

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА

ISSN 1999-6799

НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ

Регистрационный номер  
ПИ №ФС 14-0420

от 07 июня 2006 года,  
зарегистрирован в Кубанском  
Управлении Федеральной  
службы по надзору  
за соблюдением  
законодательства  
в сфере массовых  
коммуникаций и охране  
культурного наследия

Периодичность издания –  
4 номера в год

## УЧРЕДИТЕЛИ:

Кубанский государственный  
университет физической  
культуры, спорта и туризма

Департамент по физической  
культуре и спорту  
Краснодарского края

Издается с 1999 года

Главный редактор  
С. М. АХМЕТОВ  
Тел.(861) 255–35–17  
тел/факс (861) 255–35–73

Редколлегия:  
Г. Д. АЛЕКСАНИЯЦ  
Л. С. ДВОРКИН  
С. Г. КАЗАРИНА  
Г. А. МАКАРОВА  
А. И. ПОГРЕБНОЙ  
А. Б. ТРЕМБАЧ  
Л. А. ЧЕРНОВА  
Ю. К. ЧЕРНЫШЕНКО  
М. М. ШЕСТАКОВ  
Ю. А. ШУЛИКА

Ответственный секретарь  
В. К. БУРИЧЕНКО  
Тел./факс (861) 255–79–19

Ответственный за выпуск  
Е. И. ПОРОГЕР

Адрес редакции:  
350015, г. Краснодар,  
ул. Буденного, 161  
тел/факс (861) 255–35–85

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- Л. С. Дворкин, О. Ю. Давыдов. Теоретико-прикладные проблемы умственной деятельности студента ..... 2  
К. Д. Чермит, Н. А. Цеева. Базовая физическая культура личности: определение понятия ..... 6

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

- В. Ю. Карпов, В. А. Голов. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи ..... 9  
О. С. Трофимова, Н. И. Дворкина. Степень взаимосвязи в развитии физических, психических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста ..... 12  
И. Н. Меняйлова, Ю. К. Чернышенко, В. А. Баландин, Ю. С. Короткова. Элементы полового диморфизма в кризисных проявлениях эмоционально-личностных свойств детей 2-3 лет ..... 15

### ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- М. Ф. Фиедор, К. К. Тухольска. Психологический климат и выполнение учебных функций студентами вуза физической культуры ..... 18

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- С. В. Кочеткова, М. В. Ясловецкая. Оперативная диагностика ситуативных проявлений личности спортсменов-стрелков на соревнованиях ..... 21  
В. В. Суворов. Моделирование игровых упражнений с учетом структуры двигательной деятельности футболистов ..... 24

### ФИЗИОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- Г. Р. Русинов. Применение метода газоразрядной визуализации во врачебной практике ..... 28  
Е. А. Байер, Г. Д. Алексанянц. Оптимизация индивидуального здоровья и первичная профилактика заболеваний в системе интернатных учреждений ..... 32

### УЧИТЕЛЮ, ВОСПИТАТЕЛЮ, ТРЕНЕРУ

- О. Ю. Давыдов. Занятия атлетической гимнастикой – универсальное средство достижения физической кондиции студентов технического вуза ..... 36  
А. М. Доронин. О специальных упражнениях в спорте ..... 42

### ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Э. А. Каракулина, Л. Г. Ярмолинец. Иностранный язык как часть профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту ..... 45  
Н. А. Пилосян, Т. В. Черепанова. Формирование и особенности мотивации учебной деятельности у студентов ..... 48  
Е. А. Белоцерковец, В. Ю. Карпов. Особенности подготовки специалистов в сфере физической культуры в современных условиях ..... 51  
И. С. Матвеева. Психолого-педагогические условия формирования организационно-управленческих способностей у студентов специальности «Физическая культура и спорт» ..... 55  
И. Л. Удовенко, Г. А. Буяк, Л. Д. Попов. К проблеме подготовки кадров для адаптивной физической культуры через универсиады студентов АФК ..... 57  
Л. П. Долгополов, О. М. Сальников. Организация и проведение профессиональной практики студентов специализации «Спортивный туризм» ..... 61  
Е. П. Гетман. Выпускная квалификационная работа студента: особенности и проблемы ..... 64  
С. В. Новицкий. Построение учебно-тренировочного процесса на кафедре велосипедного спорта и спортивного туризма ..... 66

### ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

- И. А. Юров. Психологическое сопровождение спортсменов ..... 69

### ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ

- С. Б. Розенталь. Прагматистское видение: семиотический плюрализм и проблема оснований ..... 72

### СОБЫТИЯ, КОНКУРСЫ, КОНФЕРЕНЦИИ

- Международная многодневная велогонка «Тур Сочи-2008» ..... 75

## ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Доктор педагогических наук, профессор А. С. Дворкин  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар,  
кандидат педагогических наук, доцент О. Ю. Давыдов  
Уральский государственный технический университет, г. Екатеринбург

**Из умственного труда студента постепенно вытесняется однообразная деятельность в связи с применением компьютерных технологий. Однако это не снижает все возрастающие требования к проявлению творческих способностей студентов. Разумное планирование умственной деятельности студента на 4-5 лет должно быть нацелено прежде всего на укрепление его здоровья, повышение интеллекта и успешное освоение избранной профессии.**

**Ключевые слова:** адаптация к вузовским формам обучения, труд умственный, умственная работоспособность, высшая школа, студенты.

Закономерностью общественного развития явилось разделение труда на две формы — труд умственный и труд физический. Эти две формы трудовой деятельности представляют самую общую классификацию видов труда. В термине «физический» (мускульный) труд отражается характеристика уровня развития производительных сил, при котором человек выступает в трудовом процессе как источник мышечной энергии, которому приданы элементарные орудия труда (Л. Н. Алешина, 1998; Л. Г. Амиров, 1979; П. Я. Гальперин, 1965; А. Г. Спиркин, 2000; Г. Г. Наталов, 2005 и др.). В противоположность этим признакам умственный труд в области материального производства относительно оторван от предмета труда, он адресован к разнообразным функциям организации и управления производственным процессом. Поскольку человек не имеет непосредственной связи ни с предметом, ни с орудиями труда, постольку отпадает необходимость интенсивного использования мышечной энергии для осуществления трудового процесса. Центр тяжести в его деятельности переносится на разработку и реализацию сложной программы действий. Это означает, что по мере развития производства возрастают функции организации и управления трудовым процессом, а, следовательно, увеличивается удельный вес умственного труда (Н. М. Амосов, 1963, 1984, 1987; И. Т. Фролова, 1991; И. А. Пашенян, 2000; А. Г. Спиркин, 2000 и др.).

Существовавший в течение тысячелетий труд студента, имевший выраженный умственный характер, в настоящее время переходит на новый, более высокий уровень в связи с масштабным внедрением в учебный процесс компьютерных технологий. Из умственного труда студента постепенно вытесняется однообразная деятельность при выполнении сложных расчетов, проектировании курсовых



и дипломных работ и т. п. Однако применение компьютерных технологий не снижает требований к проявлению творческих способностей студентов. В то же время оценка степени напряженности умственного труда студента в настоящее время затруднена в связи с отсутствием объективных тестов, специфических для определения умственного утомления студентов (Е. А. Вахтина, 2007; В. В. Емельянов, 2003; А. В. Лотоненко, 1998; В. Б. Мандриков, 2002; Е. Б. Шарова, 2005 и др.).

Одна из важнейших задач высшей школы — создание условий для максимальной реализации возможностей интеллектуальной деятельности студенческой молодежи. Согласно великому Аристотелю, «хороший вождь должен обладать "этосом", "пафосом", "логосом"». Известно, что «этос» — высокая нравственность, источник убеждения в своей правоте, «пафос» — способность затрагивать чувства людей, «логос» — умение разумно обосновать свои поступки и заставить думать людей (П. В. Алексеев, 2001; И. Т. Фролова, 1991).

Известно, что здоровье человека на 45-50% зависит от условий образа жизни, избранного стиля жизни, четко связанных с формированием граней личности. Каждый вуз имеет свою, рожденную им же и постоянно совершенствующуюся информационно-воспитательную среду. Ее многокомпонентность и положительное влияние на студента, особенно первокурсника, корреляционно зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей до наиглавнейшего компонента — вузовской (не школьной «физры») физической культуры, спорта, существенно сокращающей период адаптации недавних школьников к условиям пребывания в вузе с его «мягкими» на первых порах формами и видами обучения в течение семестра и неизмеримо жесткими по отношению к организму, порой еще недостаточно окрепшему, в периоды зачетов и экзаменов (Г. В. Акопов; М. М. Левина, 2001; К. В. Грель, 1998; Т. Г. Пестова, 2003 и др.).

Такие термины, как «самоуправление», «аутогенный менеджмент» — не только дань моде, но и важные волевые моменты, основа которых: постановка целей, планирование своей деятельности, распределение времени и многое другое, что связано с изменением уклада, стиля, образа жизни. Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на всем протяжении его развития и формирования. Вуз предоставляет такую возможность (А. В. Лотоненко, 1998; В. Б. Мандриков, 2002; Т. Г. Ольхова, 2000; Е. Н. Пянкова, 2006;

Н. Н. Родионова, 2002; Г. М. Соловьев, 1999; Е. В. Хитрова, 2006 и др.).

Особо следует сказать об адаптации к вузовским формам и видам обучения. Подчеркнем, что студенту-первокурснику, резко перешедшему границу между условиями обучения в школе и вузе, важно сократить этот период, который может длиться и семестр и два-три года. Присматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех, кто коммуникабелен, увлечен спортом, общественной работой, любой формой деятельности с высоким уровнем ответственности (Е. П. Байков, 2001; Т. А. Егоренко, 2004; В. Ф. Жукова, 2007; О. В. Нагоркина, 2006; Е. А. Родионова, 2002 и др.).

Этому способствуют:

- активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм, спортивное ориентирование, скалолазание и другие виды целенаправленной физической занятости;
- массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, в которых студент – участник, организатор, помощник и т.п.;
- разумное планирование своей жизни на ближайшие 3-5 лет в виде реально обоснованной программы самосовершенствования, основные положения которой нацелены на укрепление здоровья, повышение интеллекта, освоение избранной профессии.

Не менее важно и использование средств физической культуры, спорта в психологической подготовке будущего специалиста. Именно спорт, физическое воспитание ставят студента в условия, которые формируют его психологическую готовность к профессиональным негативным воздействиям (А. И. Соловьев, 2006; Е. В. Токарь, 2002; Е. В. Хитрова, 2006; О. П. Цибуленко, 2006).

Способность человека выполнить конкретную умственную деятельность в заданных параметрах эффективности определяется как работоспособность, основу которой составляют определенные психофизиологические свойства, психологические качества индивида и специальные знания, умения, навыки (М. В. Антропова, 1968; А. Г. Трушкин, 1999).

Наиболее типичные изменения работоспособности студентов связаны с учебной нагрузкой, расписанием занятий, занятостью научно-исследовательской, профессиональной деятельностью как дополнительными факторами. К ним следует отнести и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности (И. В. Кузнецова, 2003).

Принятые системой образования рекреации: кратковременные перерывы между занятиями, еженедельный, зимний и летний каникулярный отдых, временное пребывание целевого характера в профилакториях, санаториях и т. п., а в некоторых случаях и предоставление академического годового отпуска, нацелены, прежде всего, на восстановление оптимального соотношения основных нервных процессов в коре головного мозга и связанную с этим умственную работоспособность студентов. Для работы мозга в нормальном режиме необходимы импульсы, поступающие от различных систем организма, при этом пятьдесят и более процентов от всех импульсов принадлежат мышцам.

Так, после прекращения физической работы человек сразу отключается от нее. При умственной же деятельности интенсивная работа мозга продолжается. Нервная система не способна быстро себя полностью реабилитировать (табл. 1). Экспериментально доказано, что если человек после физической работы не получил полного от-

дыха, его тоническое напряжение мускулов увеличивается: переутомленный мозг мобилизует свои возможности для борьбы с переутомлением... мускулатуры (М. Я. Виленский, 1979; В. И. Ильинич, 1995). Существуют объективные и субъективные факторы обучения, отражающиеся на психофизиологическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести: знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности, личностные качества (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе (П. Я. Гальперин, 1965; Н. Я. Калинин, 2007; В. Б. Мандриков, 2002; С. И. Оксанич, 2007).

**Таблица 1**

**Изменение умственной работоспособности при использовании различных физических нагрузок в течение 90 мин, % (по В. И. Ильиничу, 1995)**

Интенсивность нагрузки	Частота сердечбиений, уд./мин	Уровень работоспособности					
		исходный	через 2 ч	через 4 ч	через 6 ч	через 8 ч	через 10 ч
Небольшая	100-130	100	118	107	102	103	120
Средняя	130-150	100	108	115	139	128	120
Высокая	160 и выше	100	103	97	92	86	89

Все эти факторы позволяют оценить лишь общие закономерности умственного труда работы студентов. Однако мы можем предположить, что изменения в организме, происходящие под воздействием труда студента, весьма незначительны по сравнению со сдвигами при физической работе. Для умственной деятельности необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело (табл. 2). Приведенные данные могут служить некоторым ориентиром при использовании различных физических нагрузок с целью оптимизации умственной деятельности студентов (М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, 1987).

У студентов, по данным О. В. Каравашкина (2000), изменения под влиянием занятий касаются как высшей нервной деятельности, так и вегетативных функций. Умственная деятельность студентов приводит к учащению пульса в течение учебного дня, повышению максимального и минимального артериального давления (на 16 и 32% соответственно), уменьшению веса тела и небольшому снижению количества лейкоцитов в период экзаменов. Одни занятия приводят к повышению, а другие – к понижению возбудимости зрительного анализатора. Отмечены двухфазные изменения возбудимости зрительного анализатора: повышение – после небольшой по интенсивности и понижение – после большой по интенсивности умственной деятельности (Л. А. Алексина, 1988).

В некоторых случаях повышение возбудимости сочетается с нарушением динамики возбудительных и тормозных процессов, в других случаях нарушение динамики этих процессов сопровождается снижающейся возбудимостью (Н. В. Алябьева, В. И. Мазуревич, Е. А. Мухачева, 1979). Отмечены расхождения в сдвигах в первой и во второй сиг-

нальных системах у студентов после занятий: в пределах первой сигнальной системы наблюдается лишь ослабление процессов внутреннего торможения, в то время как второсигнальные связи тормозятся (Л. Г. Амиров, 1979). К аналогичным сдвигам в организме приводит умственный труд преподавателей.

Изменения газообмена после чтения лекций и приема экзаменов у преподавателей бывают на том же уровне, что и у студентов в период подготовки к экзаменам: газообмен увеличивается на 25,3, потребление кислорода – на 13,6, а выделение углекислоты – на 22,0% (Г. Л. Апанасенко, 2005; И. В. Ефимова, 1996).

Заключение. Первостепенной задачей успешного управления учебно-воспитательным процессом в вузе является учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия уровня мотивационно-ценностных ориентаций, характера студенческой активности идеалу специалиста. При этом каждому студенту необходимо знать возрастные особенности своего организма, свои психофизические силы и возможности своего возраста, чтобы оптимально организовывать свой труд, учебу, отдых. Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с нескольких сторон.

Во-первых, с социальной, в которой отражаются общественные отношения, включение молодого человека в студенческую среду, выполнение им функций и обязанностей, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. Во-вторых, с психологической стороны, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности (темперамент, характер, способности, направленность). В-третьих, с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности. Эта сторона определяется генетическими и возрастными особенностями, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Акопов Г. В. Социальная психология высшего образования. – Самара, 1993. – 151 с.
2. Алексеев П. В. Философия: учебник для вузов / изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: Проспект, 2001. – 608 с.
3. Алексина Л. А. Морфофункциональные механизмы адаптации организма: Сб. научных тр. / под ред. Л. А. Алексиной. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 106 с.
4. Алешина Л. Н. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1998. – 20 с.
5. Алябьева Н. В., Мазуревич В. И., Мухачева Е. А. Научные проблемы охраны здоровья студентов: Тезисы 2 всесоюзной научной конференции (30-31 января 1980 г.). – М., 1979. – С. 28-30.
6. Амиров Л. Г. Здоровье и функциональные особенности организма студентов в разные периоды обучения в вузе / Научные проблемы охраны здоровья студентов: Тезисы 2 Всесоюзной научной конференции (30-31 января 1980 г.). – М., 1980. – С. 9-11.
7. Амиров Л. Г. Научные проблемы охраны здоровья студентов: Тезисы 2 Всесоюзной научной конференции (30-31 января 1980 г.). – М., 1980. – С. 11-13.
8. Амосов Н. М. Моделирование информации и программ в сложных системах // Вопросы философии. – 1963. – № 12. – С. 26-34.
9. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Медицина, 1987. – 116 с.
10. Амосов Н. М., Мурахов И. В. Сердце и физические упражнения. – 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: Знание, 1984. – 64 с.
11. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. – М.: Педагогика, 1968. – 232 с.
12. Апанасенко Г. Л. Профилактика в кардиологии: необходимость новой стратегии // Валеология. – 2005. – № 2. – С. 69-74.
13. Байков Е. П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2001. – 165 с.
14. Вахтина Е. А. Дидактическое проектирование как технология гуманизации процесса обучения в вузе: дис. ... докт. пед. наук. – М., 2007. – 228 с.
15. Виленский М. Я. Умственная и физическая работоспособность студентов в условиях оптимального и ограниченного

Таблица 2

Классификация физических упражнений по характеру их воздействия на сосуды мозга (по М Л. Виленскому, В. И. Ильичичу)

Воздействие	Упражнения
1. Непосредственное	Движения головой (наклоны, повороты, кружения). То же в сочетании с движениями рук. Принятие поз, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, «велосипед», стойки на лопатках, локтях, голове и т. п.). Быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции («рубка дров», качательные движения туловищем и т. п.). Сгибание позвоночника в области шеи, груди (заведение ног за голову в положении лежа на спине). Интенсивное дыхание через нос, резкие сокращения диафрагмы (бег, передвижение на лыжах и т. п.), дыхание только через нос («рубка дров» с интенсивным выдохом и т. п.). Приемы массажа и самомассажа, включающие несильное постукивание пальцами по голове.
2. Основанное на рефлекторных сосудистых реакциях	Упражнения, вовлекающие в активную работу мышцы грудино-ключичной и лопаточной областей плечевого пояса. Массаж этих областей. Упражнения, вызывающие раздражение вестибулярного аппарата (кружения, кувырки, перевороты и т. п.). Упражнения для глаз (повороты, круговые движения, перевод взгляда с дальних предметов на ближние и др.). Температурные водные воздействия: ножные ванны, душ, умывание.
3. Использование специфических реакций сосудов мозга на химические вещества, поступающие в кровь	Выполнение нетрудных в физическом отношении упражнений с задержкой дыхания (ходьба, наклоны, приседания и т. п.). Нырание, плавание кролем или брассом с дыханием через 1,5 или 2 цикла и т. п.

использования средств физической культуры и спорта / Научные проблемы охраны здоровья студентов: Тезисы второй всесоюзной научной конференции (30-31 января 1980 г.). – М., 1980. – С. 89-91.

16. Гальперин П. Я. Основные результаты исследования по проблеме «Формирование умственных действий и понятий» – М., 1965. – 52 с.

17. Грель К. В. Педагогические условия развития социально-профессиональной готовности студентов: дис. ... докт. пед. наук. – Калининград, 1998. – 162 с.

18. Егоренко Т. А. Психологическое сопровождение труда студентов в процессе их социально-психологической адаптации в среднем специальном учебном заведении: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 2004. – 24 с.

19. Емельянов В. В. Студенты об адаптации к вузовской жизни. – 2003. – № 9. – С. 68-70.

20. Ефимова И. В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 19-22.

21. Жукова В. Ф. Социально-профессиональная адаптация студентов-психологов заочной формы обучения к практической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Сургут, 2007. – С. 24.

22. Ильин Е. П. Психология: учебник для средних учебных заведений. – СПб.: Питер, 2004. – 560 с.

23. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.

24. Калинкина Н.Я. Управление учебной деятельностью студентов на занятиях физической культурой в вузе: дис. ... канд. пед. наук. – Новокузнецк, 2007. – 198 с.

25. Каравашкина О. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 150 с.

26. Кузнецова И. В. Психолого-педагогические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2003. – 415 с.

27. Лотоненко А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: дис. ... д-ра пед. наук – Воронеж, 1998. – 360 с.

28. Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2002. – 110 с.

29. Нагоркина. О. В. Социально-психологическая адаптация студентов в вузе в условиях развития студенческого самоуправления: Дис. ... канд. психол. наук. – Саратов, 2006. – 191 с.

30. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: хрестоматия. – Том 2. – Краснодар: КНУФКСТ, 2005. – 221 с.

31. Оксанич С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа: дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2007. – 221 с.

32. Ольхова Т. Г. Интегративный подход к спортивно-гуманистическому воспитанию студентов: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000. – 255 с.

