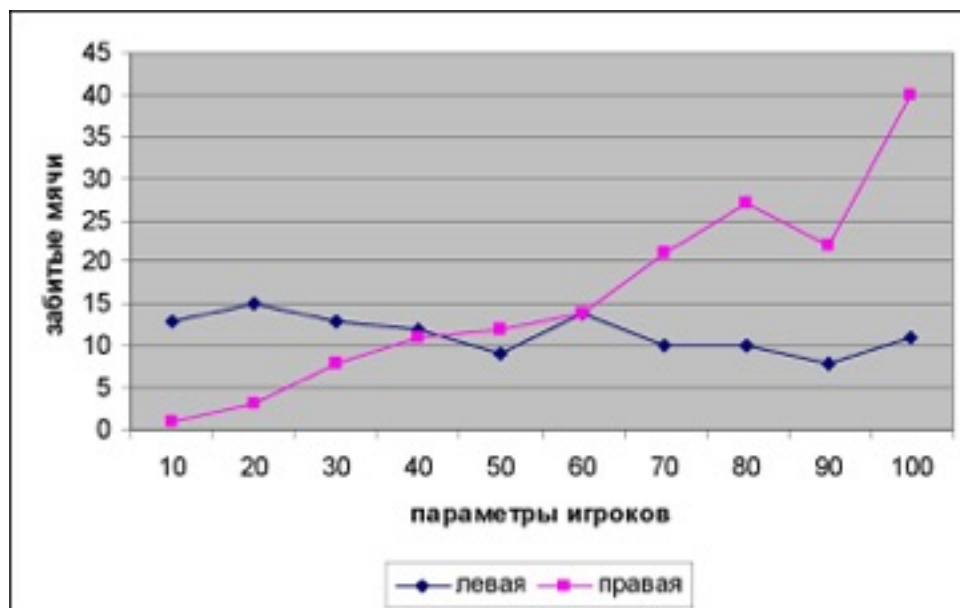


Рис. 2. Динамика результативности команд при изменении параметров нападения игроков экспериментальной (левой) команды

Таким образом, полученные нами данные позволяют в численном виде охарактеризовать степень влияния игровых параметров нападения игроков одной из команд, на эффективность их игровой деятельности. При численном росте параметров нападения экспериментальной команды, соответственно изменяется (уменьшается), эффективность игровой деятельности команды противника. Соответствующие данные можно получить и для параметров игроков при игре в защите. Но это тема уже другой статьи.

Таким образом, отражение в цифровом формате параметров игровой деятельности в баскетболе, и последующий прогон этих данных в соответствие с задачами конкретного исследования, позволяет проводить бесконечное количество компьютерных экспериментов по определению оптимального состава команды, вычислению удельного веса того или иного технико-тактического приёма в игровом процессе и подготовке баскетболиста, определении вклада игроков различного амплуа в общекомандный результат и т.д. и т.п.

### Литература

1. Сушков Ю.А. Моделирование систем. Изд-во. ЛГУ. 1982 г. 108 с.
2. Дорохов С.И. Организация, методология и системы проведения студенческих соревнований по спортивным играм на основе построения их имитационных моделей. Изд-во СПбГУСЭ. 2008 г. - 93 с.



**ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

**Н.И. Хотина**, кандидат педагогических наук

Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Умение плавать позволяет не только преодолевать вплавь водные преграды, но предохраняет людей от гибели при несчастных случаях на воде, необходимо каждому человеку, избравшему себе профессию, которая соприкасается с действиями на воде.

Методика обучения плаванию детей в нашей стране впервые разработана Т.И. Осокиной (1978). В дальнейшем опыт специалистов реализовался в программах воспитания и обучения в детском саду (Осокина Т.И., 1991, Воронова Е.К., 2003, Васильева М.А., 2005 и др.) Они предусматривают не только овладение навыками удерживаться на воде и плавать, но и оздоровление, физическое развитие и закаливание детей начиная с младшего возраста.

Чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Движения при плавании характеризуются большой амплитудой, простотой и динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях, что не утомляет детский организм, позволяет ему справиться со значительными физическими нагрузками.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей. Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног и туловища. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Необходимость сохранять горизонтальное положение тела в воде требует напряжения мышц спины, следовательно, эти мышцы укрепляются. Одновременно, при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная нагрузка на позвонки и межпозвонковые диски, что положительно влияет на формирование осанки и позволяет использовать плавание для профилактики нарушений осанки и как одно из средств комплекса реабилитационных мероприятий при лечении сколиозов. Мягкие, ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности, укрепляя тазовый пояс. Большая динамическая работа ногами в безопорном положении способствует формированию и укреплению детской стопы, предупреждая заболевание плоскостопием.

При систематических занятиях плаванием совершенствуются

физиологические функции органов и систем, прежде всего, сосудистой и

дыхательной. 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 с этими особенностями условий дыхания у детей уменьшаются деформации грудной клетки, улучшается подвижность грудной клетки, увеличиваются показатели функции дыхания. 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.

Несомненно, важным является температурное воздействие водной среды: выполнение упражнений в теплой воде помогает снять излишнее напряжение мышц, а постепенное понижение температуры воды служит закаливающим фактором.

Положительный эмоциональный фон занятий в воде оказывает благотворное влияние на нервную систему ребенка, позволяет снять эмоциональное напряжение.

Основные рекомендации по организации занятий следующие: продолжительность занятий в зависимости от возраста детей, температурный режим, безопасность оборудования, соответствие средств и методов обучения возрасту ребенка, рациональное введение занятий в общий режим работы детского сада.

Так, в условиях бассейна детского сада, температура воды должна быть  $30 \pm 1$  градус, воздух в чаше бассейна и раздевалке не менее 25 градусов. Продолжительность занятия детей в ясельной группе (2-3 года) – 10 мин., в младшей группе (3-4 года) – 15 мин., в средней группе (4-5 лет) – 20 мин., в старшей группе (5-6 лет) – 25 мин., в подготовительной группе (6-7 лет) – 30 мин. Глубина воды должна быть такой, чтобы дети младшего возраста могли сидеть в воде (глубина 30-40 см), а старшего возраста стояли на дне бассейна (глубина 70-85 см). Однако если в зависимости от конструкции бассейна эти рекомендации выполнить невозможно, то приходится приспосабливаться к условиям конкретного бассейна. Например, для проведения занятий с детьми младшего возраста временно использовать надувные бассейны, затем переводить детей в глубокий бассейн, но с использованием поддерживающих средств (нарукавников для плавания и кругов). К сожалению, большая глубина бассейна часто пугает детей. Значительно труднее преодолеть водобоязнь ребенка, если он не чувствует под ногами опоры. В связи с этим замедляется формирование навыков плавания. В случае если бассейн глубокий, обучение плаванию практически начинается только в средних группах.