33. Пашенян И. А. Работа и трудоустройство в восприятии студентов: социологические исследования. – 2000. – № 1. – С. 88-90.

34. Пестова Т. Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 188 с.

35. Пьянкова Е. Н. Социально-психологическая адаптация студентов естественно-научного профиля обучения регионального вуза: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2006. – 24 с.

36. Родионова. Е. А. Адаптация студентов в многопрофильном колледже: дис. ... канд. пед. наук. – Оренбург, 2002. – 196 с.

37. Соловьев А. И. Формирование профессионального мастера на курсах военных вузов в ходе учебных занятий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2006. – 24 с.

38. Соловьев Г. М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: дис. ... д-ра пед. наук. – Ставрополь, 1999. – 388 с.

39. Соловьев Г. М. Физическая культура в образовательном процессе вуза. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. – 222 с.

40. Спиркин А. Г. Философия: учебник. – М.: Гардарики, 2000. – 816 с.

41. Токарь Е. В. Технология физического воспитания студентов с использованием автоматизированной системы управления и ритмической гимнастики: дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2002. – 198 с.

42. Трушкин А. Г. Теоретические аспекты инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: монография. – Ростов н/Д.: Изд-во РГПУ, 1999. – 172 с.

43. Хитрова Е. В. Психолого-педагогические факторы восприятия результативности педагогической деятельности субъектами образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Самара, 2006. – 26 с.

44. Цыбуленко О. П. Психолого-педагогические условия развития ответственности у студентов в образовательном процессе: дис. ... канд. психол. наук. – Карачаевск, 2006. – 154 с.

45. Шарова Е. Б. Формирование ценностных ориентаций студентов в период обучения в высшем учебном заведении: дис. ... канд. социол. наук. – М., 2005. – 188 с.

## THEORETICAL-APPLIED PROBLEMS OF STUDENT`S MENTAL ACTIVITY

L. Dvorkin, Doctor of Pedagogics, Professor Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar  
O. Davidov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor Ural State Technical University, Ekatherinburg

Due to using computer technologies monotonous activity is displaced gradually from brainwork. However, this fact does not make increasing demands to the manifestation of student's creative abilities come down. Reasonable planning of a student's mental activity for the period of 4-5 years must be first of all aimed at strengthening his-her health, increasing

his-her intellect and at successful mastering his-her chosen profession.

**Key words:** adaptation to the university forms of teaching, brainwork, mental working abilities, higher educational institution, and students.

## БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ

Доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор К.Д. Чермит  
Адыгейский государственный университет, г. Майкоп  
Н.А. Цеева

**В статье предпринята попытка обобщить имеющиеся взгляды российских ученых на проблему понятийного определения базовой физической культуры. В ней раскрывается авторская точка зрения на понятия: социализация в области физической культуры, базовая культура личности, базовая физическая культура личности.**

**Ключевые слова:** социализация в области физической культуры, базовая культура личности, базовая физическая культура личности.

При определении основы какого-нибудь явления принято использовать термины «база», «ядро», «фундамент». В культурологии, например, используют термин «ядерные образцы» (Психология. Словарь, 1990.). При этом образец – это объект любой природы, с которым человек (индивид, совокупность индивидов) соотносит какие-либо элементы своего сознания и (или) поведения. Образцы «лежат в основе» или «фундируют». Образцы, не фундируемые с другими образцами, но сами фундирующие их, называются ядерными. Ядерные образцы фундируют периферийные образцы. В своем большинстве являются элементарными, то есть неразложимыми шаблонами.

Роль и место базовой культуры личности исследуется разными науками, все они рассматривают направления базовой культуры в контексте целостного развития личности (Н.В. Смирнова, О.С. Газман, И.С. Кон, Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова и др.)

О.С. Газман считает, что «базовая культура личности – это необходимый минимум способностей человека, его ценностных представлений и качеств, без которых невозможны как социализация, так и оптимальное развитие генетически заданных дарований личности» (1989, 1990).

Е.Н. Шиянов и И.Б. Котова отмечают, что базовая культура личности представляет собой систему знаний и умений, включает культуру жизненного самоопределения и культуру труда; политическую и экономико-правовую, духовную и физическую культуру; культуру межнационального и межличностного общения (Е.Н. Шиянов, 1991; Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова, 1995).

Применительно к нашему исследованию, говоря о «базовости культуры», мы имеем в виду некий базовый минимум, «некоторые внешние и внутренние общекультурные предпосылки, необходимые для здорового, неантагонистического существования человека и окружающей его среды, условия их гармонического развития» (под ред. О.С. Газмана, Л.И. Романовой, 1989). Речь не идет о некоем равном количестве тех или иных личностных качеств, поскольку невозможно оценить уровень культуры людей, исходя из их умственных способностей и психофизических особенностей, скорее всего, можно говорить о «ядерных образцах», которые составляют стержень, основу культуры

личности. Совокупность «ядерных образцов» и является, на наш взгляд, базовой культурой личности.

Если под базовой культурой личности понимается «совокупность ценностных ориентаций и свойств личности, позволяющих ей развиваться в гармонии с общечеловеческой культурой и приобретать социальную и профессиональную устойчивость» (Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова, 1995), то это означает наличие некоторого обязательного минимума ориентации, личностных свойств, знаний, навыков и умений в таких направлениях как культура деятельности, интеллектуальная культура, этическая культура, правовая культура, эмоциональная культура, физическая культура, культура здорового образа жизни, культура межнационального общения, информационная культура.

Для изучаемого нами вопроса здесь важно выделить два момента:

– в силу того что речь идет о свойствах личности, рассматриваться должна не физическая культура вообще, а физическая культура личности;

– вероятно, что при определении совокупности личностных свойств, знаний, навыков и др. следует выделять часть, которая является базовой.

Исходя из данных двух предпосылок, можно говорить о задаче физического воспитания по формированию базовой физической культуры личности. Следует определить, что под физической культурой личности понимается результат социализации в области физической культуры, многокомпонентное личностное образование, характеризующееся высоким уровнем понимания ценностей физической культуры, образованностью и активной деятельностью в сфере физической культуры, позволяющей обеспечивать хорошее здоровье, высокий уровень физической подготовленности и работоспособности.

Понятие «базовая» в теории и методике физического воспитания не является новым явлением. Некоторые авторы данный термин связывают с физической культурой (И.И. Сулейманов, Н.Г. Еременко, 1987; В.П. Лукьяненко, 2002).

Другие соотносят ее с содержанием программ физического воспитания и распределением состава применяемых средств (С.И. Касымбекова // Интернет – ресурс <http://lib.sportdu.ru>; В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2006; Г.Г. Наталов, 2005).

Третьи связывают ее с целевой установкой применения базовых упражнений (Ю.И. Букин // Интернет – ресурс <http://festival.1september.ru/2005-2006>).

Так, в частности, В.П. Лукьяненко (2002) пишет: «Базовая физическая культура — это основа общегосударственного стандарта образовательной подготовки в сфере физической культуры». Освоение базовых основ объективно необходимо и обязательно для каждого школьника, вне зависимости от того, чем бы он хотел заниматься в

будущем, какой он национальности, в каком регионе живет, каковы его индивидуальные особенности. «Базовая часть является обязательной». Не очень понятно, причем в этом случае национальная принадлежность, но в остальном мысль автора ясна. Государственная политика, выражающаяся через стандарт, требует усвоения базовых знаний, базовых умений, двигательных качеств и др. Исходя из этого, становится понятно, почему автор считает базовую часть важной в социальном и педагогическом плане. «В социальном плане освоение базовых основ позволяет удовлетворить конкретные исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурной образованности, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья учащихся». Не ясно в позиции В.Л. Лукьяненко только одно: в совокупности перечисляемые результаты определяют основу физической культуры личности, но почему этот факт игнорируется?

К исправлению данного упущения вплотную подходит Н.Н. Симонова (Н.Н. Симонова, 2003), отмечающая: «В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования».

Несмотря на некоторые расхождения в применении термина «базовый», на наш взгляд, все подходы верны. Именно совокупность этих подходов позволяет проследить цепочку появления базовости в теории физической культуры (рис.).

Состав базовых средств и базовых знаний представляет собой базовую физическую культуру. Однако базовая физическая культура представляет собой лишь составной компонент физической культуры, поэтому ее воздействие приводит не к формированию личностной физической культуры, а лишь к формированию базовых ее составляющих.

Здесь же следует отметить еще одно, уже устоявшееся, на наш взгляд, существенное заблуждение. Одним из важнейших условий осуществления процесса физического воспитания является дифференцирование состава средств, методов и задач в зависимости от возраста и половой принадлежности.

Естественные изменения, происходящие в организме, вызывают необходимость изменения состава средств, формируемых знаний, навыков и умений. Следовательно, содержание базовой физической культуры изменяется, вызывая изменения и базовой личностной культуры. Исходя из этого, считаем возможным применение термина «базовый» не только относительно школьников, но и студентов, взрослых и др. категорий населения.

При определении содержания и иерархии, составляющих базовой физической культуры личности, важными представляются позиции, выдвигаемые В.Н. Курьсем и его учениками о значимости интеллектуального компонента: «Важнейшим директивным элементом концепции является формирование интеллектуального компонента физической культуры занимающихся как средства познания себя как биологического вида, неперемного условия осознания жизненной важности занятий физическими упражнениями, овладения основами построения собственных технологий телесно-двигательного совершенствования. Ибо провозглашаемый в качестве главного фактора физического воспитания специально организованный процесс адаптации к физическим нагрузкам, основанный на закономерностях тренировки, в определенной степени нивелирует фактор образованности индивидуума в области физической куль-

туры, чем снижается его личная, интеллектуальная роль в процессе телесно-двигательного совершенствования. Идея самосовершенствования, безусловно, прогрессивна, но в органической связи с целенаправленным непрерывным организованным процессом образования в области физической культуры».

В приведенной цитате подтверждается социальная детерминированность и изменчивость базовой физической культуры личности, определяется целевая установка ее формирования и даются ориентиры содержательного наполнения процесса. В связи с ролью, отводимой представителями школы В.М. Курьсы интеллектуальному компоненту физической культуры личности, надо отметить следующее. В работе одного из выдающихся ученых-философов в области педагогики С.И. Гессена (1995) оспаривается принадлежность теории физического воспитания к педагогике на основании недостаточной роли, которую играют в этом процессе знания. «Будучи делом гигиены в широком смысле этого слова, физическое воспитание выходит за пределы образования как типового. Теория двигательного воспитания, поэтому не только не есть отдел педагогики, понимаемой как теория образования, но, напротив, она указывает границы этой последней» (с. 362).

«Физическое воспитание, поскольку оно не есть... нравственное, художественное и хозяйственное образование тела, но имеет свою самостоятельную задачу, а есть предмет не столько образования, сколько гигиены в широком смысле этого слова. Теория физического воспитания относится, таким образом, к группе медицинских дисциплин, составляя часть широкого понятия теории гигиены». Приведенные цитаты доказывают длительное существование оппозиции известной теории П.Ф. Лесгафта о физкультурном образовании. Оппозиция существует и в современной теории физического воспитания.

На наш взгляд, оба эти направления имеют право на существование. Однако следует признать, что эффективность стремления теории физической культуры стать педагогической наукой, в первую очередь, определяется отношением к ее знаниевому, интеллектуальному компоненту.

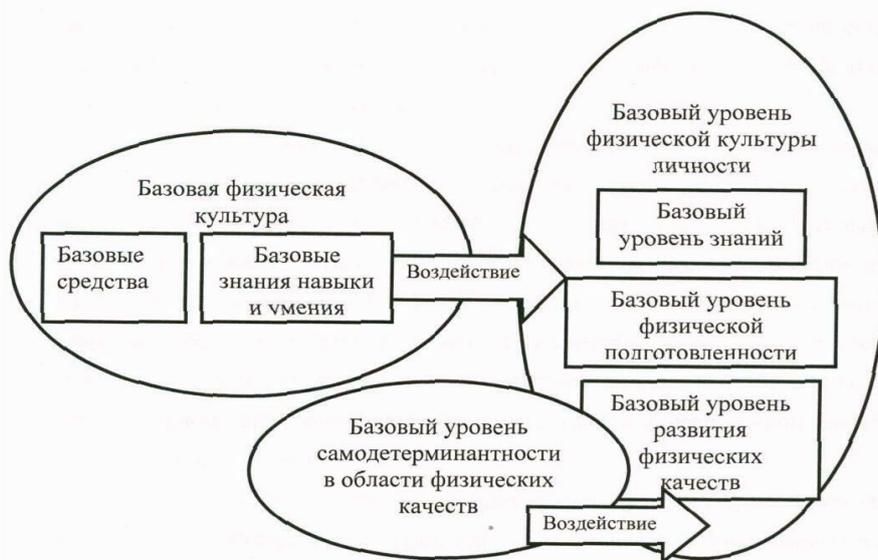
Резюмируя изложенное выше, полагаем целесообразным в теории физической культуры понимать:

- под социализацией в области физической культуры – процесс усвоения личностью знаний, навыков, умений, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, общественных ценностей физической культуры, социальных ролей, исполняемых личностью в сфере физической культуры;

- под базовой культурой личности – результат социализации, определяемый в соответствии с наличием у человека обязательного минимума качеств, ценностей, способностей, навыков, умений, сформированностью норм и правил поведения, позволяющих развиваться в соответствии с требованиями общества;

- под базовой физической культурой личности – результат социализации в области физической культуры, многокомпонентное личностное образование, определяемое в соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры, самодетерминирующей двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Рис. 1. Базовый уровень понимания ценностей физической культуры



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Букин Ю.И. Реализация принципов гуманизации на основе личностно-ориентированных, здоровьесберегающих технологий на уроках, во внеклассной работе // Интернет – ресурс <http://festival.1september.ru/> / 2005-2006).
2. Газман О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы // Новое педагогическое мышление. – М., 1989.
3. Газман О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века // Новые ценности образования: Тезаурус для учителей и школьных психологов. – М., 1995.
4. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию / отв.ред. и сост. П.В. Алексеев. – М.: «Школа-Пресс», 1995. – 448 с.
5. Касымбекова С.И. Научно-методические основы современной системы физического воспитания в школах // Интернет – ресурс <http://lib.sportdu.ru>.
6. Кон И.С. Социология личности. – М., 1967. – 383 с.
7. Кон И.С. Ребенок и общество. – М.: Наука, 1988. – 311 с.
8. Курьсь В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации // Вестник СГУ. – Ставрополь, 1998. – Вып. 16. – С. 140-146.
9. Курьсь В.Н., Громов Ю.Б., Сляднева Л.Н. Теоретико-методические обоснования образовательной направленности физического воспитания школьников // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Мат. междунард. научн. конф. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – С. 50-54.

10. Курьсь В.Н., Сляднева Л.М. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / Теория и практика физической культуры. – 2004. – №12. С. – 14-18.
11. Лукьяненко В.П. Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – 312 с.
12. Лукьяненко В.П. Теоретико – методологическое обоснование содержания общего среднего образования в области физической культуры: автореф... дис. докт. пед. наук. – Майкоп. – 2002. – 73 с.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 кл. – М. Просвещение, 2006. – 128 с.
14. Психология: словарь. – М., 1990.
15. Симонова Н.Н. Физические упражнения и здоровье школьников / Мариинская гимназия. / Гимназия № 3, 2003. – С. 18-24.
16. Смирнова Н.В. Образовательный процесс как форма воспроизводства социальности. – Оренбург: Изд-во Оренбургского государственного ун-та, 2000.
17. Сулейманов И.И., Еременко Н.Г. Базовая физическая культура. Омск: Изд-во Омского гос. ин-та физ.культ, 1987.
18. Шиянов Е.Н. Гуманизация педагогического образования: состояние и перспектива. – М. – Ставрополь, 1991.
19. Шиянова Е.Н., Котова И.Б. Идеи гуманизации образования в контексте отечественных теорий личности. – Ростов-на-Дону, 1995.

## BASIC PHYSICAL PERSON`S CULTURE: THE DEFINITION OF THE NOTION

K. Chermit, Doctor of Pedagogies, Doctor of Biology, Professor N. Tseeva, Adigei State University, Maikop

An attempt to generalize Russian scientists' views concerning the problem of the conceptual definition of the basic physical culture is undertaken in the given article. The author's point of view related with some definite notions is being displayed there.

These notions are: socialization in the field of physical culture, basic person's culture and basic physical person's culture.

**Key words:** socialization in the field of physical culture, basic person's culture, basic physical person's culture.

# ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Доктор педагогических наук, профессор В. Ю. Карпов,  
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, г. Сочи  
кандидат педагогических наук, доцент В. А. Голов  
Сыктывкарский государственный университет, г. Сыктывкар

**Социальная значимость детско-юношеского спорта заключается в развитии способностей учащейся молодежи посредством специальной физкультурной деятельности в определенном виде спорта.**

**Выявление физических способностей учащихся осуществляется на специальных занятиях, в процессе соревновательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.**

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, формы занятий, спортивная деятельность.

Детско-юношеский спорт – одна из наиболее настоятельно рекомендованных активных форм занятий физической культурой среди учащейся молодежи.

Исследование и обучение проводятся согласно учебным планам и образовательному стандарту для того или иного вида спорта. Форма физической культуры определяет и ограничивает составляющую структуру действий в соответствии с выбранным видом спорта. Таким образом, детско-юношеский спорт – это объективная потребность молодого человека, способствующая формированию физически активной и подготовленной личности.

Социальная деятельность – это целостная система взаимосвязанных между собой действий человека в соответствии с выработанной программой, необходимой для достижения цели [8]. Направленность деятельности определяется ее предметной стороной, содержанием, что в свою очередь соответствует возможностям и потребностям субъекта деятельности. Специфика деятельности учащейся молодежи состоит в том, что ее содержание отражает основную социальную функцию данной возрастной группы – ученье [5].

В свою очередь ученье мы разделяем по мотивационно-правовому признаку: на обязательную и добровольную форму организации деятельности. К обязательной форме мы относим классно-урочную систему занятий, в том числе и физической культурой. Это предусмотрено рамками минимальной программы общего основного образования в соответствии с Государственными образовательными стандартами Министерства просвещения РФ от 1992 года. Данная форма физкультурной деятельности является обязательной для учащихся в соответствии со статьей 43 часть 4 Конституции Российской Федерации, основанной на всеобщей декларации прав человека (статья 13) об обязательном общем образовании, обеспечиваемом родителями или их заменяющими, с последующей государственной аттестацией [4].

Все остальные формы организации физкультурной



деятельности учащихся, связанные с обучением или досуговой деятельностью в общеобразовательной школе, в семье, во внешкольных организациях, относятся к добровольной форме. Одним из таких видов являются учебно-тренировочные занятия, проводимые в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) и клубах физической подготовки (ДЮКФП). Наличие обязательной и добровольной формы организации занятий физической культурой – это особенность структурной системы организации физкультурной деятельности учащейся молодежи.

Детско-юношеские спортивные школы и клубы являются звеном системы организации внешкольной физкультурной деятельности учащихся, позволяющие реализовать молодому человеку свои потребности в сфере

спорта. Их существование обусловлено общественной потребностью в физически совершенном человеке [11] и личной потребностью подростка в физической культуре как деятельности, обеспечивающей отдых и восстановление сил после учебных занятий [13].

Работа ДЮСШ регламентируется «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», утвержденным 5 февраля 1987 года Министерством просвещения и Государственным комитетом по физической культуре и спорту [12]. Данное положение предусматривает организацию учебно-тренировочного процесса (п. 25) в соответствии с учебными программами по видам спорта, утвержденными Государственным комитетом по физической культуре и спорту.

ДЮСШ – структурная единица физкультурного движения, обеспечивающая систему подготовки спортивных резервов для полноценного пополнения составов национальных сборных команд [3].

В соответствии с этим физкультурная деятельность учащихся, организованная в условиях детско-юношеской спортивной школы, по своим признакам является спортивной деятельностью, которая реализуется как стремление человека к максимальным и сверхмаксимальным напряжениям, для выявления посредством соревнования своих физических возможностей в наибольшей степени [7]. Данное проявление напряжений является необходимым и даже обязательным условием для успешности в реализации задач, которые ставит спорт перед индивидом. В соответствии с вышесказанным под детско-юношеским спортом мы понимаем разновидность внеучебной организованной деятельности учащихся, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях с учетом возрастных особенностей. Рамки детско-юношеского спорта лимитируются возраст-

том от момента, когда разрешается приступать к специальной подготовке, – зависимость от гетерохронности развития способностей и избранного вида спорта, до выпуска из общеобразовательного учреждения [1].

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование [1]. Под базовой частью обычно понимается та часть спортивной деятельности, в которой наглядно демонстрируется результат и раскрывается специфика спорта в виде соревнований. Возможность продемонстрировать развитие своих способностей в соревновательной форме обеспечивают специальные системы по подготовке спортсмена. К ним мы относим: тренировку, систему восстановительно-реабилитационных мероприятий, систему организации спортивной деятельности. Соревнование задает цели, тем самым объединяя базовую часть и специальные службы в целостную деятельность. Все вышесказанное справедливо и для детско-юношеского спорта при условии лимитирования мероприятий спортивной деятельности соответственно возрастным особенностям занимающихся.

Функционируя в сфере спортивной деятельности, молодой спортсмен проявляет адекватную активность для решения поставленных перед ним задач. Активность, в переводе с латинского, – есть деятельное состояние, деятельное участие в чем-либо [14]. Деятельное участие предполагает достижение определенной цели с использованием материальных и духовных ценностей, созданных в процессе исторического существования общества.

В детско-юношеском спорте общественно значимой целью является специальная подготовка учащихся для реализации ими своих способностей в заранее определенных двигательных действиях в соревновательной форме соответственно возрастным особенностям, и, последующей углубленной специализированной деятельностью в области определенного вида спорта. Цель деятельности определяет ее предметную сторону [8], компонентный состав, а значит, тот или иной вид активности, необходимый для выполнения действия. Ряд авторов под действием понимают структурную единицу деятельности и подразделяют на сенсорные действия, умственные действия, двигательные действия [там же]. Соответственно преобладанию в физкультурной деятельности одного из видов действий, деятельность характеризуется как рациональная – доминирует процесс мышления, умственного познания действительности, или как практическая – доминантой является выполнение двигательных действий [10]. Таким образом, спортивная деятельность относительно субъекта – юного спортсмена, характеризуется нами как активная форма по компонентному преобладанию двигательных действий.

Но не всякая двигательная активность составляет действительную принадлежность к спорту, и суть последнего не сводится лишь к двигательной активности. Деятельность – это совокупность различных по своей природе действий, неразрывно связанных друг с другом [2].

В процессе спортивной деятельности спортсменов двигательные действия являются средством решения задач, поставленных спортивной деятельностью, но использование средств практической деятельности невозможно без мыслительных действий. Неосознанная двигательная активность является отражением поведения индивида. В педагогической и психологической литературе активность наиболее часто рассматривается через призму мотиваций – социальное происхождение активности. Но биологическое начало человека объясняет активность человека через зависимость от типологических особенностей нервной системы [8]. Более действенный мотив побуждает, организует, наполняет содержанием деятельность. Таким образом, деятельность учащейся молодежи в сфере спорта – это результат сочетания мотивов, сформировавшихся на

основе функциональной потребности (в мышечной активности, движении, игре) в двигательных действиях и в биологической типологии.

Неотъемлемым компонентом спортивной деятельности является участие в соревновании. Любая деятельность человека, в особенности соревновательная, сопряжена с проявлением эмоций, которые являются проявлением состояния психики, то есть, это вид внутренней активности организма человека, данный вид активности не поддается осознанию, эмоциями можно только управлять [там же]. От того насколько человек способен контролировать свои эмоции, зависит степень их внешнего проявления. Психологические основы деятельности являются тем уровнем управления, который осуществляет приспособление субъекта к внешнему миру, регулирующей внутренних процессов.

Смена эмоционального фона деятельности молодого спортсмена в момент соревнований относительно учебно-тренировочного процесса позволяет нам говорить еще об одной особенности спортивной деятельности: доминанте внешней двигательной активности в сочетании с проявлением умственной активности, регулируемой в зависимости от ситуации внутренней организацией – психикой. При этом психологическая активность может и подавлять и увеличивать возможность внешней активности юного спортсмена [6].

Под проявлением умственной активности мы понимаем процесс познания в деятельности рационального компонента, необходимость которого обусловлена эффективностью выполнения двигательных действий. Эта форма активности у молодого спортсмена непосредственно сопровождает двигательную активность. При этом источником теоретической информации для юного спортсмена является среда, в которой осуществляется спортивная деятельность; наиболее близким непосредственным носителем такой информации становится организатор спортивной деятельности спортсмена – тренер.

Процесс самостоятельного освоения знаний, поиск нового и значимого для деятельности в сфере спорта есть процесс творчества, который являет собой «высшую степень социальной активности» [15].

Творчество – это всеобщее свойство человеческой деятельности как индивида социального, всеобщая характеристика человеческого освоения и созидания мира [16]. Творческое отношение учащихся к спортивной деятельности во всех ее формах является условием и средством саморазвития человека как целостного субъекта своей жизни.

Обобщая все вышесказанное, мы считаем, что детско-юношеский спорт является наиболее ярко выраженной организационно-педагогической формой физической культуры учащейся молодежи, потому что:

– во-первых, в форме обязательного участия – это необязательная физкультурная деятельность, осуществляемая в рамках досуга. Досуг – это та часть свободного времени, которая отводится деятельности, направленной на удовлетворение потребности в отдыхе, саморазвитии и развлечении [16]. Таким образом, спорт – одна из объективно необходимых форм активности учащегося, сочетающая в себе процессы рекреации, развития и развлечения, основанная на функциональной потребности в двигательной деятельности;

– во-вторых, деятельность, требующая от субъекта стремления к максимальным и сверхмаксимальным напряжениям, которые являются необходимым, обязательным условием успешности самой деятельности [9], что является признаком спорта, сопряжена с проявлением волевых качеств юного спортсмена, его активной сознательной позицией по отношению к данному виду досуговой деятельности;

– в-третьих, спортивная деятельность учащихся осу-

ществляется в условиях структурной организации спортивной школы под руководством квалифицированных педагогов, и учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебными планами и по учебным программам по видам спорта, утвержденным Государственным комитетом по физической культуре и спорту [12]. Таким образом, организованная физкультурная деятельность требует от молодого человека добровольного подчинения и выполнения ряда обязанностей [там же, п. 45];

– в-четвертых, данная форма физкультурной деятельности определяет и ограничивает компонентный состав действий специализацией вида спорта. Это позволяет говорить о наличии у молодого спортсмена определенной предрасположенности к избранному виду спорта и о развитии физических способностей, на основе которых возможна специальная подготовка;

– в-пятых, достижение высокого спортивного результата возможно при систематических занятиях, сочетающих процесс физического совершенствования с процессом познания субъектом объективных закономерностей, необходимых для успешной деятельности в области избранного вида спорта. Поэтому спорт не только сфера, где удовлетворяется функциональная потребность индивида в двигательной деятельности, но и сфера интеллектуального развития личности, реализации ее творческого потенциала;

– в-шестых, формой для демонстрации результатов деятельности является соревнование. Проявление при этом эмоциональной активности усиливает развивающий эффект в формировании личности молодого спортсмена.

Таким образом, детско-юношеский спорт – это объективная необходимость в формировании личности молодого человека, а также удовлетворяющая потребность в формировании физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моралью и способных к долголетнему творческому труду и защите Родины [1], что должно являться отражением личных интересов каждого человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Давыдов В. В. Деятельностный подход в психологии: про-

блемы и перспективы [Текст] / В. В. Давыдов. – М.: АПН СССР, 1990. – С. 16.

3. Жолдак В. И., Коротаева Н. В. Социология физической культуры и спорта [Текст] / В. И. Жолдак, Н. В. Коротаева. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 254 с.

4. Российская Федерация. Законы. Об образовании [Текст] : Федер. закон : [принят Гос. Думой 10 июля 1992 г. : одобр. Советом Федерации 16 июля 1992 г.] – Сыктывкар : КРИППКРНО, 1995. – 43 с.

5. Иевлев В. И. Некоторые проблемные вопросы научных исследований на примере детско-юношеского спорта [Текст] / В. И. Иевлев // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 10.

6. Иконникова С. Н. Диалог о культуре [Текст] / С. Н. Иконникова. – Л., 1987. – 203 с.

7. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физической культуры и спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – Л.: ЛГПИ, 1979. – 84 с.

8. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояние [Текст] / Е. П. Ильин. – М.: Просвещение, 1980. – 199 стр.

9. Ильин Е. П., Сафронов В. К., Киселев Ю. Я. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин, В. К. Сафронов, Ю. Я. Киселев // Современные направления в психологии. – Л.: ЛГУ, 1989. – С. 76-81.

10. Матвеев Л. П. Физическая культура и современные проблемы совершенствования человека [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: ГЦОЛИФК, 1985. – 205 с.

11. Научные основы истории и организации физической культуры [Текст] / тез. докл. союзн. научн. конф. – Л.: ЛЭИС, 1984. – 77 с.

12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации [Текст] // Вестник образования. – М.: Про-пресс, 1995. – № 5. – С. 25.

13. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков [Текст] / А. А. Пермяков. – Киев: Рад. Шк., 1989. – 151 с.

14. Словарь иностранных слов [Текст] / под. ред. В. И. Головиной. – М.: Русский язык, 1989. – 624 с.

15. Социологический словарь [Текст] / под. ред. К. Б. Иванникова. – М.: Русский язык, 1991. – 528 с.

16. Факторы развития человеческой субъективности [Текст] / под. ред. С. С. Батенина. – Л.: ЛГПИ, 1989. – 143 с.

## CHILDREN-YOUTHFUL SPORTS IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

V. Karpov, Doctor of Pedagogics, Professor Sochi State University of Tourism and Resort Activity, Sochi  
V. Golov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor, Siktivkar State University, Siktivkar

Essential social significance of children-youthful sports is that of special training. Its primary goal is at first to reveal pupil's abilities in the form of competition organized in accordance with their age, and secondly, further development of abilities mentioned above by means of the specialized activity in a certain kind of sport.

Children – youthful sports is one of the most strongly recommended and active forms of physical education with studying youth. Physical activity which takes place in the extracurricular time is not obligatory for young people's participation. Therefore it requires maximum and even extra-

maximum tension and should be organized in sports schools under the guidance of qualified teachers.

Investigations and trainings are conducted according to the curricula and educational standards set for this or that kind of sport. The form of physical education determines and limits the component structure of activities due to a chosen kind of sport. So, children – youth sports is an objective necessity with a young person. It corresponds to bringing up a physically strong person.

**Key words:** children -youthful sports, forms of studies, sports activity.

## СТЕПЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХИЧЕСКИХ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аспирант О. С. Трофимова,

кандидат педагогических наук, доцент Н. И. Дворкина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Оценивалась степень корреляции между показателями интеллекта, физических качеств и психических процессов дошкольников подготовительной группы. Был выявлен половой диморфизм этих связей, показавший более высокий уровень у девочек по сравнению с мальчиками.**

**Ключевые слова:** индексы физических возможностей, тесты Векслера, степень корреляции.

Актуальность. В настоящее время доказывается необходимость интегрального развития во взаимосвязи не только физических качеств и психических процессов, но и физических и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста (И. В. Стародубцева, 2004). Так, было выявлено, что наиболее тесная связь с тестами, характеризующими познавательную активность детей шести лет, имеют скоростные, координационные и скоростно-силовые способности (Г. А. Каданцева, 1993). Исследования И. К. Спириной (2000) позволили сделать вывод о том, что у дошкольников с возрастом усиливается взаимосвязь между показателями физической подготовленности и уровнем развития познавательных процессов. Т. П. Королева (2002) выявила наличие корреляции между показателями моторного и интеллектуального компонентов развития у детей 3,5 и 6 лет. Н. И. Дворкиной (2002) установлено, что наибольшее количество достоверных связей между показателями силовых и психических качеств отмечается у 3-летних мальчиков и 5-летних девочек. Возможность результативного педагогического воздействия средствами физического воспитания на развитие познавательной деятельности и психических процессов детей была экспериментально доказана исследованиями В. А. Баландина (2001), И. Н. Селиверстовой (2003), Н. А. Фоминой (2003) и др. Исследования Ю. К. Чернышенко (1998) доказали возможность повышения уровня развития психических процессов у детей 3-6 лет средствами физического воспитания. По мнению авторов, наиболее оптимальным для этого является возрастной период от 3 до 5 лет.

В основу научного содержания нашей работы была заложена идея интегрального развития физических качеств и интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста в условиях детского образовательного учреждения. Нельзя говорить, что данная идея нова. Она активно разрабатывалась многими специалистами в последние десятилетия (В. А. Баландин, Ю. К. Чернышенко, 2001;



Г. А. Каданцева, 1993 и др.). Однако оригинальность данной работы заключается в том, что были впервые дифференцированы подвижные игры для детей 5-6 лет по преимущественному развитию физических качеств и интеллектуальных способностей во взаимосвязи с психическими процессами.

Цель исследования. Выявить взаимосвязь между показателями физических качеств, интеллектуальных способностей и психическими процессами детей дошкольной подготовительной группы на основе использования дифференцированных подвижных игр.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач в исследовании был применен интегральный метод, включающий методику развития уровня интеллекта детей (детский тест Векслера – адаптированный вариант), методику развития основных физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости) и методику оценки психических процессов по Д. Векслеру, Р. Немовой и Г. А. Урунтаевой (зрительной и слуховой памяти, воображения, восприятия, наглядно-образного мышления и внимания).

Уровень развития физических качеств определялся по показателям ИФВ<sub>1</sub> и ИФВ<sub>2</sub> – индексов физических возможностей детей дошкольной подготовительной группы:

$$ИФВ_1 = \frac{P_i - ПВН}{ПВН} \cdot 100$$

где ИФВ<sub>1</sub> – индекс физических возможностей для тестов с прогрессивным увеличением результатов (динамометрия, прыжки, наклоны и т.п.), P<sub>i</sub> – личный результат в одном из тестов, ПВН – половозрастная норма.

$$ИФВ_2 = \frac{ПВН - P_i}{ПВН} \cdot 100$$

где ИФВ<sub>2</sub> – индекс физических возможностей для тестов с прогрессивным снижением результатов измерения (бег на время и т.п.), P<sub>i</sub> – личный результат в одном из тестов, ПВН – половозрастная норма.

ИФВ(С.Б.В.Л.Г.) при развитии отдельных физических качеств детей определялся по совокупности следующих тестов: сила (динамометрия правой и левой кисти, прыжок в длину с места, метание набивного мяча, поднимание прямых ног за 10 с), выносливость (бег 120 и 90 м), быстрота

(бег 10 м с хода, челночный бег 10х3), ловкость (бросок мяча в цель из 5 попыток, комплексное координационное упражнение, отведение руки на 45 градусов) и гибкость (наклон вперед стоя, мост, выкрут в плечевых суставах).

$$ИИФВ \frac{ИФВс + ИФВб + ИФВв + ИФВл + ИФВг}{5}$$

где ИИФВ – интегральный индекс физических возможностей в о.е., ИФВС – индекс физических возможностей в силовых тестах, ИФВБ – в тестах на быстроту, ИФВВ – на выносливость, ИФВЛ – на ловкость и ИФВГ – на гибкость.

**Таблица 1**  
Пример планирования подвижных игр с преимущественным развитием одного из физических качеств и пяти психических процессов дошкольников подготовительной группы

Психические качества	1 месяц					2 месяц					3 месяц					4 месяц (и т.п.)				
	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г
Внимание	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
Воображение	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
Мышление		+		+			+		+			+		+			+		+	
Память		+		+			+		+			+		+			+		+	
Восприятие		+		+			+		+			+		+			+		+	

Примечание: + – выполнение подвижных игр в соответствии с той или иной дифференциацией (С – сила, В – выносливость, Б – быстрота, Л – ловкость, Г – гибкость). В режим дня детей подвижные игры включались не более 2-3 раз (утром и вечером или утром, днем и вечером), каждая игра выполнялась от 3 до 5 раз подряд с небольшим перерывом на отдых.

**Таблица 2**  
Пример планирования преимущественного развития одного из физических качеств во время подвижной игры и тестирования интеллектуальных (IQ) способностей детей дошкольной подготовительной группы

Тесты Векслера	1 месяц					2 месяц					3 месяц					4 месяц				
	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г	С	В	Б	Л	Г
1. Арифметический	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
2. Словарь	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
3. Повторение цифр	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
4. Сходство	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
5. Осведомленность	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
6. Понятливость	+		+		+	+		+		+	+		+		+	+		+		+
7. Кубики Кооса		+		+			+		+			+		+			+		+	
8. Последовательные картинки		+		+			+		+			+		+			+		+	
9. Сложение фигур		+		+			+		+			+		+			+		+	
10. Недостающие детали		+		+			+		+			+		+			+		+	
11. Кодирование		+		+			+		+			+		+			+		+	
12. Лабиринт		+		+			+		+			+		+			+		+	

Примечание: + – обозначения те же, что и на рис. 1. Тестирование уровня интеллектуального развития детей осуществлялось с учетом показанной схемы (1-6 вербальных и 7-12 невербальных субтестов).

Педагогический эксперимент осуществлялся по схеме, представленной в таблицах 1 и 2. Интегральное развитие одного из пяти физических качеств, психическими процессами и интеллектуальными способностями происходило в течение четырех месяцев. Планирование педагогического эксперимента осуществлялось следующим образом.

До начала проведения педагогического эксперимента все дети прошли контрольные испытания с целью получения характеристики исходного состояния уровня развития физических, психических и интеллектуальных способностей. Затем, в течение четырех месяцев, дети экспериментальной группы выполняли подвижные игры, дифференцированные по преимущественному развитию одного из пяти физических и психических способностей по схеме, показанной в таблице 1, во взаимосвязи с тестированием 12 показателей интеллектуального развития (IQ) (табл. 2). Итоговое тестирование физических, психических и интеллектуальных способностей детей осуществлялось в конце эксперимента.

В экспериментальную группу для проведения исследования было отобрано 23 мальчика и 28 девочек, а в контрольную группу 26 мальчиков и 32 девочки. Исследования проводились с сентября 2007 по июнь 2008 года.

Результаты исследования. На основании результатов исследования была выявлена степень корреляции между интегральными индексами развития физических качеств и интеллектуальных (IQ) способностей (табл. 3, 4) и между психологическими качествами и интеллектуальными способностями детей дошкольной подготовительной группы (табл. 4). Установлено, что величина степени корреляции и характер взаимосвязи между различными изучаемыми признаками во многом зависит у детей подготовительной группы от пола ребенка.

Таблица 3

Корреляция между интегральными индексами развития физических качеств и интеллектуальных (IQ) способностей мальчиков дошкольной подготовительной группы

	Показатели теста Векслера	ИИФВ				
		ИФВ <sub>С</sub>	ИФВ <sub>В</sub>	ИФВ <sub>В</sub>	ИФВ <sub>Л</sub>	ИФВ <sub>Г</sub>
1	Арифметический	323	491*	224	253	667*
2	Словарь	625*	523*	498*	399	467*
3	Повторение цифр	487*	233	260	523*	358
4	Сходство	453	783*	357	624*	234
5	Осведомлённость	521*	369	397	498	468*
6	Понятливость	491	852*	451	578*	584*
7	Кубики Кооса	483*	255	372	198	541*
8	Последовательные картинки	525*	733*	321	478*	347
9	Сложение фигур	385	432	386	321	286
10	Недостающие детали	425	367	498*	874*	375
11	Кодирование	623*	571*	281	293	257
12	Лабиринт	278	285	492*	411	435

Примечание: \* - показывает, что степень корреляции имеет достоверную значимость при  $r > 496$  – вербальные субтесты и при  $r > 446$  - невербальные субтесты.

Таблица 4

Корреляция между интегральными индексами развития физических качеств и интеллектуальных (IQ) способностей девочек дошкольной подготовительной группы

	Показатели теста Векслера	ИИФВ				
		ИФВ <sub>С</sub>	ИФВ <sub>В</sub>	ИФВ <sub>В</sub>	ИФВ <sub>Л</sub>	ИФВ <sub>Г</sub>
1	Арифметический	485*	652*	453	571*	552*
2	Словарь	354	421	528*	289	254
3	Повторение цифр	488*	543*	467	657*	480*
4	Сходство	378	395	492*	572*	495*
5	Осведомлённость	370	673*	400	379	531*
6	Понятливость	523*	724*	395	497*	451
7	Кубики Кооса	483*	655*	541*	498*	674*
8	Последовательные картинки	372	655*	486	597*	211
9	Сложение фигур	257	539*	345	823*	298
10	Недостающие детали	490*	760*	479	573*	370*
11	Кодирование	523*	645*	248	545*	387
12	Лабиринт	359	678*	354*	573*	357*

Примечание: \* - показывает, что степень корреляции имеет достоверную значимость при  $r > 476$  – вербальные субтесты и при  $r > 489$  - невербальные субтесты.

Так, если в группе мальчиков (табл. 3) были выявлены достоверные показатели степени корреляции между интегральными индексами развития физических качеств и интеллектуальными (IQ) способностями в 34,7, то в группе девочек – в 51,4%. Если у мальчиков наибольшее число достоверных связей было найдено между ИФВ<sub>С</sub> и 12 тестами Векслера в количестве шести, то у девочек между ИФВ<sub>В</sub> и тестами Векслера в 10 случаях. У мальчиков наименьшее число достоверных связей было зарегистрировано между ИФВ<sub>В</sub> и тестами Векслера в количестве трех, а у девочек в четырех случаях.