Задачи, решаемые в процессе обучения.

Оздоровительные:

1. Способствовать закаливанию организма.

2. Способствовать адаптации костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка к физической нагрузке.

3. Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Образовательные:

1. Сформировать умение владеть своим телом в воде.

2. Обучить начальным элементам плавания (в соответствии с возрастом).

Воспитательные:

1. Сформировать устойчивый интерес к занятиям.

2. Научить правилам поведения в воде.

3. Формировать представления и навыки о здоровом образе жизни и поддержании здоровья.

*Основы методики начального обучения плаванию.*

***Весь период обучения детей плаванию в детском саду следует разбить на два этапа. Первый этап – подготовительный – для детей младшей и средней группы (возраст от 3 до 5 лет). На первом этапе решаются такие задачи, как знакомство со свойствами воды, овладение основными движениями в воде, обучение погружению в воду, умению находиться под водой с открытыми глазами, лежанию на воде и скольжению на груди. Первый этап можно считать завершенным, когда дети могут хорошо выполнить упражнение «вдох-выдох в воду».***

*Второй этап – основной – для детей старшей и подготовительной группы (возраст от 5 до 7 лет). На втором этапе обучения плаванию решаются следующие задачи: совершенствование выдоха в воду, изучение техники способов плавания. Детей наиболее целесообразно обучать способу плавания кроль на спине и на груди. Эти способы плавания являются наиболее естественными, так как механизм согласования движений конечностей близок таким естественным движениям человека, как ходьба, ползание, лазание. При плавании кролем вырабатывается правильное, ритмичное дыхание, согласованное с движениями. Можно считать, что первоначальное овладение кролем создает у детей основу плавательной подготовки для дальнейшего изучения других способов плавания.*

*Упражнения на суше.* На первом этапе обучения в занятия следует включать элементарные общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног (преимущественно на развитие подвижности в суставах и координацию движений), различные варианты ходьбы, бег. Обязательно выполнять упражнения на дыхание, имитирующие варианты дыхания при плавании. Необходимо разучивать также упражнения, которые будут выполняться в воде, включая игры.

На втором этапе обучения целесообразно выполнять имитационные упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя, в положении наклона вперед). Основное внимание следует обратить на

правильность выполнения движений.



*Упражнения в воде.* На первом этапе обучения необходимо изучить подготовительные упражнения по освоению с водой. Они позволяют новичку ознакомиться со свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды, преодолеть водобоязнь. Упражнения желателен выполнять с уровнем воды по пояс или по грудь. Некоторые дети довольно долго не могут преодолеть водобоязнь. Им следует давать индивидуальные задания, недопустимо заставлять выполнить упражнение, используя силу взрослого. На первом этапе можно применять нарукавники, круги, помощь преподавателя. По мере преодоления неуверенности, дети сами отказываются от вспомогательных средств, однако у всех детей происходит это в разный момент времени. Первый важный момент, который необходимо освоить, – вход в воду (с помощью, а затем самостоятельно). Далее необходимо научить ребенка передвигаться в воде (медленно, преодолевая сопротивление воды), выполнять движения руками (делать гребки), открывать глаза (вода прозрачная), объяснить, что вода «держит» (игрушки плавают). Таким образом, ребенок знакомится со свойствами воды. Особое внимание следует обратить на формирование устойчивого навыка задерживать дыхание и погружаться в воду. Упражнения на дыхание являются наиболее сложными для изучения. Следует научить детей делать глубокий вдох, но выполнять его легко и бесшумно, не поднимая высоко плечи, и обязательно через рот. Далее необходимо научить детей лежать и скользить (сначала на груди, затем на спине).

На втором этапе упражнения постепенно усложняются: от отдельных элементов (движения ногами, руками, скольжения) следует переходить к изучению согласования движений на задержке дыхания и в сочетании с дыханием (плавание в координации). Необходимо научить ребенка задерживать дыхание на продолжительное время, а выдох делать так, чтобы продолжительность выдоха значительно превышала время вдоха.

Игры в воде используются на всех этапах обучения. На первом этапе игры облегчают освоение водной среды, благодаря играм ребенок отвлекается от неприятных моментов, связанных с пребыванием в воде. На втором этапе в играх совершенствуются изученные элементы плавания. Использование игр позволяет регулировать физическую нагрузку (уменьшить или увеличить), переключить внимание ребенка после выполнения упражнений, требующих большой точности.

#### *Построение занятия.*

Подготовительная часть включает организацию занимающихся (построение, объяснение задач), выполнение упражнений на суше, подготовительные упражнения в воде, если они необходимы. Основная часть – выполнение в воде упражнений, направленных на решение задач занятия, в том числе игры. Заключительная часть – «свободное плавание» (самостоятельное), уборка инвентаря, выход из воды.

При этом

подготовительная и заключительная части длятся по 5 мин., остальное время отводится на основную часть урока.

Опыт показывает, что добиться значимых результатов в обучении плаванию можно только при систематических занятиях в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду. Закреплять приобретенные навыки помогают совместные занятия плаванием с родителями в плавательных бассейнах и открытых водоемах.

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ТРЕНИРОВКЕ ГРЕБЦОВ**

**К.Ю. Шубин**, кандидат педагогических наук, доцент

Вот уже около тридцати лет специалисты в области физической культуры и спорта ведут разговор о невозможности увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Естественно, что тренеры, ученые пытаются найти новые пути повышения эффективности тренировочного процесса, совершенствования системы подготовки, рационализации традиционных принципов построения тренировки. Возросшая плотность соревновательной деятельности, резкое увеличение конкуренции, высокая напряженность соревновательной борьбы вывела на новый уровень требования к качеству физического, технического и тактического мастерства спортсменов. Поиски новых средств и методов подготовки, базирующихся на научно-обоснованных закономерностях, позволяют повысить эффективность управления тренировочным процессом.

Использование тренажеров в тренировке гребцов является весьма эффективным и действенным средством, позволяющим оптимизировать подготовку и, в какой-то мере, выйти из тупика механического увеличения объемов и интенсивности тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ с использованием тренажеров стала неотъемлемым компонентом тренировочного процесса. В упражнениях на различных аппаратах реализуются разные способы создания внешнего сопротивления, дозирования силовой нагрузки. Положительный перенос тренированности обеспечивают те конструкции, упражнения, на которых в большей степени соответствуют гребле по координационным и биомеханическим параметрам.