У мальчиков наибольшее число достоверных связей между 5 индексами физических качеств и 12 тестами Векслера было зарегистрировано только с одним вербальным тестом «Словарь» (в четырех случаях). В остальных случаях эта связь варьировалась от 1 до 3. И совсем другая картина наблюдалась у девочек (табл. 4). Так, в 100% случа-

ев отмечается достоверная связь между 5 индексами физических качеств и тестом «Кубики Кооса»; соответственно с тестами «Словарь», «Повторение цифр», «Недостающие детали» и «Лабиринт» в четырех случаях из пяти.

В целом, можно с уверенностью констатировать выраженный половой диморфизм, заключающийся в том, что девочки дошкольной подготовительной группы показывают более высокую степень взаимосвязи между развитием интеллектуальных способностей и развитием физических качеств в процессе применения подвижных игр, чем мальчики.

Выводы. 1. Итоги проведенных исследований позволяют говорить о больших возможностях интегрального развития физических, психических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы на основе дифференцированных подвижных игр, что в значительной степени способствует повышению качества подготовки их к вступлению в младший школьный возрастной период.

2. В дошкольной подготовительной группе был выявлен половой диморфизм в развитии интеллектуальных возможностей во взаимосвязи с развитием физических и психических способностей в пользу девочек.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 1. – С.24-26.

2. Баландин В. А., Чернышенко Ю. К. и др. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 6-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 39-42.

3. Дворкина Н. И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3-6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С.7-11.

4. Каданцева А. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 11-12. – С. 40-41.

5. Королева Т. П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 4. – С. 54-55.

6. Селиверстова И. Н. Развитие познавательных процессов у старших дошкольников средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С.26.

7. Спирина А. К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 24 с.

8. Стародубцева И. В. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5–7 лет в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... кан. пед. наук. – Тюмень, 2004. – 24 с.

9. Фомина Н. А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой рит-

мической гимнастики // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 53-55.

10. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 52 с.

## THE DEGREE OF INTERCONNECTION IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL, PSYCHICAL AND INTELLECTUAL ABILITIES OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

O. Trofimova, Post – graduate Student N. Dvorkina, Candidate of Pedagogics, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

The degree of correlation between indices of intellect, physical qualities and psychical processes of children of preschool age of a preparational group was estimated in the course of observations. Sexual dimorphism of these

connections was displayed. It showed higher level in girls if compared with boys.

**Key words:** indices of physical possibilities, Veksler's tests, grade of correlation

## ЭЛЕМЕНТЫ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА В КРИЗИСНЫХ ПРОЯВЛЕНИЯХ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Учитель-дефектолог, директор МОУ «Начальная школа – детский сад компенсирующего вида № 87»  
И. Н. Меньяйлова,

доктор педагогических наук, профессор Ю. К. Чернышенко,

доктор педагогических наук, профессор В. А. Баландин,

врач-психотерапевт, психолог МОУ «Начальная школа – детский сад компенсирующего вида № 87»

Ю. С. Короткова, г. Краснодар

**В статье представлены результаты социологического опроса родителей и педагогических работников дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), которые свидетельствуют о наличии элементов полового диморфизма в эмоционально-личностной сфере детей 2-3 лет, как правило, выражающиеся в проявлении упрямства и негативизма, в частых вспышках агрессивности на ранних этапах онтогенеза.**

### ВВЕДЕНИЕ

В научно-методической литературе имеются сведения о том, что для возрастного периода 2-3 лет характерны кризисные негативные особенности эмоционально-личностной сферы [1-4]. Не вызывает сомнения, что дети данного возраста нуждаются в занятиях по специальным программам. Однако при решении этой проблемы не уделяется должного внимания половым особенностям

дошкольников раннего возраста. Очевидно, данный факт свидетельствует о том, что в период раннего детства элементы полового диморфизма не ярко выражены и их учет не является обязательным. Вместе с тем в исследованиях Ю. К. Чернышенко [5] и А. А. Ругиной [6] отмечается, что достоверные половые различия в психической и эмоционально-половой сфере детей начинают проявляться с трехлетнего возраста.

Цель исследования – выявить элементы полового диморфизма в кризисных проявлениях эмоционально-личностных свойств детей 2-3 лет как фактора, определяющего содержание и организацию процесса их нивелирования.

Методы и организация исследования. Социологический опрос родителей и педагогических работников ДОУ проводился на базе МОУ «Начальная школа – детский сад компенсирующего вида № 87» города Краснодара. Для решения поставленной цели был использован метод экспертных оценок, в котором приняли

Таблица 1

Среднегрупповые показатели экспертных оценок родителей и педагогов эмоционально-личностных свойств детей 2-3 лет

№№ п/п	Эмоционально-личностные свойства (балл)	пол	Дети 2-х лет n: m=12; д=15				Дети 3-х лет n: m=14; д=17			
			Родители		Педагоги		Родители		Педагоги	
			М	+ m	М	+ m	М	+ m	М	+ m
1	Отсутствие навыков общения	м	2,33	0,21	3,17	0,24	2,57	0,19	3,30	0,22
		д	2,27	0,17	3,04	0,21	2,47	0,18	3,21	0,20
2	Завышенное мнение о себе	м	2,67	0,20	2,74	0,18	3,29	0,23	3,38	0,21
		д	2,60	0,19	2,86	0,20	3,35	0,24	3,42	0,23
3	Драчливость	м	3,50	0,21	3,68	0,23	2,86	0,21	3,52	0,20
		д	2,83	0,19	2,97	0,20	2,21	0,20	2,96	0,19
4	Застенчивость	м	3,17	0,20	2,52	0,19	2,57	0,19	1,92	0,17
		д	3,87	0,22	3,19	0,21	3,18	0,21	2,50	0,22
5	Неуверенность в себе	м	2,41	0,19	3,14	0,22	2,43	0,20	3,08	0,21
		д	2,53	0,17	3,37	0,23	2,59	0,21	3,28	0,20
6	Обидчивость	м	3,00	0,21	2,36	0,18	3,64	0,22	3,02	0,20
		д	3,07	0,18	2,41	0,19	3,71	0,22	3,10	0,19
7	Плаксивость	м	3,25	0,19	2,52	0,19	2,64	0,20	2,01	0,18
		д	3,87	0,18	3,19	0,20	3,24	0,19	2,62	0,19
8	Замкнутость	м	2,75	0,20	2,84	0,19	2,07	0,18	2,17	0,17
		д	3,53	0,23	3,67	0,21	2,53	0,21	2,78	0,20
9	Возбудимость	м	2,50	0,21	1,84	0,16	3,21	0,23	2,53	0,19
		д	2,67	0,19	2,03	0,18	3,29	0,20	2,65	0,19
10	Медлительность	м	3,33	0,22	3,51	0,23	2,64	0,21	2,73	0,20
		д	2,60	0,19	2,77	0,19	3,24	0,20	3,42	0,21
11	Упрямство	м	2,83	0,23	2,18	0,20	3,64	0,22	2,91	0,20
		д	2,13	0,19	1,51	0,16	3,00	0,21	2,23	0,19
12	Пассивность	м	3,25	0,21	3,94	0,21	2,57	0,21	3,24	0,21
		д	2,60	0,20	3,23	0,18	2,00	0,18	2,63	0,20

Таблица 2

Достоверность различий среднегрупповых показателей эмоционально-личностных свойств между мальчиками и девочками 2-3 лет (по экспертным оценкам родителей и педагогов)

№№	Эмоционально-личностные свойства (балл)	Родители				Педагоги			
		Возраст детей (лет)							
		2		3		2		3	
		Т	р	t	р	t	р	t	р
1	Отсутствие навыков общения								
2	Завышенное мнение о себе								
3	Драчливость	2,37	<0,05	2,62	<0,05	2,33	<0,05	2,05	<0,05
4	Застенчивость	-2,36	<0,05	-2,16	<0,05	-2,37	<0,05	-2,09	<0,05
5	Неуверенность в себе								
6	Обидчивость								
7	Плаксивость	-2,37	<0,05	-2,17	<0,05	-2,43	<0,05	-2,33	<0,05
8	Замкнутость	-2,60	<0,05			-2,93	<0,05	-2,33	<0,05
9	Возбудимость								
10	Медлительность	2,51	<0,05	-2,07	<0,05	2,47	<0,05	-2,38	<0,05
11	Упрямство	2,35	<0,05	2,13		2,62	<0,05	2,46	<0,05
12	Пассивность	2,24	<0,05			2,56	<0,05	2,10	<0,05

Примечание: 1. В таблице представлены только достоверные значения уровня Р.  
2. Знак «-» характеризует более выраженные эмоционально-личностные свойства у девочек.

участие 27 родителей двухлетних детей (15 девочек и 12 мальчиков) и 31 родитель трехлетних детей (17 девочек и 14 мальчиков).

Экспертная оценка негативных особенностей поведения детей 2-3 лет проводилась специалистами ДООУ – воспитателем, психологом, медицинским работником, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре и учителем-логопедом. Родители и педагоги оценивали следующие качества личности ребенка: отсутствие навыков общения, завышенное мнение о себе, драчливость, застенчивость, неуверенность в себе, обидчивость, плаксивость, замкнутость, возбудимость, медлительность, упрямство, пассивность.

Шкала оценки исследуемых качеств (в баллах): 1 – не проявляется вообще; 2 – проявляется иногда; 3 – проявляется часто; 4 – проявляется почти всегда; 5 – проявляется всегда [3].

Результаты и их обсуждение. Среднегрупповые показатели эмоционально-личностных свойств детей 2-3 лет представлены в таблице 1.

Результаты статистической обработки мнений родителей и педагогов, характеризующие различия изучаемых признаков между мальчиками и девочками 2-3 лет, представлены в таблице 2.

Полученные результаты позволяют сделать следующие обобщения:

– по большинству эмоционально-личностных параметров различия между мальчиками и девочками выявлены на достоверном уровне;

– родители и педагоги указывают на отсутствие элементов диморфизма по таким показателям, как завышенное мнение о себе, неуверенность, обидчивость, возбудимость, отсутствие навыков общения;

– во многих случаях изучаемые характеристики более выражены у девочек, чем у мальчиков.

Заключение. В ходе проведенной многолетней экспериментальной работы предполагалась разработка программы комплексного формирования личности детей ясельного возраста средствами физического воспитания, обуславливающая необходимость организации целого ряда предварительных исследований психической, эмоционально-личностной, физической сфер ребенка. Представленные в данной статье результаты позволяют определить приоритеты в воспитательно-образовательной развивающей работе с детьми 2-3 лет с целью возможного нивелирования кризисных проявлений в их поведении в ходе организованной физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывающей половые различия эмоционально-личностной сферы детей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенко М. К., Камышникова О. Е. Руководство для практических психологов и других специалистов, работающих с детьми раннего возраста. – СПб., 2002.
2. Козак О. Н. Игры и занятия с детьми от рождения до трех лет. – СПб., 1999.
3. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Проблемы маленького ребенка. – СПб., 2003.
4. Лютова Е. К., Моница Т. Б. Тренинг общения с ребенком: период раннего детства. – СПб., 2003.
5. Ругина А. А. Возрастная методика развития физических качеств и формирование основных движений у детей 3-6 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 1999. – 25 с.
6. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 50 с.

## SEX DIMORPHISM ELEMENTS OF CRISIS STAININGS IN PERSONAL EMOTIONAL SPHERE OF 2-3 YEARS OLD CHILDREN

I.N. Menyailova, Defectology Teacher, Head of the Primary №87 School-kindergarden. Y.K.Chernishenko, Doctor of Pedagogics, Professor; Methodical and Educational Work Prorektor of the Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism. V.A.Balandin, Doctor of Pedagogics, Professor of the Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism. Yu.S.Korotkova, Psychotherapist, Psychologist of the Primary №87 School-kindergarden

The results of sociological investigations done by parents and pre-school specialists are enlightened in this article. The results obtained testify to the presence of sex dimorphism elements in personal emotional sphere of children aged 2-3. The early

ontogenesis period is characterized by the demonstration of obstinacy, negativism and frequent aggression fits.

**Key words:** sociological, investigations, to enlighten, to testify, to characterize.

# LEARNING CLIMATE AND PSYCHOLOGICAL FUNCTIONING OF THE STUDENTS OF HIGHER SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION

Doctor of Science on Physical Education, Associate Professor, Head of Course M. W. Fiedor, Laboratory of Theory & Teaching Methodology of Sport, The Academy of Physical Education named after Bronislaw Czech in Krakow, Krakow, The Polish Republic  
Doctor of the Humanities, Adjunct K. K. Tucholska, Institute of Applied Psychology, Jagiellonian University in Krakow, Krakow, The Polish Republic

## § 1. Introduction

Traditional system of academic learning determines participation in classes, lectures and seminars. Generally, during most of the classes students are passive watchers of referred content. Against a background of it, seminary classes should be favored. Working on a chosen subject and own research project should be an occasion to involve students in an active process of learning oriented only by a thesis supervisor. It's assumed that student's success on the last level of academic education and in writing a master degree, depends on his previously gained knowledge, skills, creativeness and motivation for an intellectual work.

Knowledge about how to influence on student favorably (without taking over responsibility for him and not dominating him), as well as how to strengthen his self-determination (instead of passive or submissive attitude being under pressure) seems to be a key to effective way of teaching. It should be remembered that aim of education is not only handing over knowledge and practical skills but also creating personal competence.

Self-determination theory offered by E. L. Deci and R. M. Ryan is based on motivation psychology and appears to be appropriate key to solve this problem. According to this theory ([1-3] and other references in our publication [4]) motivated behavior differs in autonomy (spontaneous, easy) and control. Controlled behavior is the effect of external pressure (awards, punishment) or pressure from an internal controller like sense of duty, willingness to avoid fear or sense of guilt.

Autonomous behavior is intrinsically motivated. It's result of self-direction, it means that it's independent of outside subjective strengthens, situational or interpersonal conditions. They're considered as personally important and valuable. Individual experiences them as arising from its soul, completely dependent on willpower. Interest, joy, sense of engagement, sense of autonomy and competence come along.

According to theorist by self-determination theory, group of autonomous behavior includes also behavior which originally was created by extensive factors but it developed on the way of values' integration and became internal as well as seen by the individual as result of will (look [2, 5, 6]).

E. L. Deci and R. M. Ryan's theory assumes that environment



in which the individual functions decides about the level on which the individual feels itself autonomous or controlled. We can say generally that environment in which the individual stays, can support its autonomy and sense of self-determination or it can effects with control what doesn't support keeping motivation to act, creating responsibility and taking up autonomous actions (look [1, 5]). Crucial "autonomy support" term that appears in this context concerns these people who are authorities (including managers, doctors, trainers, teachers) presenting communication style and way of treating people being under their influence that strengthens sense of their self-determination. These people are responsible for creating favorable conditions for taking up autonomous actions in a career area, healthy behavior, going in for sport or education on different levels.

## § 2. Own research methodology Research problem and research

**aim.** Undertaken research problem concerns searching for connection between climate for academic study created by thesis supervisor and psychological functioning of student who work with him. Researches are led to establish the level of fulfilling basic psychological needs of students depending on the level on which sense of autonomy is strengthen by the thesis supervisor. Moreover, researches are to verify the assumptions of self-determination theory in Poland.

**Hypothesis.** Basing on thesis of self-determination theory, we can assume that students perceive their thesis supervisor as supporting their autonomy in an academic work (it means creating climate for studying) which is connected with fulfilling basic psychological needs and what is more with better mental functioning.

**Respondents.** Group of respondents (N = 322) was made of students in the fourth and fifth year and second year of postgraduate studies in Academy of Physical Education in Krakow. The average age of the respondents was 24 (M = 23,89; SD = 2,59). Among the respondents women made 41 % but men 59 % (N = 189). Proportions reflected natural disproportion in this type of college. Researches were conducted in a group form during academic classes in December 2007. They were voluntary and anonymous.

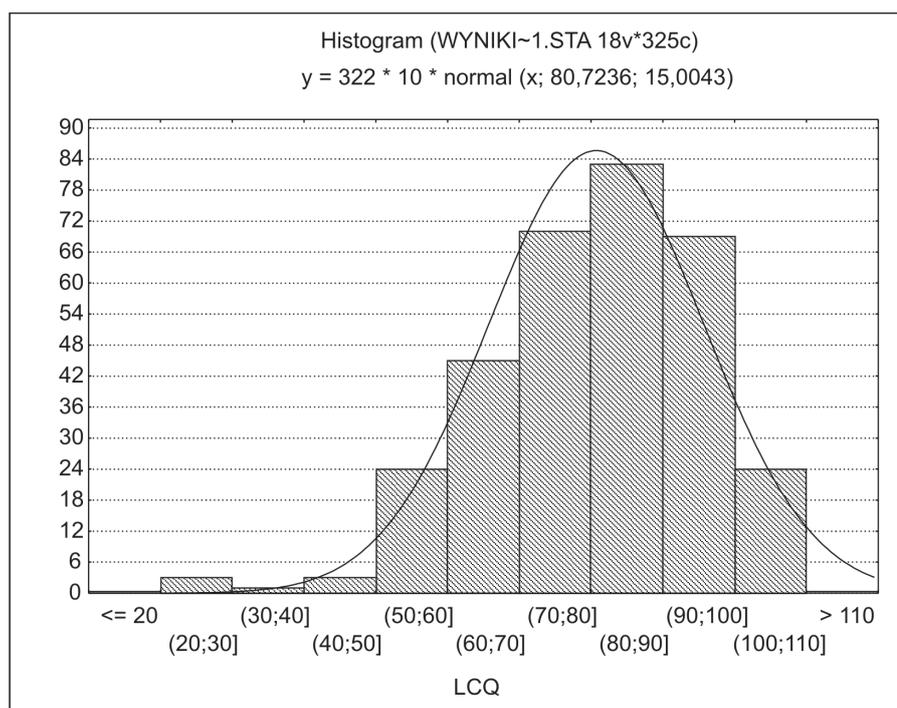


Fig. 1. Schedule of results in Learning Climate Questionnaire all examined students.

**Methods.** There were used two methods of psychological measuring worked out by on the base of self-determination theory's assumptions with acknowledged status. There was used Learning Climate Questionnaire adapted by reference [7]. This method is well-aimed when studying feelings that student has in contacts with chosen teacher in connection with his conduct's style relative to students. There are 15 questions to which respondents answer by circling 1 of 7 numbers, where 1 means "I completely do not agree", 4 stands for "I haven't made up my mind, yet" and 7 means "I completely agree".

After summarizing results in fifteen items (and turning the scoring away in 13th item) we get a common rate called WA (supporting autonomy's rate). It can value from 15 to 105 scores. The higher it is, the more understood and accepted students feel in contact with chosen academic teacher and the bigger feeling they have that they are given a choice and are strengthen in asking questions. This kind of teacher behavioral style is well disposed towards creating and strengthening sense of self-determination of students. In described researched project, students in 4th and 5th year of Academy of Physical Education in Krakow when answer the questions of Learning Climate Questionnaire describe their reflections about their relations with thesis supervisor in comparison with their support in students' autonomy.

In measurement of mental functioning of respondents there was used Basic Psychological Needs Scale by [1], translated and worked out by Z. Uchnast. It's made of 21 items. The respondent puts down by every statement number from 1 to 7 describing how it refers to him where 1 means "completely false", 4 – "partly true", 7 – "completely true". This method allows to measure the level of fulfilling three basic psychological needs.

1. Autonomy need – self-directed, possibility of acting in sense of freedom of choice;
2. Competence need – influence on the course of events and effects of undertaken actions;
3. Relatedness need – natural need of contacts,

membership, taking care of others and cooperation.

The 4th summary indication set after using this method is general and reflects the level of fulfilling all psychological needs. The results of Basic Psychological Needs Scale are presented T-scale (T), where average (M) is 50 and standard deviation (SD) is 10.

### § 3. The results and interpretation

There were calculated results for every respondent in Learning Climate Questionnaire. Full layout of the results is presented in the paper [4]. It's also illustrated in Fig. 1. The average of results gained by the students of Academy of Physical Education in Krakow in Learning Climate Questionnaire was  $M = 80,72$  with standard deviation  $SD = 15,00$ . A minimal score in this group was 22 but top score was 105.

It should be noticed that, according to this results decided majority of students at Academy of Physical Education in Krakow assess their thesis supervisors as good or very good. In their opinion they have positive attitude

towards students and support their autonomy. Only minor part of the group (8 people) got very low score (below two standard deviations from the average), what indicates that they the academic climate as completely unsatisfying. This group would need casuistic treating, especially with bearing in mind causes of such state. Unfortunately it goes beyond this paper work. To examine connection between learning climate created by thesis supervisor and students' psychological functioning, there were two groups distinguished with taking into consideration a quarter deviation in their results in Learning Climate Questionnaire.

One group was made of students perceiving their thesis supervisor as clearly supporting autonomy (W-WA in abbreviation). This group involved 70 students (40 % of women and 60 % of men) whose score was between 95–105.

Second group was made of 82 students (37 % of women and 63 % of men) who see their thesis supervisor as not much supporting their autonomy and presenting rather controlling style in doing their academic job. The results of this group (N-WA in abbreviation) was the lowest among all respondents and comprised in 22–71 scores. Students of the W-WA group (high level of perceptible supporting their autonomy) have feeling that they are accepted by their thesis supervisor. They trust him fully and feel that they can speak openly to him. They are convinced that he cares about them and takes into consideration their opinion and feelings. They see the thesis supervisor as a person who is trying to understand their point of view first before he offers his solution. Moreover, they feel he gives them an opportunity to make their own choices and believe in them. He encourages to a critical thinking and asking questions, when asked he answers at length. These students admit that they comfortably in contacts with thesis supervisor. Students of the N-WA group (low level of felt supporting in autonomy) feel treated with disrespect and over-controlled by their thesis supervisors. They indicate lack of agreement, lack of trust and sense that they are not given an opportunity to make their own choices or cooperation in a matter that concerns them.

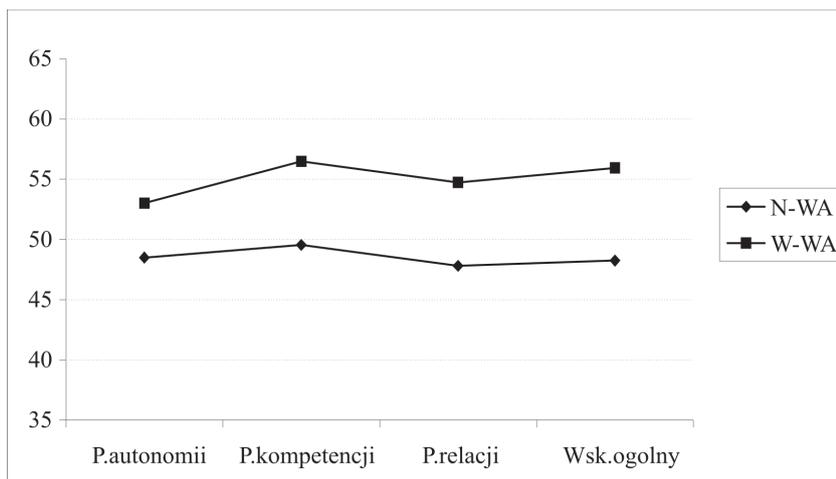


Fig. 2. Average results in Basic Psychological Needs Scale of extreme distinguished.

It was checked how the results in described groups above shaped in the BNS. Full combination of statistic data is presented in Fig. 2. Their initial analysis indicates that there are statistically important differences between levels of scores in all three scales in distinguished groups of students: Need of Autonomy (potrzeba autonomii;  $p < 0,003$ ), Need of Competence (potrzeba kompetencji;  $p < 0,001$ ) and Need of Relations (potrzeba relacji) with others ( $p < 0,001$ ).

Students who work in an academic environment in a supportive climate are more psychical functional in a different way than others who didn't have that chance. Those who have thesis supervisors strengthening their self-determination are distinguished by high level of fulfilling need of autonomy. They feel free in making decisions and expressing their ideas and opinions. They act on the base of self-motivation, they are inclined to internal not external standards of reference. They feel they have influence on the course of events and effects of undertaken actions. Sense of their own capabilities and competence accompanies by them. They fulfill themselves in what they do. They turn friendly themselves towards people around them and feel that are well liked. They experience friendly concern from others.

A need of contacts, affiliation and stay in emotional close contacts is as a matter of fact fulfilled among them. They cooperate with others without sense of loss of independence or their own initiative. Fulfilling needs of autonomy, sense of their own effectiveness and closeness is a base of appropriate functioning, psychical integration as well as personal and social optimal development. There is a lack of sense of their own effectiveness, possibility of influence on the course of events as well as confidence in themselves and others' kindness, when students' self-determination isn't strengthen in contacts with the thesis supervisor.

Let's suppose it has an effect on their physical and mental state also effectiveness of their work by reducing them.

#### § 4. Conclusion

To begin it should be marked that most of the students at the Academy of Physical Education in Krakow see their contact with the thesis supervisor as favorable for developing the sense of self-determination and effectiveness of undertaken actions. Unfortunately it should be also admitted that there is rather small but important group with completely different opinions. It arouses anxiety because these future teachers and coaches

seem to be in a lost position. They are burden with a great risk of development the burn-out syndrome because they suffer from lack of personal and interpersonal competence that are threshold characteristics of this profession.

According to given results, students' self-determination meant as capability to undertake autonomous actions (here in learning process) seems to be highly connected with teacher's approach to the matter with whom they work. Accepted hypothesis's been positively verified.

The teacher's influence isn't only to transmit the knowledge but also strengthen the student's autonomy and doesn't rely on leave them alone and keep the distance between. According to self-determination theory and received results, the autonomy isn't equivalent with self-sufficiency or independence. A student, a patient or an

employee will be always dependent on his teacher, doctor or manager. This type of contact is in a system of dependence by nature.

In this context, supporting their autonomy by people with authority (mentioned teachers, doctors or managers) means strengthening everyone as a person. It turns out that it's fulfilling their three basic psychological needs: need of the autonomy, competence and experiencing effectiveness of actions as well as need of interpersonal contacts. Sense of self-directing taken out from it, being in full control of the situation and sense of having relations with the others condition good functioning, integrity, psychical health and optimal personal and social development.

It should be admitted that described optimal thesis supervisor's attitude seen from the students' functioning perspective, based on the climate created by him to strengthen students' autonomy, is close to what C. Rogers [8] together with psychologists and educators call "student-centered attitude".

However, because the "climate supporting the autonomy" term was very well worked out by theorist by self-determination theory (in the whole family of methods Climate Questionnaire, and among them Learning Climate Questionnaire which is used here) we promote exactly these theoretical references. A key to strengthening student's autonomy student himself is a good contact with him and giving him a signal that he is accepted, understood and respected, along with a teaching content. To recapitulate, conducted researches explicitly show that if academic teachers (thesis supervisors) support their students' autonomy, they function better in a psychological respect. Generally these results are cohesive with sparsely presented in Poland [9] or in Western Europe (researches' review by G. C. Williams and E. L. Deci [10]).

We suppose that in the future they will also support the autonomy of their students, working as coaches, physical education teachers or trainers. It's still an open question, to what extend better functioning of students in the climate supporting their autonomy translates into the effectiveness of their academic learning and success in this field.

#### Acknowledgements

The co-authors of this paper intimately acknowledge the moral support and sincere interest to their researches by Prof. I. V. Kochubey (The Russian Federation).

## List of used literature

1. Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being [Text] / E. L. Deci, R. M. Ryan // *American Psychologist*.– 2000.– Vol. 55, N 1.– P. 68–78.
2. Ryan, R. M. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions [Text] / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Contemporary Educational Psychology*.– 2000.– Vol. 25.– P. 54–67.
3. Ryan, R. M. An Overview of Self-determination Theory [Text] / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Handbook of Self-determination Research* / Editors E. L. Deci, R. M. Ryan.– Rochester (New York): University of Rochester Press, 2002.– P. 3–33.
4. Tucholska, K. Klimat sprzyjający nauce akademickiej a psychologiczne funkcjonowanie studentów – implikacje teorii autodeterminacji [Text] / K. Tucholska, M. Fiedor // *Interakcje komunikacyjne w edukacji z perspektywy sytuacyjności i kontekstowości znaczeń* / Pod redakcją A. Błachnio, M. Drzewowskiego, M. Schneider, W. Maliszewskiego.– Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, 2008.– S. 44–557.
5. Black, A. E. The Effects of Instructors' Autonomy Support and Students' Autonomous Motivation on Learning Organic Chemistry: A Self-determination Theory Perspective [Text] / A. E. Black, E. L. Deci // *Science of Education*.– 2000.– Vol. 84.– P. 740–756.
6. Ryan, R. M. Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains [Text] / R. M. Ryan, J. P. Connell // *Journal of Personality and Social Psychology*.– 1989.– Vol. 57.– P. 749–761.
7. Williams, G. C. Internalization of Biopsychosocial Values by Medical Students: A Test of Self-determination Theory [Text] / G. C. Williams, E. L. Deci // *Journal of Personality and Social Psychology*.– 1996.– Vol. 70.– P. 767–779.
8. Rogers, C. Freedom to Learn [Text] / C. Rogers.– Columbus (Ohio): Merrill, 1969.
9. Artymiak, M. Autodeterminacja a psychologiczna jakość życia. Implikacje teorii autodeterminacji Ryana i Deciego. Wystąpienie wygłoszone na 17 Europejskim Sympozjum Somatoterapii i Edukacji Psychosomatycznej, nt. Promocją zdrowia – mit czy rzeczywistość. Między teorią a praktyką. Kraków, 25–27 października 2007 [Text] / M. Artymiak.
10. Williams, G. C. The Importance of Supporting Autonomy in Medical Education [Text] / G. C. Williams, E. L. Deci // *Annals of Internal Medicine*.– 1998.– Vol. 129, N 4.– P. 303–308.

## ОПЕРАТИВНАЯ ДИАГНОСТИКА СИТУАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

С. В. Кочеткова, М. В. Ясловецкая

**Введение.** В практике спорта известно, что степень успешности преодоления соревновательных трудностей связана не только с психическими состояниями, но и с личными качествами спортсмена.

Одним из произвольных регуляторов поведения личности является «Я-концепция». Система же произвольной саморегуляции формируется в процессе стихийного накопления опыта под личным контролем сначала вопреки желанию, а затем непосредственно при желании личности.

В работе С. В. Кочетковой (2000) показано, что на результативность медленной и комплексной стрельбы вне зависимости от квалификации стрелков-пистолетчиков оказывают влияние повышенная сила торможения и инертность нервной системы, средний уровень соревновательной эмоциональной устойчивости и пониженная невротизация.

С другой стороны, психофизическое состояние, с которым спортсмен вступает в соревнование, имеет три ком-

понента – физический, эмоциональный и мыслительный (А. В. Алексеев, 1995). При этом максимальная мобилизационная готовность достигается за счет преимущественно какого-то одного, ведущего для данной личности, компонента.

По данным В. И. Рождественской (1980), к утомлению более чувствительны показатели, связанные с двигательной сферой, к монотонии – с вегетативной, а к эмоциональному напряжению – их неустойчивость. Отсюда возникает проблема поиска способов обучения спортсменов экспресс-коррекции психофизического состояния непосредственно в ходе соревнования.

Поскольку изучение свойств личности с помощью опросников затруднено так называемым фактором социальной желательности, возрастает роль проективных тестов, позволяющих изучить неосознаваемые и даже подсознательные реакции личности в оценке как самой себя, так и любой социальной ситуации, включая спортивное соревнование.

Сравнительный анализ проективных характеристик личности у спортсменов-стрелков разной спортивной специализации непосредственно в ситуации соревнования является актуальной проблемой оценки и формирования состояния психической готовности.

**Методика.** Исследование было проведено на выборке, состоящей из 25 спортсменов-стрелков в связи с различиями по стрелковой специализации и квалификации.

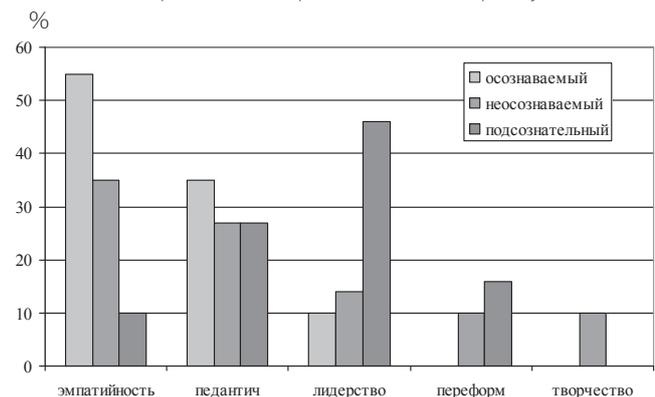
Исследование осуществлялось на базе Краснодарского стрелково-спортивного клуба РОСТО в период чемпионата России. Фиксировались результаты стрельбы и квалификация спортсменов. Психодиагностика осуществлялась в ходе соревнования.

**Результаты и их обсуждение.** Объединяя все три уровня идентификации личности, мы можем заметить, что у пистолетчиков и винтовочников преимущественно за счет осознаваемого компонента доминирует предпочтение знаков круга (эмпатийность) и квадрата (педантичность).

В то же время признаки переформирования личности (прямоугольник) и стремления к творчеству (зигзаг) были более выражены у винтовочников.

В неосознаваемом компоненте у пистолетчиков преобладает идентификация себя с символом эмпатийности (рис. 1).

Подсознательный компонент представлен у пистолетчиков доминированием стремления к лидерству.



**Рис. 1. Степень выраженности в процентах уровней идентификации личности у стрелков-пистолетчиков**

У винтовочников в осознаваемом компоненте наблюдается предпочтение знаков круга (эмпатийность) и квадрата (педантичность).

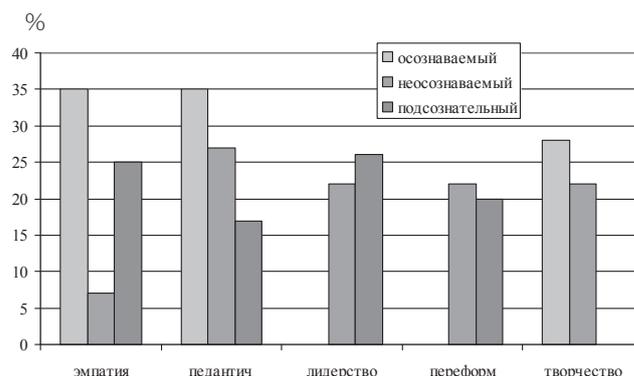
В неосознаваемом компоненте у них преобладает идентификация себя с символом педантичности.

В подсознательном компоненте винтовочников отличается стремление к эмпатийности (круг) и лидерству (треугольник) (рис. 2).

Таким образом, представители разных стрелковых специализаций имели различия в проективной идентификации личности, что неизбежно должно было сказаться как на типичном соревновательном поведении спортсменов, так и на характере взаимосвязи этих показателей с эмоционально-личностной реакцией и результатами соревнований.

Анализ данных теста Люшера и цветового теста отношений к соревновательным факторам выявил, что показатель психической работоспособности у исследуемых стрелков находился в диапазоне средних значений, а психовегетативного тонуса соответствовал уравновешенности активности симпатического и парасимпатического отделов нервной системы. Отношение к соревнованию у

стрелков (особенно у пистолетчиков) было более позитивное по сравнению с реакцией на слово «стрельба».



**Рис. 2. Степень выраженности в процентах уровней идентификации личности у стрелков-винтовочников**

Статистически значимые отличия между пистолетчиками и винтовочниками зафиксированы в показателях отношения стрелков к образу «Я» и скоростной стрельбе, которые лучше у пистолетчиков. Однако результативность медленной стрельбы выше у винтовочников.

Закономерной была взаимосвязь между показателями работоспособности и тонуса, а также подсознательного уровня идентификации личности с отношением к «соревнованию» у стрелков обеих групп. Характер других корреляций оказался различным (рис. 3, 4).

Анализ роли показателей в успешности соревновательной деятельности стрелков выявил следующее.

У пистолетчиков результативность медленной и скоростной стрельбы была взаимосвязана со всеми уровнями идентификации личности, реакцией на слово «соревнование» и «образ Я», а также с уровнем психической работоспособности и типом вегетативной активности (рис. 5).

У винтовочников успешность обоих видов стрельбы оказалась взаимосвязана с реакцией на слово «стрельба», а скоростной стрельбы – еще с отношением к своему образу «Я». В целом у стрелков преобладание активности симпатического отдела нервной системы приводило к достоверно более высоким результатам скоростной стрельбы по сравнению с уравновешенностью симпатической-парасимпатической активации.

Квалификационных отличий в показателях, включая результативность стрельбы, у исследуемых пистолетчиков не обнаружено. Винтовочники с квалификацией МС, КМС имели достоверно выше результаты скоростной стрельбы, осознаваемое стремление к творчеству и позитивное отношение к образу своего «Я» по сравнению со стрелками низкой квалификации.

**Заключение.** Представители разных стрелковых специализаций имеют различия в проективной идентификации личности, что отражается на отношении спортсменов к символам соревнования и спортивному результату.

Отношение стрелков к образу «Я» и скоростной стрельбе достоверно лучше у пистолетчиков, а результативность медленной стрельбы выше у винтовочников. При этом на слово «стрельба» у пистолетчиков доминирует реакция отрицания, а у винтовочников – познавательный интерес. В отношении к образу «Я» у пистолетчиков преобладает реакция активности и удивления, тогда как у винтовочников – социальной значимости и отгороженности.

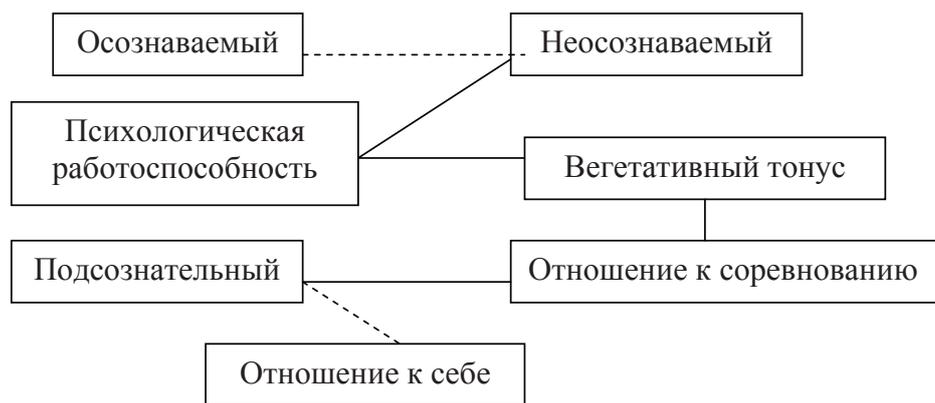


Рис. 3. Характер корреляционных связей между проективными характеристиками личности у стрелков-пистолетчиков

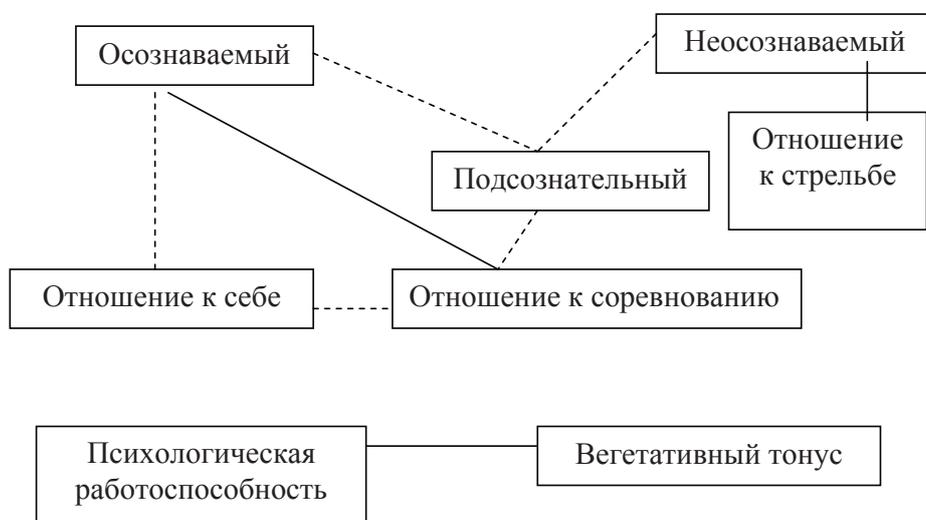


Рис. 4. Характер корреляционных связей между проективными характеристиками личности у стрелков-винтовочников

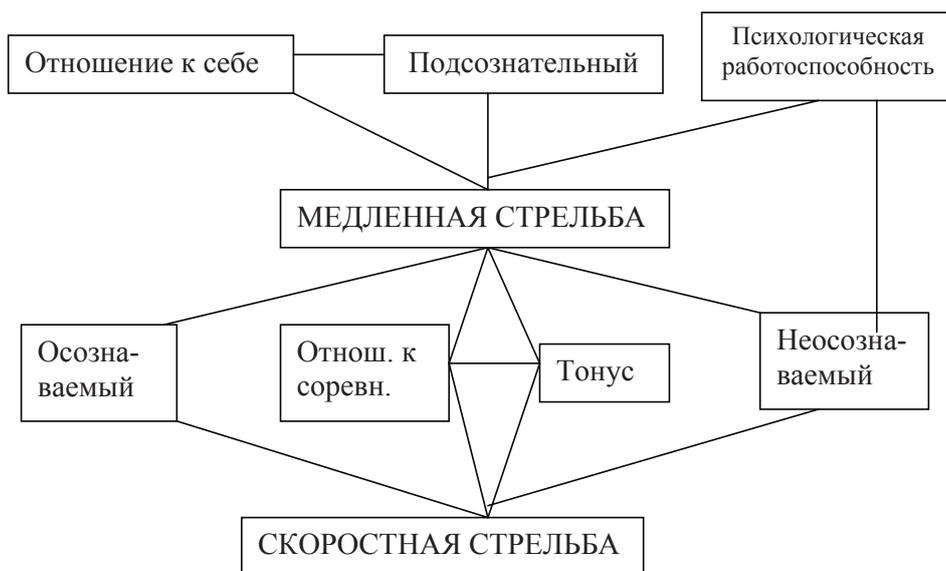


Рис. 5. Корреляционные связи результативности стрельбы с проективными характеристиками личности у пистолетчиков

Показатели проективных характеристик личности в большей мере влияли на результативность стрельбы у пистолетчиков, чем у винтовочников. У пистолетчиков результативность обоих видов стрельбы взаимосвязана со всеми уровнями идентификации личности, эмоциональной реакцией на слово «соревнование» и «образ Я», а также с уровнем психической работоспособности и типом вегетативной активности. У винтовочников успешность обоих видов стрельбы оказалась взаимосвязана только с отношением к слову «стрельба».