Простейшая классификация тренажеров в гребле разделяет их на многоцелевые и специализированные. К первой группе можно отнести экзер-дженни, пружинно-рычажный тренажер, мини-джим (изокинетический механический тренажер), «Чемпион» (гидравлический тренажер), блоки-противовесы, «катающаяся тележка». Внешнее сопротивление на этих устройствах создается следующим образом:



- пружинно-рычажный тренажер (аппарат Хюттеля-Мертенса) – изменением момента силы относительно оси вращения рычага, упругая деформация эластичных тяг;
- экзер-дженни – трением вытягиваемого шнура о стержень устройства;
- мини-джим – созданием центробежной силы на валу, зажигающей фрикционную прокладку;
- «Чемпион» - гидравлическим сопротивлением вращению барабана;
- «Катающаяся тележка» - преодолением гравитации при подъеме в уклон и инерции во время остановки при обратном движении;
- блок-противовес – преодолением инерции покоя груза.

Координационное и биомеханическое соответствия или различия упражнений на тренажерах и гребли можно определить, используя методы электромиографии и тензодинамометрии. Сущность проведения экспериментов заключалась в сравнении характеристик биоэлектрической активности мышц при выполнении упражнений на тренажерах и при гребле в произвольном и максимальном темпе. Электромиограммы регистрировались биполярными накожными электродами от мышц активных при гребле. К ним были отнесены широчайшая спины, трапецевидная, задний пучок дельтовидной, двуглавая плеча, трехглавая плеча, большая грудная, наружная косая живота. Также регистрировались момент погружения и извлечения лопасти весла при гребле, усилия на весле или рукоятке тренажера. В исследованиях приняло участие 18 гребцов-байдарочников различной квалификации. Анализ полученных данных выявил, что более квалифицированных спортсменов отличает включение широчайшей мышцы спины, наружной косой живота, задней части дельтовидной, трехглавой плеча синхронно с погружением весла. У менее квалифицированных спортсменов эти мышцы включаются асинхронно, наиболее выражено отстаивание включения мышц туловища.

Спортсменам более низкой квалификации свойственно также увеличенная длительность активности всех мышц при проводке весла, причем некоторые из мышц активны и в безопорном периоде. Выполнение гребка при согласованном включении исследуемых мышц происходит более эффективно, что также находит подтверждение в оптимальном распределении усилий на лопасти весла в опорной фазе гребка.

Анализ «работы» мышц при выполнении упражнений на исследуемых тренажерах выявил, что одни устройства обеспечивают большее координационное подобие гребли, чем другие. Несмотря на сходство внешних признаков в движениях, работа на пружинно-рычажном, гидравлическом и фрикционном (экзер-дженни) тренажерах характеризуется большим подобием координационного рисунка гребле, чем работа на мини-джиме и «катающейся тележке».

Рационально построенная работа на тренажерах способна повысить уровень развития специальных физических качеств, скорректировать

определенные технические характеристики основного навыка гребца,

целенаправленно воздействовать на слабые звенья технических параметров гребка (К примеру, недостаточное по времени удержания усилия при проводке можно «исправить», применяя упражнения на изокинетическом тренажере).

Использование тренажеров в тренировочном процессе гребцов на байдарках и каноэ позволяют:

- эффективно использовать различные мышечные режимы в процессе подготовки;
- четко дозировать величину нагрузки;
- программировать структуру выполнения движения;
- исключить предварительные фазы движения и сконцентрироваться на повторяемости основных фаз;
- нести информационную функцию, применяясь в качестве тестирующих устройств.

Естественно, что знание координационных и динамических характеристик упражнений на тренажерах позволяет повысить эффективность тренировочного процесса гребцов и оптимизировать воздействие на техническую и физическую подготовку спортсмена.

## ИЗ ИСТОРИИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### ЗАРОЖДЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА, ЕДИНОБОРСТВ В ВУЗАХ РОССИИ И ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

**А.Г. Семенов**, доктор педагогических наук, профессор  
**В.В. Кузьмин**, кандидат педагогических наук, доцент  
**Л.А. Терентьева**

Начиная с 1908 года, в России возникают студенческие спортивные кружки. Впервые они появляются в Петербурге: в Политехническом институте и Электротехническом университете.

Студенты Санкт-Петербурга на Олимпийских играх в Лондоне 1908 года были удостоены серебряных наград по греко-римской борьбе - это Николай Орлов и Александр Петров.

В 1911 году в Петербурге была создана студенческая лига, руководящая спортивными соревнованиями в масштабе города. В своей работе мы остановимся на одном из видов единоборств: греко-римской борьбе, так как она является основополагающим видом спорта для всех без исключения видов, где есть техника борьбы.

В 1919-20-х годах борьба была введена в программу физического воспитания допризывников.

Двумя годами позже она нашла своё место в наставлении по физической подготовке красной Армии, как спорт, содействующий воспитанию боевых, моральных и физических качеств. В этот период она вошла в учебные планы центральных курсов и главной военной школы физического образования Всеобуча.

Декретом Совета Народных Комиссаров РСФСР физическое воспитание во всех высших учебных заведениях введено обязательным учебным предметом с 1926 года.

Преподаватели физического воспитания находятся в составе военных кафедр. В середине 1930-х годов создана кафедра физического воспитания в вузах.

Большое влияние на качество физического воспитания повлияло введение в программу комплекса ГТО. Также большое значение имело введение единой Всесоюзной спортивной классификации (1935-1937 гг.)

Открывшиеся широкие материальные возможности: предоставление для занятий баз, оборудования и инвентаря, обеспечение занятий инструкторским составом, вызвали огромную тягу молодёжи к спортивной борьбе. Могучим толчком развития греко-римской борьбы в вузах после войны было расширение международного спортивного движения. Декларация международного союза студентов (МСС) в 1945 году провозгласила необходимость бесплатных и доступных занятий спортом





для каждого студента вуза, которое рассматривается как эффективное средство укрепления здоровья студентов, как одна из форм развития культурных и спортивных связей.

В 1946 году на конгрессе в Праге был образован отдел физической культуры и спорта. Основной целью его деятельности предлагалось возрождение студенческих спортивных форумов.

В 1949 году была образована Международная Федерация Университетского Спорта (ФИСУ). Впервые в этом году в Будапеште были проведены мировые студенческие игры, где борьба по праву, была одним из ключевых видов спорта. Дебют на этих престижных соревнованиях для СССР был успешным. Чемпионами по греко-римской борьбе стали: М. Бабаев (52 кг.), А. Рыбаков (57 кг.), В. Илуридзе (68 кг.), С. Марушкин (74 кг.), А. Энглас (87 кг.). Серебряные награды получили: А. Калмановский (62 кг.), Н. Белов (82 кг.), В. Николаев (87 кг.).