У стрелков обеих специализаций преобладание активности симпатического отдела нервной системы приводило к достоверно более высоким результатам скоростной стрельбы по сравнению с уравновешенностью симпатической-парасимпатической активации.

Квалификационных отличий в показателях, включая результативность стрельбы, у исследуемых пистолетчиков не обнаружено. Винтовочники с квалификацией МС, КМС имели достоверно выше результаты скоростной стрельбы, осознаваемое стремление к творчеству и позитивное отношение к образу своего «Я» по сравнению со стрелками низкой квалификации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Система АГИМ. – М., 1995. – 88с.
2. Кочеткова С. В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе макро- и микровременных факторов ее формирования. – Краснодар, 2000. – 22 с.
3. Рождественская В. И. Индивидуальные различия работоспособности. – М.: Педагогика, 1980. – С.36-43.

## EFFICIENT DIAGNOSICS OF THE PERSON'S MANIFESTATIONS RELATING TO SPORTSMEN-SHOT AT THE COMPETITIONS IN DIFFERENT SITUATIONS

S. Kochetkova, Candidate of Pedagogics, Associate Professor, M. Yaslovetskaya, Post-Graduate Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

The article deals with the possibility of the efficient diagnostics of the person's manifestations relating to sportsmen-shot in the conditions of competitions. It has been displayed that projecting tests of a person are different in their informational results depending on the shooting specialization.

**Key words:** diagnostics, express-correction, psychophysical person's state, self-regulation, psychical readiness, competitive activity.

## МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Кандидат педагогических наук, доцент В. В. Суворов  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Введение. Высокие спортивные результаты предполагают постоянный поиск новых подходов к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Главным средством в решении этого вопроса, несомненно, являются упражнения. На сегодняшний момент имеется достаточно много литературы с подбором упражнений для проведения тренировочных занятий по всем видам подготовки. Приводимые технико-тактические упражнения моделируют игровую ситуацию, приближая ее к игре, тем самым, увеличивая процент специализированности учебно-тренировочного процесса.

Матч футбольных команд можно рассматривать как самый специализированный тренировочный процесс. Однако, если команда соперника не уступает в классе игры, то говорить о 100% моделировании тренировочного процесса в матче не приходит-



ся. Выход из сложившейся ситуации видится, прежде всего, в переносе выявленных закономерностей игры в учебно-тренировочный процесс. Разработанность данной проблемы, направленной на повышение эффективности технико-тактической подготовки как у высококвалифицированных, так и юных футболистов, достаточно полная [3-11].

Однако остается не раскрытым структура двигательной активности футболистов при выполнении упражнений данной направленности. Имеющиеся в литературе сведения о двигательной активности футболистов выделяют действия, их объемы и интенсивность [1, 2]. Отсутствие данных о последовательности чередований двигательных действий различной интенсивности не позволяет говорить о завершенности моделирования упражнений технико-тактической направленности. Решение этого вопро-

са можно осуществить с помощью анализа соревновательной деятельности с регистрацией двигательных действий футболистов в игре, о чем свидетельствуют исследования на примере высококвалифицированных футболистов [12].

Следовательно, решение вопроса о структуре двигательных действий юных футболистов во время выполнения упражнений технико-тактической направленности позволит уточнить модель каждого упражнения и повысить специализированность предлагаемых заданий в учебно-тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. Педагогические наблюдения осуществлялись за соревновательной деятельностью футболистов 12-15 лет с фиксированием двигательных действий различной интенсивности в матче. Регистрация двигательной деятельности осуществлялась в виде записи последовательности выполнения следующих действий: ходьба, бег средней и малой интенсивности, ускорение, рывок. Структура двигательного цикла определялась началом движения и остановкой спортсмена. При анализе полученных данных основной упор делался на выявление наиболее встречаемых последовательностей регистрируемых двигательных действий различной интенсивности. Педагогические наблюдения проводились во время официальных матчей Международных и Всероссийских турниров, первенств России и Краснодарского края, проведенных с 2003 по 2006 год. Математической обработке подверглись 90 индивидуальных протоколов футболистов каждого возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Этап спортивной специализации начинается с 12 лет и характеризуется четкой функциональной обязанностью игроков в зависимости от игровых амплуа и проведения матчей на полях стандартных размеров. Так, футболисты данного возраста в среднем за игру используют  $95,4 \pm 2,01$  двигательного сочетания при 125 разновидностях регистрируемых циклов в серии матчей. Основу составляют 24 двигательных цикла, занимающих 93,46% от общего количества используемых сочетаний футболистами 12 лет (табл. 1).

Удельный вес каждого из четырех наиболее встречаемых циклов превышает 10% от общего количества встречающихся в матче сочетаний. Состав данных циклов составляют чередования бега малой и средней интенсивности с ходьбой.

В структуру только 10 двигательных циклов из основного состава входят рывки и ускорения. Лидером группы по объему использования в матче является цикл Р-О, занимающий восьмое место в структуре всех используемых сочетаний футболистами 12 лет.

Противоположная ситуация сложилась при анализе всех 125 двигательных сочетаний, встречающихся в регистрируемых матчах. Анализ показал, что 109 из них имеют в своей структуре рывки или ускорения.

Однако удельный вес от общего объема основных сочетаний распределился следующим образом: 81,88% составляют циклы, в состав которых входят только бег и ходьба, а остальные 11,58% дополняются рывками и ускорениями.

Футболисты в возрасте 13 лет в основном используют 21 двигательное сочетание, суммарный объем применения которых составляет 92,64% от общего количества всех используемых циклов (табл. 2). При регистрируемых 127 разновидностях сочетаний в серии матчей футболисты данного возраста в среднем используют  $86,0 \pm 1,9$  двигательного цикла за игру.

Таблица 1  
Индивидуально-типологические действия футболистов 12 лет (n=90)

№ п/п	Сочетание двигательных действий	%
1	Б – О	16,98
2	Х – О	13,89
3	Б - Х – О	11,73
4	Х - Б – О	10,03
5	Х - Б - Х - О	6,14
6	Б - Х - Б – О	6,08
7	Б - Х - Б - Х – О	4,25
8	Р – О	3,39
9	Х - Б - Х - Б – О	3,39
10	Х - Б - Х - Б - Х – О	2,49
11	Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	1,72
12	Х - Р – О	1,54
13	Б - Х - Б - Х - Б – О	1,54
14	Б - У – О	1,52
15	Б - Р – О	1,48
16	У – О	1,44
17	Б - Х - Р – О	1,09
18	Х - Б - Х - Б - Х - Б – О	0,77
19	Х - Б - Р – О	0,73
20	Б - Х - Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	0,72
21	Х - У – О	0,71
22	Х - Р - Х – О	0,68
23	Х - Б - Х - Б - Х - Б - Х - Б – О	0,63
24	Р - Б – О	0,52
	ВСЕГО	93,46

Примечание: Б – бег малой или средней интенсивности; Х – ходьба; Р – рывок; У – ускорение; О – остановка.

В возрасте 13 лет 10% рубеж по объему использования перешли три разновидности сочетаний, в состав которых не входят рывки и ускорения. Наиболее часто используемым сочетанием, в состав которого входит бег высокой интенсивности, является Р-О. Используются футболистами данного возраста единожды 58 двигательных циклов, в состав которых обязательно входят рывок или ускорение. Сравнительный анализ основных двигательных сочетаний и редко используемых говорит о преобладании во второй группе сложных двигательных циклов. Максимальное число используемых действий – восемь в одном цикле. Наименьший показатель – одно двигательное действие, после чего следует остановка.

В возрасте 14 лет футболисты используют в среднем за матч  $96,0 \pm 1,9$  разновидности двигательных сочетаний. Основу для футболистов данного возраста составляют 25 двигательных циклов, суммарный объем которых равен

94,30% от общего количества используемых юными спортсменами в серии матчей (табл. 3).

**Таблица 2**  
Индивидуально-типологические действия футболистов 13 лет (n=90) двигательные

№ п/п	Сочетание двигательных действий	%
1	Б – О	16,59
2	Б - Х – О	14,24
3	Х – О	10,43
4	Х - Б – О	8,99
5	Б - Х - Б – О	7,15
6	Х - Б - Х - О	5,78
7	Б - Х - Б - Х – О	4,78
8	Р – О	4,39
9	Х - Б - Х - Б - Х – О	2,44
10	Б - Х - Б - Х - Б – О	2,04
11	Б - У – О	2,01
12	Б - Р – О	1,95
13	Х - Б - Х - Б – О	1,92
14	У – О	1,87
15	Х - Р – О	1,78
16	Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	1,77
17	Б - Х - Р – О	1,23
18	Х - Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	0,98
19	Х - Б - Р – О	0,89
20	Х - У – О	0,75
21	Р - Х - Б – О	0,66
	ВСЕГО	92,64

Примечание: Б – бег малой или средней интенсивности; Х – ходьба; Р – рывок; У – ускорение; О – остановка.

В группу двигательных сочетаний, удельный вес каждого из которых превышает 10% от общего объема всех используемых циклов, входят Б-О, Б-Х-О и Х-О. Суммарный объем этих двигательных действий равен 42,11%. В основную группу входят 13 сочетаний с использованием бега и ходьбы, а в состав 12 – входят рывки или ускорения. Количественный состав всех двигательных сочетаний основной группы, в структуру которых входят рывок или ускорение, не превышает 3-х действий. В общем объеме используемых двигательных циклов 29 встречаются единожды и в их состав входят двигательные действия большой интенсивности. Также можно констатировать, что в группе основных двигательных циклов наибольший удельный вес составляют простые сочетания, а семь имеют более сложную структуру, в состав которых не входят рывки и ускорения.

В противоположность этому в группе двигательных циклов, используемых редко в игре футболистов 14 лет, во все сложные сочетания входят рывки и ускорения, исключение составляют 3 варианта двигательных перемещений по футбольному полю.

**Таблица 3**  
Индивидуально-типологические действия футболистов 14 лет (n=90) двигательные

№ п/п	Сочетание двигательных действий	%
1	Б – О	16,64
2	Б - Х – О	14,00
3	Х – О	11,47
4	Х - Б – О	8,96
5	Б - Х - Б – О	6,84
6	Х - Б - Х - О	5,93
7	Б - Х - Б - Х – О	4,39
8	Р – О	4,21
9	Х - Б - Х - Б - Х – О	3,01
10	Х - Б - Х - Б – О	2,62
11	У – О	2,51
12	Х - Р – О	1,67
13	Б - Р – О	1,67
14	Б - Х - Б - Х - Б – О	1,66
15	Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	1,31
16	Б - Х - Р – О	1,02
17	Б - У – О	1,01
18	Х - Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	0,94
19	Р - Б – О	0,76
20	Х - У – О	0,73
21	Р - Б - Х – О	0,64
22	Б - У - Х – О	0,63
23	Б - Х - Б - Х - Б - Х - Б – О	0,63
24	У - Х – О	0,53
25	Х - Б - Р – О	0,52
	ВСЕГО	94,30

Примечание: Б – бег малой или средней интенсивности; Х – ходьба; Р – рывок; У – ускорение; О – остановка.

В возрасте 15 лет у футболистов встречаются 119 разновидностей сочетаний, и только в среднем 95,1±1,6 из них используются в матче. Суммарный объем основных 20 двигательных сочетаний составляет 92,82% от общего количества регистрируемых циклов (табл. 4).

Двигательные сочетания, каждое из которых имеет удельный вес более 10%, составляют 58,87% суммарного объема от общего количества используемых циклов в данном возрасте. По структуре – это простые сочетания, состоящие из бега малой интенсивности и ходьбы.

Наибольший удельный вес из используемых двигательных циклов, имеющих в своей структуре бег большой интенсивности, – у Р-О, занимающее 7 место (3,34%). Если анализировать все разновидности двигательных сочетаний, то только 16 из 119 встречающихся в своей структуре не содержат рывков или ускорений. Однако их суммарный

объем составляет 81,91% от общего количества всех регистрируемых сочетаний.

**Таблица 4**  
**Индивидуально-типологические двигательные действия футболистов 15 лет (n=90)**

№ п/п	Сочетание двигательных действий	%
1	Б – О	22,38
2	Б - Х – О	13,09
3	Х – О	12,19
4	Х - Б – О	11,21
5	Х - Б - Х - О	6,34
6	Б - Х - Б – О	5,53
7	Р – О	3,34
8	Б - Х - Б - Х – О	3,24
9	Х - Б - Х - Б – О	3,03
10	Х - Р – О	1,84
11	Х - Б - Х - Б - Х – О	1,54
12	Б - Х - Б - Х - Б – О	1,38
13	Б - У – О	1,34
14	Б - Р – О	1,29
15	У – О	1,24
16	Р - Б – О	0,88
17	Б - Х - Б - Х - Б - Х – О	0,86
18	Х - Б - Р – О	0,83
19	Б - У - Х – О	0,71
20	Х - У – О	0,56
	ВСЕГО	92,82

Примечание: Б – бег малой или средней интенсивности; Х – ходьба; Р – рывок; У – ускорение; О – остановка.

Таким образом, наибольшие объемы независимо от возраста имеют сочетания, в состав которых не входит бег большой и максимальной интенсивности. Их состав ограничивается чередованием двух действий, после чего фиксируется остановка футболиста. Наибольший удельный вес в структуре двигательной активности футболистов, в состав которых входят рывки или ускорения, – у сочетания Р-О.

Сочетания, суммарный объем которых превышает 90% от общего числа всех регистрируемых циклов за матч, в основном состоят из чередования трех двигательных действий. В противоположность этому остальные циклы в основном представлены чередованием более четырех двигательных действий. Если в основной группе двигательных сочетаний присутствуют циклы с большим количеством структурных единиц, то это только чередования бега и ходьбы.

Двигательные циклы с большим количеством структурных единиц, в состав которых входят рывки или ускорения, встречаются реже и не входят в группу основных сочетаний двигательных действий.

### Заключение

Проведенное исследование уточняет модели отдельных упражнений технико-тактической направленности, что повышает эффективность управления тренировочным процессом, связанным с использованием теории моделирования в спорте.

С другой стороны, говорить о полноте модели тренировочных упражнений на основе двигательной активности футболистов не оправдано. Представляется, что для решения этого вопроса необходимо:

- установить типологические особенности двигательной активности, характеризующие футболистов различного возраста;
- определить различия между двигательной активностью футболистов различных игровых амплуа;
- разработать алгоритм использования двигательных сочетаний для моделирования упражнений технико-тактической направленности;
- при моделировании упражнений использовать как типологические особенности двигательной активности футболистов согласно своим функциональным обязанностям, так и существующие приоритетные технико-тактические действия, характеризующие игровые амплуа.

Только такой подход позволит говорить о завершенности моделирования упражнений с целью совершенствования технико-тактической подготовки, что даст новый толчок для повышения эффективности управления тренировочным процессом.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бакшин С. Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Г. Бакшин. – Малаховка, 1987. – 23 с.
2. Валитов Р. Х. Управление тренировочным процессом в межигровых циклах на основе контроля соревновательной деятельности футболистов высшей квалификации: дис. ... канд. пед. наук / Р. Х. Валитов. – Малаховка, 2005. – 148 с.
3. Голденко Г. А. Индивидуальные программы технико-тактической подготовки футболистов высокой квалификации с учетом особенностей соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Голденко. – М., 1984. – 22 с.
4. Голомазов С. В. Теория и методика футбола. Техника игры. /С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
5. Золотарев А. П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Золотарев. – Краснодар, 1997. – 444 с.
6. Ивасев В. З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: дис. ... канд. пед. наук / В. З. Ивасев. – Краснодар, 2001. – 126 с.
7. Петухов А. В. Футбол. Формирование основ индивидуально-го технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А. В. Петухов. – М.: Советский спорт, 2006. – 232 с.
8. Суворов В. В. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры соревновательной деятельности: дис. ... канд. пед. наук / В. В. Суворов. – Краснодар, 1996. – 157 с.
9. Сучилин А. А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: дис. ... д-ра пед. наук в форме научного доклада / А. А. Сучилин. – Волгоград, 1997. – 78 с.
10. Цубан Ю. В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Цубан. – М., 2003. – 112 с.
11. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук / М. М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.
12. Шестаков М. М. К проблеме моделирования ритмической структуры двигательной деятельности квалифицированных футболистов / М. М. Шестаков //Физическая культура и спорт в сфере образования учащейся молодежи: Сборник материалов VI межвузовской научно-практической конференции. – Чайковский, 2001. – С. 127-128.

## MODELLING OF GAME EXERCISES TAKING INTO CONSIDERATION STRUCTURES OF MOVING ACTIVITY OF FOOTBALL PLAYERS

V. Suvorov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor  
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Modelling technique-tactics oriented exercises should take into consideration the structure of moving activity of football players aged 12-15. Pedagogical observations of competitive activity and recording individual movements of different intensity of football players aged 12-15 were carried out. Taking stock of such a kind of activity was registered in the form of recording following actions: walking, middle and small intensity running,

through run. The mostly used combinations of registered movements of different intensity have been fixed. The structure of combinations of moving activity allows to make models of technique-tactics oriented exercises more precise.

**Key words:** football players, game, modelling, exercise, moving activity.

## ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ГАЗОРАЗРЯДНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ ВО ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Академик ВАНИК, ведущий эксперт по биоинформационному программированию, профессор  
Г. Р. Русинов  
Медицинский центр биоэнергетической безопасности, г. Краснодар

Одним из перспективных электрографических методов исследования состояния и энергетики человека является метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии (метод ГРВ), основанный на известном эффекте Кирлиана. Метод ГРВ успешно апробирован в процессе многолетней практики применения программно-аппаратного комплекса «КАМЕРА» в различных медицинских и научных учреждениях. На сегодняшний день метод ГРВ получил признание во всем мире в следующих направлениях: медицина, курортология, психология, спорт, профессиональный отбор, семейное консультирование, исследование энергетических свойств растений, жидкостей и веществ.



**Ключевые слова:** электрографические методы исследования, метод газоразрядной визуализации (ГРВ), энергоинформационное обеспечение жизнедеятельности организма человека.

В медицине широко используются электрографические методы, позволяющие проводить диагностику, прогнозирование и коррекцию функционального состояния организма человека, при которых устанавливается связь между электрофизиологическими и клинико-анатомическими характеристиками человека, изучается электрическая активность его органов и тканей [3, 5]. К наиболее информативным и широко используемым в медицинской практике методам относятся электроэнцефалограмма (ЭЭГ), электрокардиограмма (ЭКГ), электроакупунктура (ЭА).

Одним из перспективных электрографических методов исследования состояния и энергетики человека является метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии (метод ГРВ),

основанный на известном эффекте Кирлиана («высокочастотное фотографирование») [11].

Метод ГРВ – это компьютерная регистрация и анализ свечений, индуцированных объектами, в том числе и биологическими, при стимуляции их электромагнитным полем с усилением в газовом разряде [14].

Параметры газоразрядного изображения зависят от свойств исследуемого объекта, что позволяет проводить анализ его состояния. Таким образом, основное отличие метода ГРВ от Кирилиановской фотографии состоит в проведении компьютерной обработки, основанной на современных математических методах и концепциях, и извлечении конкретного заключения для дальнейшего анализа или экспертных оценок [11]. При этом методы математического анализа все время расширяются, а само направление находит все новые и новые области применения.

Метод ГРВ успешно апробирован в процессе многолетней практики применения программно-аппаратного комплекса «КАМЕРА» в различных медицинских и научных учреждениях [5]. На сегодняшний день метод ГРВ получил признание во всем мире.

Метод ГРВ получает все более широкое признание в России и за рубежом и, наряду с другими биоэлектродиагностическими методами, используется, прежде всего, в медицине, в том числе в курортной практике, в психологии и психофизиологии. Также метод успешно применяется в фундаментальных и прикладных исследованиях различных объектов: жидкостей, веществ, материалов. Такой широкий спектр применения метода ГРВ стал возможен благодаря созданию группой ученых под руководством профессора К. Г. Короткова (ГИТМО (ТУ), Санкт-Петербург) программно-аппаратного комплекса «КАМЕРА».

Медицина. Метод ГРВ, отражая особенности энергоинформационного обеспечения жизнедеятельности организма человека, дает возможность оценить структурно-функциональное состояние организма с получением стабильных воспроизводимых результатов [7, 8]. Для этого с помощью программно-аппаратного комплекса ГРВ «КАМЕРА» получают снимки газоразрядных изображений с десяти пальцев рук – БЭО-граммы. Автоматизированный компьютерный анализ БЭО-грамм позволяет проводить как скрининг, так и мониторинг состояния пациента.

При оценке БЭО-грамм применяются секторная диагностика и параметрический анализ БЭО-грамм. Секторная диагностика основана на диагностической таблице, которая связывает характеристики свечения отдельных зон пальцев рук с функциональным состоянием органов и систем организма. Диагностическая таблица основана на идеях традиционной китайской медицины, системе меридианов и акупунктурных точек, а также на эмпирическом опыте. Первая диагностическая таблица была разработана профессором Питером Манделем в 1979 году в Германии. На основе БЭО-грамм десяти пальцев рук GDV Software строит модель распределения поля вокруг тела человека. Независимые медицинские исследования в различных странах выявили высокую диагностическую значимость данного подхода [12].

Параметрический анализ основан на оценке параметров БЭО-грамм (на сегодняшний день GDV Software подсчитывает более 30 параметров), факторном и корреляционном анализе. Рассматриваются следующие группы параметров: геометрические, яркостные, структурные, фрактальные, вероятностные.

В настоящее время оборудование ГРВ установлено в государственных и частных клиниках, медицинских центрах и санаториях.

Серьезные научные исследования, посвященные применению метода ГРВ в терапевтической практике, проводятся в Санкт-Петербург на базе клиники госпитальной терапии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И. П. Павлова и

Санкт-Петербургской военно-медицинской академии. В Ростове-на-Дону на базе НИИ акушерства и гинекологии данный метод применяется для раннего выявления опасности прерывания беременности. Использованию метода ГРВ в хирургических отделениях посвящены работы, проводимые на базе Покровской больницы Санкт-Петербурга и СПб. ВМА.

Перспективным направлением является использование метода ГРВ в санаторно-курортной практике. В настоящее время врачи многих ведущих санаториев России используют в своей практике программно-аппаратный комплекс ГРВ «КАМЕРА». Успешный опыт применения метода ГРВ обусловлен возможностью объективного анализа состояния пациента, подбора индивидуального курса лечения, мониторинга состояния пациента в течение всего курса санаторного лечения [12]. Значительным преимуществом является низкая себестоимость самого обследования.

Таким образом, рекомендуется применять метод ГРВ для решения следующих задач:

- массовая скрининг-диагностика заболеваний (превентивная экспресс-диагностика);
- экспресс-метод синдромной оценки состояния больных;
- подбор индивидуальных методов лечения;
- оценка эффективности проводимого лечения;
- контроль состояния пациента в процессе лечения (мониторинг состояния больных);
- подбор эффективного поддерживающего лечения;
- динамическое лечение больных;
- оценка различного рода воздействий на организм человека, в том числе аллопатических, гомеопатических препаратов, психотерапии, физиотерапии и создание различных лечебных методик на основе исследований;
- профилактика заболеваний.

Оценивая степень функционального напряжения органов, мы можем выявлять нарушения на стадии «предболезни» и, подобрав индивидуальные методы коррекции, динамически наблюдать за состоянием больного.

Преимущества метода ГРВ:

- возможность скрининга и мониторинга энтропийно-энергетического гомеостаза всего организма и его отдельных систем;
- объективность информации: независимость от желания и опыта конкретного пользователя;
- неинвазивность, безопасность и полная стерильность, снятие информации только с конечностей пациента;
- возможность слежения за развитием процессов во времени, сопоставления структурных, функциональных и временных процессов в организме;
- методическая простота и удобство: отсутствие каких-либо особых требований к помещению, условиям окружающей среды, квалификации исполнителя;
- использование современных методов нелинейной математики для обработки фрактальных изображений и извлечения информации о состоянии пациента;
- наглядность и интерпретируемость получаемых результатов, удобство их хранения и обработки.

Основные участники научных исследований в данном направлении:

СПб. ГМУ им. акад. И. П. Павлова; СПб. военно-медицинская академия; СПб. академия медико-социального управления; Воронежская государственная медицинская академия; НИИ акушерства и гинекологии (г. Ростов-на-Дону); Государственный институт усовершенствования

врачей (г. Иркутск); Казахский медицинский университет (г. Алматы); Государственный научно-исследовательский испытательный институт военной медицины МО РФ (Москва); Академия космической медицины; Воронежский государственный педиатрический университет; Национальный онкологический центр Грузии; Университеты г. Куопио (Финляндия), Аризоны (США), Невады (США); Центры элементарной медицины 21 страны мира.

Психология. В настоящее время применение метода ГРВ в психологии является одним из самых быстро развивающихся и перспективных направлений [3, 4, 13]. Исследовательские работы стали приносить свои первые плоды, и, как следствие, появился огромный интерес специалистов из разных областей. Ориентация человечества на технологический прогресс без осознания человека как составляющей окружающего мира, учета особенностей человеческой психики и влияния тех или иных создающихся социально-технических моделей приводят к общемировому кризису.

Знание и понимание законов мотиваций человеческих поступков – основа безопасности общества и каждого человека в отдельности. Для этого необходимо создание новой методологической базы для изучения человека. Одной из методик подобной новой системы станет метод ГРВ.

Оценка психоэмоционального состояния. Развивается система многопараметрической оценки психического состояния человека и влияния психологического типа личности человека на его физическое состояние.

Весной 2001 года были проведены работы в Москве и Санкт-Петербурге по сопоставлению изменения параметров БЭО-грамм с тем или иным психоэмоциональным состоянием человека. Были определены разные группы испытуемых с наиболее выраженными психическими отклонениями.

Исследования, проведенные в Санкт-Петербурге на группе наркозависимых подростков с криминальным поведением, позволили не только выявить ряд характерных признаков, соответствующих их психофизиологическому состоянию, но и наметить новое направление научно-исследовательских работ по определению степени и характера наркологической зависимости [5].

На основании исследований последних лет и проведенных работ по изучению психического состояния была разработана программа «GDV Stress». Результатом вычислений в данном программном обеспечении является определение уровня тревожности (Stress Factor) путем параметрического анализа БЭО-грамм, полученных при разных режимах ГРВ-съемки.

Диагностика психофизического потенциала человека. Спорт. В рамках международного научно-технического проекта по разработке технологии скрининговой биоэлектродиагностики психофизиологического потенциала человека в 1999-2000 годах был проведен большой объем работы под руководством д.м.н., профессора П. В. Бундзена на базе СПб НИИ Спорта, училищ олимпийского резерва № 1, № 2 и Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. В результате собрана база данных приблизительно по 800 высококвалифицированным спортсменам, включающая как данные, полученные методом ГРВ, так и множество верифицирующих показателей (параметры сердечной деятельности, психологическое тестирование, генотипическая выносливость и т. п.); выявлена связь характеристик энергоэмиSSIONных процессов (ГРВ) с психофизическим потенциалом спортсменов. Разработана автоматизированная система скрининг-диагностики

психофизического потенциала спортсменов, которая позволяет осуществлять как индивидуальную экспресс-диагностику, так и ранжирование спортсменов внутри группы [5]. Научно-исследовательские работы в этой области продолжаются.

Профессиональный отбор. Одним из важнейших направлений развития метода ГРВ являются разработка методики и внедрение метода ГРВ в область профессионального отбора. Это одна из актуальнейших проблем, с которой сталкиваются все без исключения организации. Определение способности сотрудника справиться с теми или иными задачами, как при поступлении на работу, так и уже работающего в данной организации, необходимо для рационального использования человеческого труда и для обеспечения качества и надежности уровня выполнения профессиональных обязанностей работниками организации. Метод ГРВ не является заменителем традиционных процедур профессионального отбора, однако помогает дополнить информационную картину о претенденте объективными данными.

Работы в данном направлении проводятся в Москве, Санкт-Петербурге и других городах. Одним из важнейших вопросов является профессиональный отбор и осуществление контроля деятельности операторов сложных систем – летчиков, космонавтов, операторов АЭС, авиадиспетчеров и т. д. Обширность данной практики объясняется возможностью достаточно четкого определения психофизических возможностей человека при осуществлении деятельности в условиях повышенной опасности.

Семейное консультирование является одним из самых интересных и слабо проработанных направлений использования метода газоразрядной визуализации.

Измененные состояния сознания (ИСС). На современном этапе ИСС понимаются как состояния сознания, качественно отличающиеся по характеру поведения человека и энергоинформационным механизмам от обычных состояний сознания. ИСС возникают при ментальном тренинге, медитации, молитве, занятиях йогой, тай-чи, в экстремальных условиях, под действием психоактивных веществ. В результате использования комплексной методики, включающей ЭЭГ картирование мозга, электроакупунктуру, квазипостоянные потенциалы мозга и метод ГРВ, разработан способ регистрации биоэлектродиагностических коррелятов ИСС. Это позволило создать оригинальный метод наблюдения за состоянием человека во время гипноза, ментального тренинга, медитации, психической регуляции и других видов комплексной деятельности.

Основные участники научных исследований: СПб. государственный университет; Государственный НИИ физической культуры и спорта; СПб. академия спорта; Московский гуманитарный институт; Международный университет г. Орбредо (Швеция), Образовательный и исследовательский центр спорта и спортивной медицины (Швеция); Лондонский (Сити) университет.

Исследования различных жидкостей, веществ и материалов. Разработан комплект специальных насадок «ГРВ минилаборатория», который облегчил и упростил процесс исследования различных объектов.

Исследование изменений структуры воды, возникающих вследствие различной природы, становится все более актуально в связи с загрязнением окружающей среды и плохого качества питьевой воды [1, 10]. Метод ГРВ является одним из немногих инструментальных методов, позволяющих воспроизводимо и просто исследовать тонкие особенности воздействия окружающей среды на воду.

Особым направлением исследования является изучение ГРВ-характеристик крови, мочи и других биологических жидкостей. Показано, что ГРВ-параметры крови различны для здоровых людей, онкобольных и пациентов с патологией сердечно-сосудистой системы. Были проведены серии экспериментов по исследованию гомеопатических растворов и информационно-кодированных медикаментов. Накопленный объем данных и результатов говорит об уникальных перспективах использования метода ГРВ в этой области.

Пищевые продукты. Исследование пищевых продуктов является одним из перспективных направлений применения метода ГРВ. Проведенные эксперименты в этой области показали существенные преимущества перед используемыми современными методами контроля качества продуктов и их составляющих [1, 6].

Энергетические свойства растений, камней, минералов. Современное ГРВ-оборудование позволяет оценивать энергетическое состояние живых и неживых объектов, а также результаты их воздействия на человека. В многочисленных работах показана высокая информативность метода по выявлению уровня биологической активности растений и влияния на них различных факторов: других растений, гербицидов, экологических условий. При исследовании драгоценных камней было выявлено возможное влияние не только определенного камня на конкретного человека, но и энергетического влияния человека на камень.

Основные участники научных исследований в данном направлении: СПб. государственный институт точной механики и оптики (ТУ); Институт кибернетики РАН; Университет г. Любляна; Институт металлоорганической химии РАН им. Г. А. Разуваева (г. Нижний Новгород); Уральский центр энергосбережения и экологии (г. Екатеринбург); Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова; Университет г. Монреаль (Канада); фирма «AYEBA» (США).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баранова З. Г. Почти научное исследование по питанию праной в России [Текст] / З. Г. Баранова. – Краснодар : ПРИНТ, 2007. – 194 с.
2. Батмангхелидж Ф. Исцелись водой [Текст] / Ф. Батмангхелидж / пер. с англ. Е. А. Бакушева. – М. : Попурри, 2007. – 208 с.
3. Биогиография (новое о живом) [Текст] : коллективный труд диагностического центра «AURA MA-GI». – М. : Эслан, 2001 – 112 с.
4. Васильева Т. Г. Биоэнергетика человека [Текст] / Т. Г. Васильева. – М. : Амрита – Русь, 2001. – 288 с.
5. Вестник Северо-Западного отделения Академии медико-технических наук РФ [Текст] / под ред. К. Г. Короткова. – СПб. : Агентство «РДК – принт», 2001. – 176 с.
6. Дженкинс М. 101 ключевая идея: Генетика [Текст] / М. Дженкинс / пер. с англ. О. Перфильева. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
7. Джерард Р. Измени свою ДНК, измени свою жизнь. Способы улучшения вашего физического, эмоционального и социального благополучия [Текст] / Р. Джерард ; пер. с англ. – М. : ООО ИД София, 2006. – 192 с.
8. Коротков К. Загадки живого свечения [Текст] / К. Коротков. – СПб. : ИД ВЕСЬ, 2002. – 160 с.
9. Коротков К. Свет после жизни [Текст] / К. Коротков. – СПб. : ИД ВЕСЬ, 2004. – 160 с.
10. Масару Э. Послание воды: Тайные коды кристаллов льда [Текст] / Э. Масару. – М. : ООО ИД София, 2006. – 96 с.
11. От эффекта Кирлиана к биоэлектрографии [Текст] : сборник / составитель Н. Г. Васильев. – СПб. : ИД «Весь», 1998. – 344 с.
12. Степанов А. М. Основы медицинской гомеостатики: лекции по теории и практике биоэнергоинформационных коррекций [Текст] / А. М. Степанов. – Воронеж : НПО МОДЭК, 1994. – 272 с.
13. Сухих С. А. Личность в коммуникативном процессе [Текст] / С. А. Сухих. – Краснодар : ЮИМ, – 2004. – 156 с.
14. Korotkov, K. Human Energy Field: study with GDV bioelectrography [Текст] / K. Korotkov ; – NY. : BACKBONE PUBLISHING Co, 2002. – 360 p. – 2000 copy. – ISBN 0-96443-119-X.

## METHOD OF GAS-DISCHARGE VISUALIZATION IN MEDICAL PRACTICE

G. Rusinov, Professor

Medical Center of Bioenergetic Safety, Krasnodar

The method of gas-discharge visualization of bioelectrography (GDV method), based on the well-known Kirlian's effect is one of the perspective electrographic research methods. The GDV method has been successfully approved by long-term practice of application of the hardware-software complex "Chamber" in different medical and scientific institutions. At present the GDV method has been recognized all over the

world in the following fields: medicine, balneology, psychology, sports, professional selection and family consultation, research of power properties of plants, liquids and substances.

**Key words:** electrographic research methods, a method of gas-discharge visualization (GDV), energy-information maintenance, vital activity of an organism of a person.

## ОПТИМИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В СИСТЕМЕ ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Кандидат педагогических наук, доцент Е.А. Байер,  
г. Азов, Ростовская область

Доктор медицинских наук, профессор Алексанянц Г.Д.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**В ходе исследования использовались наблюдение, тестирование, анкетирование. Контингент испытуемых – дети-сироты дошкольного, школьного, старшего школьного возраста.**

**Ключевые слова:** мониторинг, концепция оценки рисков, дети-сироты, индивидуальное здоровье, эффективность, психологическая и физическая коррекция, диспансеризация, дифференциация, программа профилактики.

### Введение

Концепция оценки риска развития заболеваний получила значительное методологическое обеспечение в комплексе современных наук об общественном здоровье: профессиональный, экологический риск, риск экстремальных ситуаций количественно определены для различных регионов страны. В то же время, если руководствоваться перечнем факторов здоровья, указанным ВОЗ, то вышеперечисленные позиции ответственны не более чем за 25% общего уровня здоровья, но для получения общественно значимых позитивных сдвигов в этих областях требуются значительные экономические затраты. Между тем учет рисков образа жизни, определяющих не менее 50% уровня здоровья, не включен ни в одну федеральную профилактическую программу, несмотря на то, что оптимизация образа жизни предполагает в первую очередь индивидуальные усилия и может проводиться на базе существующего экономического потенциала при определенном уровне культуры населения.

В современной истории отечественного здравоохранения была предпринята реальная попытка разработки модели медико-социальной первичной профилактики, оценки качества профилактической работы – речь идет о приказе МЗ РФ №770 [1], в плане реализации которого в стране в амбулаторно-поликлинических учреждениях было открыто около 2-х тысяч отделений профилактики, призванных «объединять и координировать работу лечебных учреждений, санитарно-эпидемиологических станций, домов санитарного просвещения, с привлечением медицинских вузов и научно-исследовательских институтов, обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, профсоюзов, других общественных организаций». Однако в последующие годы профилактические отделения прекратили свое су-



ществование, а приказ № 770 не был реализован. Причин тому много и раскрывать их не является целью данной работы, но принципы приказа № 770, наполненные современным содержанием, могут и должны быть использованы в деятельности отделений социально-гигиенического мониторинга, созданных в центрах госсанэпиднадзора. Именно эти структуры, по нашему мнению, могут быть связующим звеном, в задачи которых должна входить паспортизация индивидуального здоровья.

Методы и организация исследования. Разработанный нами «Паспорт индивидуального здоровья» – это документ, характеризующий сумму общественных и индивидуальных усилий по сохранению здоровья, оптимизации образа жизни. В отличие от «Карты учета диспансеризации» (приказ № 770) [1], записи в которой «могут быть использованы только непосредственно в лечебно-профилактическом учреждении при планировании и организации диспансеризации и составлении отчетов установленной формы», паспорт здоровья должен находиться у каждого гражданина, а записи в нем, отражающие уровень индивидуального здоровья и рекомендации врача, служат ориентиром для самооценки индивидуальных усилий по оптимизации здоровья, повышению его уровня.

Предложенная форма учета индивидуального здоровья была апробирована в интернатных учреждениях (дети – воспитанники детских домов). Наиболее целесообразно создавать императив здоровья, в первую очередь, здорового образа жизни в детских коллективах. Наш опыт проведения паспортизации индивидуального здоровья среди воспитанников детских домов (№ 1 г. Ростова-на-Дону и г. Азова – программа осуществлялась при поддержке администрации Ростовской области) продемонстрировал, что активное участие детей в контроле уровня своего здоровья и проведении оздоровительных мероприятий облегчает и социальную адаптацию.

Всего в программе участвовал 101 человек. Каждый из обследуемых получил «Паспорт здоровья», в котором по четырем позициям: заболеваемость, адаптация, физическое развитие, психоэмоциональный статус, количественно (по 7-балльной шкале) оценен уровень здоровья и получена формула здоровья.

Преимуществом этого способа измерения здоровья является, с одной стороны, комплексность, т.к. формула

здоровья разработана с учетом официально признанного определения «здоровье», данного ВОЗ: «Здоровье – это не только отсутствие заболеваемости, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия», но, с другой стороны, предлагаемый механизм оценки уровня здоровья позволяет измерить дифференцированно каждый компонент здоровья, что имеет принципиальное значение для разработки профилактических активационно-восстановительных мероприятий.

В основе формулы здоровья находится разработанный тест «Здоровье» [3] и соответственно «Ключ» для расшифровки теста. Форма теста и ключа позволяет создать программное обеспечение, существенно упрощающее использование методики обследования с целью количественной характеристики здоровья.

**Результаты и их обсуждение.**

Результаты тестирования представлены в таблице 1. Обобщая эту информацию можно сделать вывод, что 57 % в группе обследованных имели хронические заболевания, а еще у 19% обследуемых по клинической картине состояния организма можно прогнозировать наличие преморбидной фазы. Низкий уровень адаптации по показателям общих неспецифических адаптационных реакций организма (ОНАР) имели 25%, еще 30 % обследованных, по нашему мнению, находились в 1 фазе донозологических состояний. В то же время 16 % обследованных имели

хорошую адаптацию, а 15 % – удовлетворительную, т.е. были отмечены лица, имеющие хроническое заболевание в компенсированной (а иногда и в субкомпенсированной) стадии, но обладающие достаточно высокой способностью к адаптации.

Общий анализ количества неблагоприятных ОНАД среди обследуемого контингента (табл. 2) показал, что в количественном отношении группы риска по показателям адаптации практически одинаковы среди изученных детских домов. Детям и подросткам, включенным в «группу риска», показано проведение активационной антистрессовой профилактики. В качестве природных адаптогенов рекомендуется использовать продукты пчеловодства (фирмы «Тенториум»): прополис, пергу, пчелиную обножку, обладающие выраженной биологической активностью, т.к. состав препаратов включает природный комплекс витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот, ферментов, иммуномодуляторов в оптимально сбалансированном соотношении.