Были достигнуты результаты на Всемирных студенческих играх по вольной борьбе:

#### **Чепель, Венгрия, 1954 г.**

Победителями стали: М. Цалкаламанидзе, А. Майсурадзе (оба - СССР), Б. Галантаи, Д. Тот (оба - Венгрия), М. Дадашев, Г. Схиртладзе, Б. Кулаев, О. Канделаки (все – СССР). В числе призеров – Н. Музашвили и С. Габараев.

#### **Турнир VI Фестиваля Молодежи и студентов Москва, СССР, 1957 г.**

Победителями в порядке весовых категорий стали: В. Джигладзе, Р. Мамедбеков, Х. Хутбеев (все – СССР), А. Репс (Финляндия), М. Шебето, Д. Давлианидзе, В. Вербин, А. Иваницкий (все – СССР). В число призеров вошли Э. Томаев, Л. Колесник, В. Багиров, Л. Молчанов.

#### **Всемирная Универсиада Москва, СССР, 1973 г.**

Победителями стали Р. Гаджиев (СССР), К. Симода, Т. Сасаки, А. Мияхара (все – Япония), Ц. Нацагдорж (Монголия), А. Айрапетянц, В. Сюльжин, Л. Тедиашвили, И. Ярыгин, Н. Модебадзе (все – СССР). В числе призеров – А. Иванов, П. Шестаков, Ю. Королев, П. Пинингин.

#### **Всемирная Универсиада София, Болгария, 1977 г.**

Победителями стали Н. Фуджисава, К. Симидзу (оба – Япония), Г. Багдасарян (СССР), М. Дуков (Болгария), З. Ойдов (Монголия), У. Уэллс (США) З. Дувчин (Монголия), Ш. Лютвиев (Болгария), М. Магамедов, С. Хасимиков (оба – СССР). В числе призеров – Д. Казакбиев, Р. Дмитриев, М. Абдул-Муслимов, Н. Петренко, Э. Фатиков, В. Пушкашу, Х. Орцуев.

#### **Всемирная Универсиада Бухарест, Румыния, 1981 г.**

Победителями стали Т. Исикава, М. Сато (оба – Япония), А. Белоглазов, В. Алексеев (оба – СССР), Р. Каскарет (Куба), Г. Макасарашвили, В. Казибек, В. Батня, И. Мате (все – СССР), Б. Баумгартнер (США). В числе призеров – А. Саноян, Сон Габ До, Ю Ин Так, Х. Томияма, Б. Будаев, Д. Шульц и Н. Скрипкин.



В советский и российский периоды прошлого и нынешнего столетий физкультурно-спортивное студенческое движение прошло многоэтажный путь своего становления и развития.

В довоенный и послевоенный периоды в СССР добровольные спортивные общества в вузах организовывались по профсоюзному и отраслевому признакам. Например, ДСО «Медик» - медицинские вузы, ДСО «Учитель» - педагогические, ДСО «Наука» - университеты и политехнические вузы.

Учитывая особенности жизнедеятельности образовательных учреждений, 30 октября 1957 года все студенческие добровольные спортивные общества (организации) были объединены в единое студенческое добровольное спортивное общество «Буревестник».

В каждом регионе было ДСО «Буревестник». Всех их объединял ЦС «Буревестник».

Славный многолетний спортивный путь прошло студенческое ДСО «Буревестник», воспитавшее многих олимпийских чемпионов, чемпионов мира, подготовившее многих заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса, мастеров спорта СССР, спортсменов старших и младших разрядов.

В 1987 году все профсоюзные общества: «Труд», «Локомотив», «Трудовые Резервы», «Буревестник», «Урожай», «Зенит», были объединены в единое Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСОН), которое просуществовало до 1991 года.

Данное решение нанесло огромный ущерб развитию физической культуры и спорта в нашей стране. Мгновенно закрылись тысячи ведомственных детско-юношеских спортивных школ по различным видам спорта, в том числе и по олимпийским видам единоборств.

До 1987 года в СССР проводились спартакиады среди студентов по линии министерств и ведомств Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Олимпийским комитетом России другими министерствами, ведомствами, имеющими в своем ведении высшие и средние профессиональные учебные заведения, а также другими государственными и общественными организациями России.

29 октября 1993 года в Москве по инициативе физкультурных работников, педагогов и тренеров кафедр физического воспитания и спортивных клубов вузов России на учредительной конференции был образован Российский студенческий спортивный союз (РССС). На нем единогласно избран заслуженный мастер спорта СССР заслуженный тренер СССР, профессор Алексей Иванович Киселев.

21 января 1994 года РССС был утвержден министерством юстиции РФ в статусе общественной организации России, как единая организация по руководству студенческим спортом на всей территории нашей страны. Российский студенческий спортивный союз, также признан министерством образования РФ. С этого времени Российский студенческий спортивный



союз начал представлять студенческий спорт на универсиадах и чемпионатах мира среди студентов.

Российский студенческий спортивный союз является коллективным членом Олимпийского комитета России. В своей практической деятельности руководствуется Уставом, принятым и утвержденным на своей конференции. Избранный союз расширяет и укрепляет деловые связи, сотрудничество с министерствами и ведомствами в области физической культуры и студенческого спорта. Установлены деловые отношения с Государственной Думой, Администрацией Президента и Правительством. РССС ведет постоянную работу по созданию и укреплению в регионах России региональных отделений.

В 1994 году РССС принят в Международную Федерацию студенческого спорта (FISU) и пять представителей России были избраны в международные комиссии, а Президент РССС А.И. Киселев избран членом исполнительного комитета FISU.

На сегодняшней день, президентом РССС является Матыцин Олег Васильевич, он же Президент Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Президент Ассоциации вузов физической культуры и спорта Российской Федерации, член Исполкома Международной федерации студенческого спорта.

Главными партнерами РССС являются Росспорт, Министерство образования и науки Российской Федерации, Рособразование, Олимпийский Комитет России, национальные федерации (союзы) по видам спорта, Российский Союз Ректоров, Российский союз студентов.

Следует отметить роль региональных структур в развитии и популяризации студенческого спорта, в этой связи особо активную и конструктивную политику проводят Правительство Москвы, Санкт-Петербурга и Республики Татарстан.

Основной целью деятельности РССС является содействие государству в реализации с стратегии молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области. РССС содействует консолидации усилий всех заинтересованных учреждений и организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы с молодежью, студенческого спорта, гармонизации физического и духовного воспитания, укрепления здоровья студенческой молодежи в высших и средних специальных учебных заведениях и подготовке студентов-спортсменов – членов Союза для участия в спортивных соревнованиях различного уровня.

При этом РССС стремится продолжать традиции и идеи ДСО «Буревестник», который вывел отечественный студенческий спорт на передовые позиции в мире и сделал студенческое спортивное движение в стране по истине массовым. Но если «Буревестник» был на государственном обеспечении, как всего штата сотрудников, так и

спортивного календаря внутрироссийских и международных

соревнований, то РССС является общественной организацией, находящейся вне системы государственного финансирования.

Укрепление деловых связей РССС с федеральными и территориальными организациями, студенческими объединениями и непосредственно с вузами и ссузами позволило в значительной мере повысить эффективность спортивно-массовой работы. Ведется активная деятельность по созданию в округах и регионах России отделений РССС. Сейчас межрегиональные отделения Союза созданы во всех федеральных округах.

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 700 высших и 2500 средних специальных учебных заведений страны. На данный момент с Союзом сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта. Около 10 тысяч специалистов ведут регулярные занятия по физической культуре и спорту со студентами. В высших учебных заведениях России культивируется более 60 видов спорта. Наиболее массовыми из них являются бадминтон, баскетбол, бокс, гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, плавание, отдельные виды спортивных единоборств, фехтование, футбол, настольный теннис, шахматы, греко-римская и вольная борьба. Именно по этим и многим другим видам спорта с 1994 года Российский студенческий спортивный союз проводит массовые соревнования для студенческой и учащейся молодежи – Чемпионаты России среди студентов. Например, в Санкт-Петербурге в ФИНЭЖе с 1991 года проводится открытый чемпионат России среди студентов по греко-римской борьбе. Инициатор проведения и организации данных соревнований Семенов Алексей Георгиевич. Кроме этого, на базе Санкт-Петербургского государственного университета авиакосмического приборостроения проводится чемпионат России по вольной борьбе. Инициатор и организатор - Кимельфельд Ольгерд Александрович. Также техникум физической культуры в Санкт-Петербурге проводит спартакиаду «Звезды третьего тысячелетия». В программу спартакиады входит большое количество видов спорта, в том числе греко-римская и вольная борьба.

План Всероссийской Универсиады-2007 включает 75 спортивных мероприятий, проводимых в разных городах и регионах России. Программа соревнований состоит из 52 видов спорта. О мастерстве участников студенческих стартов страны свидетельствуют объективно регистрируемые в ходе состязаний рез ультаты на уровне национальных сборных команд. Каждое соревнование становится настоящим праздником молодости, спорта и здоровья.

РССС неоднократно выступал с рядом предложений, которые повысили бы эффективность проведения национальных чемпионатов среди студентов и способствовали популяризации студенческого спорта. В частности, ввести централизованное государственное финансирование Всероссийской Универсиады, включить всероссийские и международные





студенческие спортивные соревнования в Единый календарный план проведения спортивных мероприятий Росспорта.

Плановое финансирование студенческого спорта в России позволит привлечь к занятиям спортом сотни тысяч учащихся высших и средних специальных учебных заведений, оптимизировать структуру всероссийского календаря соревнований, создать полноценную систему подготовки отечественных студентов-спортсменов и участие их во внутрироссийских и крупнейших международных соревнованиях.

Российский студенческий спортивный союз принимает активное участие в заседаниях, «круглых столах», иных мероприятиях, посвященных вопросам развития студенческого спорта в Российской Федерации, активно взаимодействуя с профильными комитетами Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации и Совета Федерации.

23 марта 2007 года РССС принял участие в «круглом столе» на тему: «О ходе проведения общероссийского мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития и физической подготовленности детей, подростков и молодежи в субъектах Российской Федерации», организованном Комиссией РФ по делам молодежи и спорту.

10 апреля 2007 г. состоялось первое в 2007 году заседание Комиссии по решению задач вовлечения экономически активного населения в занятия физической культурой и спортом Совета при Президенте Российской Федерации по физической культуре и спорту. Президент РССС О.В. Матыцин выступил с докладом по теме «Направления и методы возрождения студенческого спортивного движения в Российской Федерации».

26 июня 2007 года состоялось расширенное заседание Президиума Российского Союза Ректоров, где были рассмотрен вопрос о состоянии и перспективах развития студенческого спортивного движения в Российской Федерации. По результатам заседания было принято Постановление Президиума Российского союза ректоров о состоянии и перспективах развития студенческого спортивного движения в РФ.

Всемирные Универсиады всегда являются главными студенческими соревнованиями. Это вторые по зрелищности, значимости, популярности и масштабности международные комплексные спортивные мероприятия после Олимпийских игр.

Делая анализ выступления российской студенческой сборной (с 1995 по 2007 год), следует отметить, что она шесть раз завоевывала первое место (1995 – Хака, Испания; 1999 – Попрад-Таржу; 1999 Пальма-де-Мальорка; 2001 –Закоране, Польша; 2003 – Тарвизио, Италия; 2005 – Измир, Турция. Один раз поделила первое и второе место 1997 – Чоньджу–муджу, Южная Корея. Вторые места занимала три раза (2003 – Даegu, Корея; 2007 - Турин, Италия, 2007 – Бангкок, Таиланд) и один раз заняла четвертые и пятые места (1997 – Сицилия, Италия). Успешно выступают

единоборцы на международных студенческих соревнованиях: тхеквондо, борьба, каратэ, бокс, дзюдо.

Помимо Всемирных Студенческих Игр сборные команды Российской Федерации достойно представляют страну на **чемпионатах Европы и мира среди студентов**.

Несмотря на блестящие достижения отечественных студентов-спортсменов на международной спортивной арене, наша страна не принимала активного участия в **организации студенческих мероприятий мирового масштаба**.

Одним из центральных проектов в области студенческого спорта в России на сегодняшний день является **выдвижение города Казани в качестве столицы Всемирной летней Универсиады-2013**. Наша страна принимала Всемирную Универсиаду лишь однажды, в 1973 году. По уровню организации и успешности московские Студенческие Игры вошли в историю как одни из лучших.

Говоря о позитивных тенденциях в развитии студенческого спорта в Российской Федерации нельзя не отметить существование объективных проблем, не позволяющих в настоящий момент студенческому спортивному движению стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского спорта.

Приведенные направления и методы возрождения спортивного студенческого движения в Российской Федерации призваны способствовать разрешению целого ряда проблем, связанных с развитием студенческого спорта, определить принципы и меры государственной поддержки студенческого спорта, его статус и место в физкультурно-спортивном движении.

Вместе с детско-юношеским спортом студенческий спорт составляет основу концепции непрерывного физического воспитания в системе образования РФ. Данные рекомендации целесообразно рассматривать как необходимые предпосылки в решении задач социального, финансового, материально-технического обеспечения развития студенческого спортивного движения и проведения государственной молодежной политики.

Выполнение поставленной комплексной задачи возрождения спортивного студенческого движения в Российской Федерации достигается путем планомерной работы по следующим основным направлениям: нормативно-правовое; организационное; финансово-экономическое; материально-техническое; информационное.

## ПАМЯТИ УЧЁНОГО Владимир

### Григорьевич Стрелец (1920-2009)

**Владимир Григорьевич Стрелец** родился 26 ноября 1920 года на Украине в семье сельского кузнеца, умельца-мастера на все руки Григория Тихоновича; мать - Анастасия Макарьевна была из крестьянской семьи.

По самого Владимира Григорьевич его предки были из беглых стрельцов Ивана Грозного, которые в последствии поселилась на днепровском острове Хортице, бывшем в XVI веке «казачьей вольницей». Отсюда и происхождение фамилии Стрельцов.

В детстве В.Г. Стрелец был далеко не Геркулес и, поэтому усиленно занимался всеми видами сельского спорта. Сдавая в третьем классе нормы БГТО, после кросса на 1,5 км школьный врач вдруг заявила, что у него врожденный порок сердца и запретила заниматься школьной физкультурой. Однако Владимир этот запрет презрел и занимался вне школы, как и раньше, всем тем, чем хотел - футболом, волейболом, гимнастикой, бегом, плаванием.

В школе он полюбил литературу, сам писал стихи в школьную стенгазету, боготворил учителя литературы по прозвищу Курило – бывшего беспризорника, выросшего в Харьковской колонии А.С. Макаренко в Харькове. Как потом выяснилось именно с личности Курило был создан один из персонажей в книге Макаренко «Флаги на башнях», - воспитанник колонии, окончивший рабфак и ставший впоследствии прекрасным школьным педагогом-воспитателем.

Именно Курило в тайне от автора послал вирши своего ученика в «Пионерскую правду». И, однажды, юный Владимир Стрелец лично получил письмо из Киева от самого Корнея Ивановича Чуковского, который похвалил его за удачные стишки. «Я потом получал еще письма от Корнея Ивановича, добрые, поощрительные, но поэтом так и не стал, зато стал преуспевать в спорте» - вспоминал В.Г. Стрелец.

Забыв о предостережении школьного врача, он упорно тренировался и выступал в школьных соревнованиях и спартакиадах. И спорт принес свои плоды. На медицинском осмотре призывников в Красную Армию в 1940 году врачебное заключение гласило – «здоров». Владимир Стрелец был зачислен в, самые тогда элитные войска, - пограничные, без ограничений.

Служба в армии в те беспокойные предвоенные годы была очень тяжелой и суровой. В.Г. Стрелец был направлен в г. Ашхабад, в отдельный батальон войск НКВД СССР, а потом на иранскую и афганскую границы. Зимой 1943 года он был назначен начальником эшелона войск НКВД на Ленинградский фронт, где принимал участие в боевых операциях по прорыву блокады Ленинграда и взятия г. Выборга. После сдачи г. Выборга

белофиннами В.Г.Стрелец остался служить старшиной заставы в 102-м

пограничном отряде.

Как один из лучших физкультурников погранотряда В.Г. Стрелец был прикомандирован к институту физической культуры им. П.Ф. Лесгафта для подготовки к участию в первом послевоенном параде спортсменов в Москве на Красной площади в мае 1945 года.

В 1946 году, в декабре месяце В.Г.Стрелец был демобилизован. Имея восемь спортивных разрядов по различным видам спорта, он в середине учебного года без экзаменов был зачислен на гимнастическое отделение Высшей школы тренеров (ВШТ) института им. П.Ф. Лесгафта. Окончив в 1950 году ВШТ с отличием, в последующем, заочно окончил институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта.

С 1950 по 1956 год работал начальником учебной части курсовой базы ВЦСПС, а с 1956 по 1973 год работал в Гражданской авиации. В 1957 году его пригласили на должность начальника кафедры психофизиологии летного труда и спорта в Ленинградскую Академию гражданской авиации им. Можайского. Эта кафедра создавалась в стране впервые и по инициативе ленинградских инженерных психологов Б.Г. Ананьева и Б.Ф. Ломова. Работа на кафедре для В.Г. Стрельца была периодом его высшего «акме» как творческой личности, инженера-психофизиолога, автора многих изобретений и рационализаторских предложений в области профессионального отбора и подготовки летного состава.

В 1962 году В.Г. Стрелец успешно защитил кандидатскую диссертацию, получил степень кандидата биологических наук за, впервые созданную им, теорию профессионально-прикладной физической подготовки летчиков. В том же году он стал золотым медалистом ВДНХ СССР. В 1970 году, он одновременно с защитой докторской диссертации, по космической тематике был избран Почетным Академиком Академии транспорта СССР, имеющей теперь международный статус.

С 1973 по 1983 год – В.Г. Стрелец работал проректором по НИР в ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, теперь ставшим первым в стране «Национальным государственным университетом физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург» (ректор проф. В.А. Таймазов). В 1974, получив звание профессора, В.Г.Стрелец был назначен членом Экспертного Совета ВАК СССР, председателем научно-методических советов по физической культуре Ленинграда и общества «Знание» Ленинграда и области. С 1984 года и до конца своих дней В.Г. Стрелец полностью посвящает себя научно-исследовательской работе, подготовке аспирантов и докторантов, работает членом диссертационных советов в ВИФКе и НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

В 1994 году проф. В.Г.Стрелец избирается Почетным Академиком Международной Академии Психологических наук, принимает активное участие в создании Балтийской Педагогической Академии (членский билет №1 Почетного академика БПА от 30.10.1994 г.), публикует свои многочисленные статьи и книги, выступает с лекциями и докладами.

В 2001 году имя Владимира Григорьевича Стрельца было занесено

в «Золотую книгу - Инженеры Санкт-Петербурга».

В 2003 году проф. В.Г.Стрелец был избран «Человеком года» Американским Биографическим институтом, тогда же занесен в «Книгу 500 ученых Мира» АБИ (США), избран в Высший Совет АБИ.

Будучи ветераном Великой Отечественной войны, труда и спорта, мудрым педагогом-воспитателем научной смены, общительным и доброжелательным по натуре человеком, В.Г. Стрелец был всегда доступен для молодых учёных и своих учеников, он молод своей душой и казалось, что время бессильно погасить веселые искры в его глазах. За свою долгую и творчески плодотворную жизнь в науке и в сфере образования Владимир Григорьевич Стрелец опубликовал свыше 360 научных работ, подготовил 115 кандидатов наук, 19 докторов наук, утвержден в званиях: Почетный изобретатель СССР и России, Заслуженный деятель науки России, награжден 18-ю правительственными наградами.

Память о Владимире Григорьевиче Стрельце будет всегда жить в наших сердцах и постоянно напоминать о том, каким нужно быть в жизни и в науке.

Группа товарищей и учеников  
В.Г.Стрельца

## **МОИ МЫСЛИ СНОВА О ПСИХИКЕ ЧЕЛОВЕКА**

**В. Г. Стрелец**, Заслуженный деятель науки РФ,  
доктор биологических наук, профессор

Напомню Вам, дорогой читатель, что я человек крайне любопытный, т.е. любознательный. Изучая человека, я не брезгую никакой информацией – все мною используется, осмысливается, анализируется и, в конце концов, синтезируется в лично моих умозаключениях. Поэтому все, о чем я сейчас пишу – это мои мысли, мое видение проблемы, мои умозаключения. С ними можно соглашаться или опровергать их, воля Ваша, дорогой читатель – это только мои собственные домыслы.

Наука в нашем Мировом пространстве развивалась неодинаково и неравномерно. Я считаю, что первая наука появилась в религиозных сочинениях, в различных изданиях: Библии, Евангелии и других изданиях, которые появились в монастырях, и которые писались затворниками-монахами, отшельниками, святыми. Многие из их произведений остались и до нашего времени основой нашего бытия, чему можно доверять и сегодня. Раньше всего эта наука появилась на Востоке (Индия, Китай, Япония, Тибет и в Египте, а также в странах Ближнего Востока).

Как ни странно, но взгляды на результаты науки, а главным объектом ее был и остается человек, были разные. Я объясняю это, прежде всего, условиями развития науки о человеке. В Европе существовали



жестокое законы, например, инквизиция сжигала на кострах вырывавшихся вперед ученых, которые осмеливались противоречить установившимся уже религиозным канонам и догмам мироздания. А изучать человека было запрещено не только в Европе, но даже в вышеназванных странах Востока и в Египте. Это была привилегия избранных, жрецов, святых. Я, изучив философию Восточных мудрецов, пришел к выводу, что восточная наука не доверяет нашим ведущим органам чувств, называя их показания иллюзиями. Поэтому ощутить и осознать эти понятия далеко не одно и то же.

В толковом словаре Ожегова слово *ощутить* буквально означает : «то же что и почувствовать, это восприятие, являющееся результатом воздействия объективного мира на наши органы чувств». И ничего больше. Это только распознавание чего-либо путем ощущения. Это еще неосознанные, поверхностные явления, которые не всегда отражают истинную картину внешнего мира. Человек всегда видит, слышит, осязает, обоняет, т.е. ощущает только то, что ему подсказывают положительные или отрицательные эмоции: он все воспринимает как иллюзии, а не как истинную картину внешнего мира.

Другое дело *осознание*. Это «полностью довести до своего *сознания* – понять явление. Созерцать – это только начальная ступень познания, выполненная только одним из пяти органов чувств. Так в кратком курсе истории КПСС объяснялся процесс познания: «От живого созерцания к абстрактному мышлению и от сюда к жизни, к практике...» Но если мы уже отметили, что все ведущие органы чувств искажали информацию, посылаемую в кору мозга в зависимости от своего состояния, формируемого положительными или отрицательными эмоциями.

Так, например, человек, пребывающий в хорошем, добром настроении, ему все хорошо, он видит все в розовом свете и слышит «божественную музыку» и все, что он пьет вкусно и сладко. И, наоборот, при дурном настроении все человеку кажется в черном свете, он слышит раздражающую музыку- какофонию, всякая пища имеет дурной запах и не вкусна и т.д. Вот почему индийские мудрецы называют такие ощущения иллюзиями. Не случайно жажда, мучающая человека в пустынной местности, вызывает у него, например, зрительные иллюзии – он видит оазис с деревьями и наполненные водой озера и т.д.

Я предполагаю, что на Боги и, прежде всего, Бого-Люди у всех народов: православные христиане мусульмане, буддисты, кришнаиты и другие, как и наш Иисус Христос от большой любви к человечеству в свое время обратили внимание на то, что человек создан с их точки зрения не совсем правильно для любви. И миллионы лет назад попытались исправить это положение. В тот период развития человека и высших животных, когда их организмами управлял мозжечок, а он в это время заменял роль коры мозга. В этот период на крыльях мозжечка появились центры *положительных* и *отрицательных* эмоций. С тех пор и в животном мире,



и у человека появились своего рода регуляторы любви. Не случайно и сегодня бытует мнение, что «от большой любви до ненависти один шаг».

Но нас интересовал другой вопрос, что же могло заменить органы чувств, чьим показаниям можно было бы доверять больше чем иллюзиям? Оказывается еще задолго до появления органов чувств природа пользовалась другими, более надежными механизмами восприятия и информации. Это информация называется вибрацией – более точная и более надежная, она еще и удобна тем, что ее легче и точнее можно измерить. Она отличается и по силе, и по размерам, это частота колебаний и их амплитуда. Диапазон этих колебаний невероятно широк – от нано до макро величин, которыми насыщена не только наша земля, все вокруг нас. Даже наша Вселенная, живая и неорганическая природа все время вибрирует, движется, живет!!!

Оказывается, что микровибрация была и первым раздражителем для живой природы и одной из самых надежных информаций и, прежде всего, для познания мира, для его осознания и сознания. И первыми органами восприятия этой микровибрации, первой информацией была первозданная живая клетка – это чудо созданное Всевышним или природой. Живая клетка как модель микрокосма. Как мы писали об этом раньше, она первая появилась у человека и у всех животных, она же умирает последней, но не погибает полностью, а в виде души человека переносится в нишу тонкого мира Торсионного поля Вселенной. Так как фактически вся информация о человеке полностью сохраняется, можно сказать, что человек тоже вечен.

Первичная живая клетка на первый взгляд самое простое живое существо. Первые органы чувств у нее размещались на ее оболочке, на первой мембране. Видимо кожа человека до сих пор своими чувствительными точками воспринимает множество разнообразной внешней информации, в т.ч. макро, микро и даже нано информации. Ведь все точки чувствительные, болевые, температурные и другого назначения и проводящие пути от них ассиметричны. Они неодинаковы по чувствительности, и по проводимости. Поэтому они посылают в мозг разные сигналы и различные виды вибрации. А вообще-то самая «простая» клетка – это самый сложный механизм, созданный Всевышним. Кроме всего прочего микровибрации воспринимает и управляет ими еще одна специализированная система, мы о ней почему-то забыли – это перепончатый костный лабиринт, названный нами ранее «психогироскоп». Еще одна загадка живой клетки – она не может существовать без вибрации. Постоянно вибрируя, она показывает, что она жива. Постоянная микровибрация заряжает клетку, повышает ее иммунитет, электрический заряд и в целом повышает ее жизненный тонус. Мне кажется, что о клетке мы еще очень мало знаем, она еще может открыть нам множество тайн и загадок.

Видимо психигироскоп напрямую связан с каждой живой клеткой. Главное, что клетка не просто воспринимала виброинформацию, она не

только ее ощущала, она ее уже осознавала, следовательно, уже

формировала свое сознание, свой ум. Кажется смешно, какой ум у первобытной клетки – фантастика, да и только! А мне кажется, что первое сознание, которое мы полушутя, полусерьезно называем подсознанием, находится не столько в коре головного мозга, скорее оно находится в самой клетке. Иначе, зачем человеку носить такое гигантское число специализированных клеток с полнейшей информацией о самом человеке.

Раз уж мы заговорили о человеке, то у меня на этот счет есть свое мнение. Я не расист и не чернокнижник, но я людей разделяю на простолюди и разного уровня личности. Простолюди - это люди без больших запросов, такие же люди как мы с вами, но забота у них, прежде всего, как выжить каждому сегодня, завтра, послезавтра, чтобы было что поесть, попить и так изо дня в день. К личностям я отношу всех других людей, думающих не столько о себе, но и о других. Это мыслители, философы, священнослужители, политики, государственные деятели, ученые и т.д. Но есть и супер-личности и даже супер-супер-личности. Это, как правило, люди с особым складом ума: крупные религиозные деятели, управленцы-менеджеры высшего масштаба, государственные деятели, обладающие чистой совестью и добрыми помыслами. Таких очень мало. Конечно, такие люди отличаются, прежде всего, силой своей психики. На Востоке таких людей почему-то значительно больше, чем у нас на западе.

Я уже раньше говорил, что я счастливый человек, я на судьбу не могу жаловаться, она часто посылает мне таких людей с восточным разумом. Вот и сейчас, судьба послала мне истинного йога, да еще и мудрого писателя, ученого, который постиг, не только тайны восточной философии, ее мудрость, не только изучил систему йоги, но он еще внес в нее свое видение в развитие, в совершенствование земного человека. Он написал чудесную книгу, так необходимую человечеству особенно сейчас. Эта книга называется «Йога делового человека». Книгу он подарил мне с надписью «с надеждой на сотрудничество». К сожалению, эта наша встреча была первой и последней. Сотрудничества, к сожалению, не получилось. Но эта книга является настольной у меня у меня в доме сейчас. И вот цитирую ее и сейчас. В конце книги Игорь Николаевич Полтавцев в Эволюции сознания пишет: «В ведах Упанишадах и других священных книгах Индии философы древности крупными мазками показали путь человека к постижению мира и себя, пролегающий от материального через Манас, Будхи до самого Брахмана (космического разума).

Ступени этого движения подробно описал Патанджали, давший технику перевода сознания на более высокие уровни – технику Раджа Йоги. Потребовалось еще два тысячелетия, чтобы появился интеллект, который посредством этой техники проник в сферу Высшего мышления – сверхсознательного. Он подробно исследовал и систематизировал его». И далее: «Ауробиндо Гхош в учении об интегральной йоге рассмотрел пять состояний сознания из которых два относятся к уровню сознания, а три к высшему мышлению – *сверхсознанию*. Он считал, что человек, обретший



глубокую концентрацию внимания, позволяющую выходить в состояние самадхи, вступает в зону сверхсознательного. Ауробиндо Гхош разграничил пространство высшего мышления и выделил три состояния: разум озаренный, интуитивный и глобальный.

И вот мы, наконец, добрались до самого главного, с нашей точки зрения. Люди, личность которых мы выделили ранее тоже разные. Одни – просто личности, другие – личности выше среднего, есть сверх-личности, даже есть супер-личности, но есть и супер-супер-сверхличности. Это уже люди, наделенные божественной силой. Такие личности могут лечить других людей, исцелять их, делать всевозможные чудеса. Примером могут служить святые старцы, почти все пророки: Иисус Христос, Буда, Мохаммед, Моисей, Кришна. А сейчас, родившийся 23 ноября 1926 года в одной из деревушек Индии Сатъя Баба может делать те же чудеса, что позволял себе Иисус Христос, судя по святому Евангелию. Так вот, оказывается каждая из вышеперечисленных личностей, вплоть до самых высших, использует для решения своих проблем особый механизм, свой ум: озаренный, интуитивный, глобальный. Озаренным умом, как правило, пользуются поэты, художники, музыканты, писатели, а также влюбленные.

Я отношу себя к личности с интуитивным умом. Об интуиции говорят, что это воспоминание истины. Истина, знание, информация будто бы постоянно находятся рядом, ожидая, когда мы станем чище и просветленнее, чтобы увидеть их. На этот уровень, как свидетельств ует йога, поднимаются крупные ученые, создатели новых наук, философы, религиозные деятели. Я считаю себя ученым и признаюсь, что я даже во сне иногда продолжаю осмысливать отдельные научные проблемы, научные задачи. Я не раз убеждался, что чаще всего мне приходит так называемое озарение, которое в словаре Даля Иоанн Богослов назвал «подсказкой свыше – откровением». Я по своему «переиначил» формулу своего мышления. Вместо «от живого созерцания к абстрактному мышлению... и т.д.». Мое: «от вибрационного осознания к направленному (а не абстрактному) интуитивному мышлению, к вспышке озарения, затем к откровению, а далее рукой подать до святой истины». Таким образом, я получил более 40 изобретений, написал две книги, мысли вслух и т.д.

Но и, конечно, есть разум глобальный, который является вершиной, которую человек достигает очень редко – это космическое сознание, слившееся с индивидуальностью, поэтому *осознанное*. Глобальный разум – это мир богов и основателей великих религий. На этом уровне познаются всеобщая красота, вселенская любовь. Добро и зло, любовь и ненависть воспринимаются на этом уровне не как отрицания, а как элементы космической гармонии.

314

**НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ**

**Научное издание БПА**

**Гослицензия ЛП СПб № 78-005832.  
Reg2160/2000**

**Теория и практика управления  
образованием и учебным процессом:  
педагогические, социальные  
и психологические проблемы**

**Сборник научных трудов**

**Сдано в набор \_\_\_\_\_**

**Подписано в печать**

**Объем \_\_\_\_\_ печ. л.**

**Тираж 100 экз.**

**Цена свободная**