Уровень физического развития и состояния организма в группе обследуемых не может не настораживать: только 17% лиц имели хорошее физическое состояние, а 46% находились в плохой физической форме. Среди всех отклонений (табл. 3) 1-2 место занимают низкие показатели индекса Руффье (ИР) и индекса Скибинского (ИС): они встречались у 31,6% детей, причем, как правило, снижен-

**Таблица 1**

Заболеваемость		Адаптация		Физическое состояние		Психозмоциональный статус	
Наименование уровня (баллы)	В %	Наименование уровня (баллы)	В %	Наименование уровня (баллы)	В %	Наименование уровня (баллы)	В %
Здоровые (7)	4	Очень высокий уровень (7)	1	Отличное (7) Очень хорошее (6)	0 8	Очень высокий уровень (7)	1
Практически здоровые (6) (5)	7 12	Хороший уровень (6) (5)	11 5	Хорошее (5)	12	Высокий уровень (6) Хороший уровень (5)	19 15
Клинические симптомы недомоганий (4)	19	Удовлетворительная (4)	15	Удовлетворительное (4)	34	Удовлетворительный (4)	34
Хр. забол. в компенсиров. состоянии (3)	45	Донозол. состояние: (2) (3)	17 13	Низкое (3)	34	Низкий уровень (3)	17
Хр. забол. в субкомпен. состоянии (2)	12	Низкий уровень (1)	25	Очень низкое (2)	12	Очень низкий уровень (2)	13

**Таблица 2**

**Характеристика группы риска по показателям адаптации (воспитанники детского дома г. Азов и № 1 г. Ростов-на-Дону) до проведения активационных мероприятий**

Возрастная группа ( лет)	Лица из группы риска в %			
	г. Азов		г. Ростов-на-Дону	
	м	ж	м	ж
До 10	17,4	6,5	1,9	5,7
11-12	0	4,2	3,8	5,7
13-14	8,5	4,2	9,4	11,3
15-18	4,2	14,9	9,4	7,5
Всего из числа воспитанников	30,1	29,8	23,7	30,2

ные показатели отмечаются у детей по обоим индексам одновременно, сочетанно. Как известно, низкие значения индекса ИС, рассчитанного по показателям жизненной емкости легких (ЖЕЛ), результатам пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) и частоты сердечных сокращений, позволяют выявить недостаточные функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, а также свидетельствуют о сниженной устойчивости организма к гипоксии.

Понятно, что низким показателям ИС, как правило, сопутствуют сниженное значение ЖЕЛ и задержка дыхания на вдохе, а также повышенная частота сердечных сокращений.

Таким образом, сочетание низких значений ИС и ИР свидетельствует о низких возможностях кардиореспираторной системы воспитанников, особенно в условиях выполнения физической работы, и таких детей в детских домах 31,6%. При этом среди девочек низкие величины ИР и ИС наблюдаются чаще – 34%, чем среди мальчиков – 29,5%, хотя эти различия статистически недостоверны ( $p > 0,05$ ).

В свою очередь низким значениям ИР сопутствуют низкие показатели общей выносливости: по частоте встречаемости это отклонение стоит на 3 месте – 21,1%, причем у девочек наблюдается несомненно чаще – 24,5%, чем у мальчиков – 18% ( $p > 0,05$ ).

У 14,8% мальчиков одновременно с низкими показателями ИР и ИС в половине случаев встречается курение – безусловный фактор риска для формирования отклонений в кардиореспираторной системе. Среди девочек лишь одна курит и у нее также выражены низкие значения ИР, ИС и ЖЕЛ, а также имеет место дефицит массы.

Наконец, на 4 месте по частоте встречаемости стоит дефицит массы тела – у 16 детей (14%), практически поровну у мальчиков и у девочек: соответственно, 13,1% и 15,1%. Дефицит массы встречается, как правило, у тех же детей – со сниженными показателями ИР и ИС.

### Заключение.

Исходя из результатов обследования и оценки физического здоровья воспитанников, можно рекомендовать, прежде всего, изменение двигательного режима детей, поскольку сниженные показатели общей выносливости, ЖЕЛ, ИР и ИС сами по себе оценивают кардиореспираторное обеспечение двигательной активности ребенка

и, соответственно, совершенствуются и тренируются при увеличении двигательных физических нагрузок. Существенным моментом является воспитание сознательного, самостоятельного стремления у детей повысить свою двигательную активность, используя личное время и любую возможность.

В связи с этим рекомендуется медико-педагогическому составу обоих детских домов пересмотреть программы физкультурно-оздоровительных мероприятий и организацию двигательного режима детей с целью повышения их интенсивности и оздоровительной эффективности. Дело в том, что результаты обследования выявили здесь 31 ребенка с низким уровнем физического здоровья, что составило 47,7±6,2%, тогда как в детском доме (г. Азов) таких детей было всего 11 (22,4±6,0%) и, таким образом, доля детей с низким уровнем физического здоровья в детском доме № 1 вдвое выше, чем среди их сверстников из детского дома г. Азова ( $p < 0,05$ ), в котором применяется программа воспитания личностных качеств ребенка путем сознательного увеличения физической активности.

Показатели психосоциального благополучия были более оптимистичны: низкий уровень имели только 30%. Может быть, это связано с тем, что обследуемые дети и подростки неосознанно выдавали желаемое за действительное, что является в какой-то мере защитной реакцией, а, возможно, их нынешнее положение в детском доме более привлекательно, чем нахождение в социально неблагополучной семье. Однако, кстати, можно отметить, что плохое физическое состояние не являлось причиной для психического беспокойства. Это косвенно также свидетельствует о малой роли, которую дети отводят физическому состоянию организма как объективной ценности.

По результатам полученных формул здоровья были сформированы группы риска, включающие более 70% всех обследованных детей, причем большинство из них были отнесены к 2-3 группам риска.

Провести подобное распределение обследуемых на основании имеющейся в детских домах лечебной документации (амбулаторные карты, карты индивидуального развития, карты диспансеризации, психологические характеристики) не представляется возможным, т.к. вся информация разрознена и поэтому практически не является основанием для разработки комплексных профилактических восстановительных мероприятий.

Таблица 3

Показатели физического здоровья обследуемых воспитанников детских домов

Показатели	Мальчики (в %)	Девочки (в %)	Всего (в %)
Снижение ЖЕЛ	9,8	15,1	12,3
Пониженный ИР	9,5	34,0	31,6
Пониженный ИС	29,5	34,0	31,6
Сниженная общая выносливость	18,0	24,5	21,1
Дефицит массы тела	13,1	15,1	14,0
Порок сердца	-	1,9	0,9
Энурез	-	1,9	0,9
Курение	14,8	1,9	8,8
Низкий рост	1,6	-	0,9
Общая задержка биологического развития	3,3	-	1,8
Низкая задержка дыхания	3,3	-	1,8

Нами была подготовлена программа коррекции психологического и физического здоровья на каждую возрастную группу, которая включает в себя:

- дозированную физическую нагрузку (комплексы упражнений для развития кардиореспираторной системы);
- употребление природных адаптогенов по программным режимам: экспоненциальный и режим новизны (использовались препараты на основе продуктов пчеловодства – прополис, пчелиная обножка, перга);
- профилактика нарушений осанки, вегетососудистой дистонии, снижения неспецифической резистентности;
- антистрессовые методики коррекции психоэмоционального состояния.

Одним из преимуществ учета уровня здоровья с помощью «Паспорта здоровья» является обязательная самооценка выполнения и эффективности профилактических мероприятий, т.е. еженедельное ведение «Дневника самонаблюдений». Это – дисциплинирующая процедура, т.к. четко ориентирует воспитанника на его личное участие в повышении уровня своего здоровья.

Разработанная и апробированная технология, которая может найти применение в системе интернатных учреждений, направлена на коррекцию психологического и психического здоровья детей-сирот и успешную их адаптацию в обществе.

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Жукова Т. В., Айдинов Г. Т., Шапошникова И. В. Гигиенические вопросы диагностики здоровья индивидуума / Гигиеническая наука и практика на рубеже XXI века: Материалы IX Всероссийского съезда гигиенистов и санитарных врачей. – М., 2001. – С.438-441.
2. Байер Е. А. Программа коррекции и развития психологического и физического здоровья средствами физической культуры детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: для учителей и воспитателей детских домов. – Ростов-на-Дону, 2006.
3. Жукова Т. В., Жижин К. С., Байер Е. А. Комплексная оценка уровня индивидуального здоровья и умственной работоспособности: приемы и методы их повышения, адаптированные к подростковому и юношескому возрасту: монография. – Ростов-на-Дону, 2006.

## OPTIMIZATION OF INDIVIDUAL HEALTH AND THE FIRST PROPHYLACTIC OF ILLNESSES IN THE SOCIAL HEALTH SERVICE

E.A.Bajer, Ph.D., Associate Professor Open Eurasian Institute, Azov

Doctor of Medical, Professor G.D. Alexanyants

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

The authors consider the idea of Optimization in the individual health. The analysis of different sides of activities is registered in the conditions of the everyday life. The article is called upon to remove the number of problems in the area of health and physical culture.

**Key words:** monitoring, Conception of risk valuing, individual health, Sanitarian epidemiological station, health service, efficiency, dispensarisation, differentiation, Prophylactic programme.

## ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Кандидат педагогических наук, доцент О. Ю. Давыдов

Уральский государственный технический университет, г. Екатеринбург,

доктор педагогических наук, профессор Л. С. Дворкин

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Подбирая соответствующую методику выполнения атлетических упражнений, можно достигнет такого эффекта, когда в одних случаях занимающийся добивается более высокого уровня развития мускулатуры, а в других – становится физически всемерно развитыми и внешне красивее. Системно организованные занятия атлетической гимнастикой на четырех курсах в техническом вузе позволяют студентам достичь более устойчивого от семестра к семестру позитивного прироста показателей развития основных физических качеств, чем в группах общей физической подготовки.**

**Ключевые слова:** атлетизм, учебные занятия, студенты, физические качества, интегральные показатели прироста физической подготовленности.

Актуальность. На протяжении многолетней истории развития атлетической гимнастики (атлетизма, культуризма, бодибилдинга) особое внимание уделялось, да и продолжает уделяться, в основном, совершенствованию тренировочного процесса, направленного на эффективное развитие антропометрических показателей атлетов. В меньшей степени обращается внимание на развитие различных физических качеств (Е. Березнер, 2001; О. Берк, 2002; Л. Голденберг, 2000; А. В. Ковалик, 1987; Л. Остапенко, 2001; В. Протасенко, 2001; Д. Сиссик, 2002; A. Miniaci, M. MacLeod, 1999 и др.). Это связано с тем, что в этом виде спорта основополагающими спортивными результатами являются уровень развития мускулатуры (ее объем, рельефность и др.) и антропометрические показатели (Джо Вейдер, 1992; С. Блэкман, Т. Фэйхи, Д. Романо, 2002; С. МакРоберт, 2000; Б. Олдридж, 2000; D. Becker, T. Witosky, 1997; W. P. Fraleigh, 1980 и др.). Эту особенность атлетической гимнастики мы учитывали в своей работе со студентами, так как именно желание развить свою мускулатуру, стать физически всемерно развитыми и внешне красивее и является основным побудительным мотивом увлечения молодежи этим видом спорта (О. Ю. Давыдов, 2006; И. Л. Дворкин, 2007 и др.).

Учебные занятия в отделении атлетической гимнастики, как и другие виды спорта, используются в системе спор-



тивно-ориентированного физического воспитания студентов УГТУ-УПИ для решения важной педагогической задачи, а именно: всесторонней физической подготовки на основе использования силовых упражнений. Известно, что атлетические упражнения имеют, прежде всего, оздоровительное значение, их выполнение вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывают лечебный эффект (J. Kokkonen, 1998; K. L. Moore, A. F. Dalley, 1999; H. W. Freeman, 1982; R. B. Frost, 1975; С. МакРоберт, 2000 и др.).

Оздоровительное значение атлетических упражнений особенно важно использовать в настоящее время в период бурного развития рыночной экономики в России. В настоящее время многие специалисты указывают на опасную тенденцию все возрастающего увеличения числа таких заболеваний

в детском и юношеском возрасте, как сердечно-сосудистые болезни, неврозы, патологии опорно-двигательного аппарата и др.

Однако имеются научные данные, которые говорят о том, что под воздействием атлетических упражнений можно существенно повлиять не только на развитие в молодом возрасте более совершенных форм телосложения, но и на укрепление здоровья (И. Л. Дворкин, В. А. Баландин, 2005; О. Ю. Давыдов, 2006; Л. С. Дворкин, О. Ю. Давыдов, И. Л. Дворкин, 2006; И. Л. Дворкин, 2007).

Подбирая соответствующую методику выполнения атлетических упражнений, можно добиться такого эффекта, когда в одних случаях мышечная масса увеличивается, а в других – уменьшается, становится более рельефной. Это связано с тем, что занятия атлетической гимнастикой оказывают влияние на биохимические изменения в мышцах: снижают жировой компонент и увеличивают белковый компонент. От этого мышцы становятся более эластичными и более работоспособными. Формы тела совершенствуются, приобретают красивые очертания. В конечном итоге, все это приводит к оптимизации физического состояния человека. Улучшается его самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне (Джо Вейдер, 1992; П. Королев, 2001; Ю. В. Меньхин, 1985 и др.).

С помощью атлетических упражнений можно целенаправленно воздействовать не только на развитие силовых, но и всех остальных основных физических качеств человека, что естественно способствует улучшению физического развития и физической подготовленности человека. Этот процесс, в свою очередь, положительно отражается на состоянии здоровья человека в целом. Например, совершенствуя силовую выносливость, развивается не только способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы (Л. С. Дворкин, 1992; А. Н. Воробьев, 1980; С. А. Вучер Р. К. Дурее, 1985; М. Ментзер, 2002; К. Д. Чермит, 2006; Ф. Хетвильд, 2002 и др.).

Таким образом, оздоровительное значение атлетических упражнений неосценимо. При правильном подборе упражнений из средств атлетической гимнастики с учетом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно повысить уровень здоровья человека (Н. П. Абаскачова, 1999; Р. Айзман, Л. А. Гирейнко, В. Б. Рубанович, 2002; Л. А. Алексина, 1988; И. П. Байченко, Г. И. Вербицкий, 1973; В. К. Бальсевич, 1999-2006 и др.).

Содержание физических упражнений при занятиях атлетической гимнастикой обуславливает также их образовательную роль. С помощью физических упражнений приобретает способность лучше владеть своим телом, человек становится более сильным и ловким. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей (Ю. И. Винокуров, 2004; Р. А. Корнеев, 2004; В. М. Осьминин, 2005; А. В. Родионов, В. А. Романов, О. П. Юшков, 1994 и др.).

Регулярно выполняемые атлетические упражнения в молодом возрасте позволяют овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, эффективно использовать физические возможности молодых людей в трудовом процессе и при службе в армии. Регулярные занятия атлетической гимнастикой позволяют улучшить координацию и точность движений, развивают умение дифференцировать величину выполняемой силовой работы с отягощениями и без них (О. Ю. Давыдов, 2006; Джо Вейдер, 1992; Джон Хансен, 2002; Ф. Хетвильд, 2002; А. Шварценеггер, 1993 и др.).

Содержание программы по физическому воспитанию студентов технического вуза, кроме освоения такого вида спорта, как атлетическая гимнастика, предусматривает обязательное освоение основных двигательных умений и навыков. Студенты отделения атлетической гимнастики за период учебы в вузе должны овладеть прочными знаниями в области планирования тренировочного процесса в силовых видах спорта, должны уметь разбираться в вопросах техники выполнения атлетических упражнений, влияния отягощений на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма человека (В. А. Бароненко, 2004; В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт, 2003; А. Г. Беркут, И. Л. Дворкин, 2004; Ю. И. Винокуров, 2004; З. Ж. Гайнуллина, 1993; О. Ю. Давыдов, 2006; Ю. И. Евсеев, 2005; В. В. Ким, М. М. Латыпов, Н. А. Линькова и др., 2001; М. А. Лубнев, А. В. Менхин, 1996; В. М. Осьминин, 2005 и др.).

Анализ ряда научных трудов в области атлетизма позволил вскрыть проблему, заключающуюся в том, что многие вопросы широкого использования в системе физического воспитания студентов такого вида спорта, как атлетическая гимнастика, с целью целенаправленного развития фи-

зических качеств до уровня физической кондиции еще не получили своего полного научного разрешения.

Методика и организация исследования. В настоящее время в Уральском государственном техническом университете – УПИ (УГТУ-УПИ) учится более 25 тысяч студентов очного обучения. В вузе, начиная с 50-х годов прошлого столетия, процесс физического воспитания со студентами поточных групп осуществляется по спортивно-ориентированной направленности. Этому способствует тот факт, что за почти 85-летнюю историю УГТУ-УПИ в вузе создана прекрасная спортивно-материальная база, которая позволяет проводить учебно-тренировочные занятия более чем по 20 видам спорта. Рассмотрим особенности организации занятий в учебно-тренировочных группах.

В сентябре, после прохождения медицинского осмотра, для всех поступивших в вуз первокурсников организуются контрольные испытания с целью выяснения уровня всестороннего физического развития. После этого испытания студенты академических групп с их добровольного согласия распределяются по учебно-тренировочным группам с учетом тех видов спорта, которые традиционно культивируются в вузе на протяжении многих десятков лет. В число этих видов спорта входит и атлетическая гимнастика, которая традиционно пользуется огромной популярностью у студенческой молодежи. Как правило, УГТУ-УПИ старается максимально реализовать желание каждого студента заниматься избранным им тем или иным видом спорта.

Итак, уже в сентябре удается почти всех первокурсников распределить по учебно-тренировочным группам (УТГ) с учетом их спортивных интересов. Следовательно, в состав УТГ попадают студенты с различных факультетов (металлургического, строительного, химико-технологического и др.). После зачисления первокурсников в УТГ процесс дальнейшей спортивно-ориентированной подготовки на все последующие четыре года обучения будет связан с избранным видом спорта. Напомним, что в УГТУ-УПИ обязательные занятия осуществляются на всех четырех курсах в объеме четырех часов в неделю, то есть два раза по два часа.

Следует сказать, что среди первокурсников, как правило, имеется значительное число студентов, которые, во-первых, не желают заниматься каким-либо видом спорта и, во-вторых, имеют очень низкий уровень физической подготовленности. Эти студенты практически здоровы и после прохождения медицинского осмотра зачисляются в подготовительное отделение (общей физической подготовки – ОФП). Те студенты, у которых после прохождения медицинского осмотра выявлены отклонения в состоянии здоровья, зачисляются в специальные медицинские группы.

Исследовались студенты отделений атлетической гимнастики и ОФП. Всего приняло участие в тестировании, проведенном в сентябре 2002 года, 187 первокурсников-юношей и 185 девушек, пожелавших быть зачисленными в подготовительное отделение – 247 и 194 студента. Из этого числа и были отобраны экспериментальные группы для лонгитудинальных исследований в период с 2002 по 2006 год, в котором участвовали одни и те же студенты 1-4 курсов УГТУ-УПИ г. Екатеринбурга поточных групп отделения атлетической гимнастики (28 – студенты-юноши и 24 – девушки) и подготовительного отделения (32 – студенты-юноши и 27 – девушки). В исследовательскую группу для статистической обработки вошли только те студенты, которые прошли обучение в вузе с 1 по 5 курсы и посещавшие академические занятия по физическому воспитанию

не менее двух раз в неделю по два часа в течение первых четырех курсов.

Сравнительному анализу были подвергнуты результаты следующего контрольного тестирования: у юношей – подтягивание на перекладине, бег 30 и 1000 м, прыжок в длину с места из исходного положения сидя, наклон вперед; у девушек – бег 30 и 1000 м, прыжок в длину с места, подъем туловища в сед за 30 с, наклон вперед. Определялись как абсолютный результат, так и величина его прироста в межсеместровый период и по окончании курса.

Результаты исследования. Анализ результатов исходного тестирования физической подготовленности первокурсников позволяет говорить о том, что по большинству тестов студенты подготовительного отделения, хотя и недостаточно, были физически подготовлены лучше, чем первокурсники отделения атлетической гимнастики (рис. 1).

Из рисунка 1 видно, что в сентябре, на первом испытании, студенты-юноши первого курса отделения атлетической гимнастики показали более низкие результаты, чем студенты подготовительного отделения в следующих тестах: в беге на 30 м на 1,8%, 1000 м – на 0,3%, прыжке в

длину с места – на 0,9% и при выполнении наклона туловища из и.п. сидя на полу – на 7%. И только в подтягивании на перекладине студенты отделения атлетической гимнастики превзошли своих сокурсников на 3,12%.

Студентки подготовительного отделения по итогам исходного тестирования оказались лучшими по сравнению с девушками из отделения атлетической гимнастики в следующих упражнениях: в беге на 30 м – на 1,75%, беге на 1000 м – на 0,7%, в прыжке в длину с места – на 0,5%. В то же время студентки из отделения атлетической гимнастики были лучшими в наклоне туловища – на 6,6% и в подъеме туловища за 30 с – на 5,0%.

Анализ средних результатов контрольного тестирования показал, что все студенты первого курса отделения атлетической гимнастики и ОФП достоверно друг от друга не отличаются. Уровень преимущества, зафиксированный на первом испытании, в целом указывает на то, что в разных отделениях никакого специального отбора не было. Практически все желающие первокурсники были зачислены в отделение атлетической гимнастики. Как было сказано выше, противопоказанием для занятий спортом в этом

отделении могли быть лишь серьезные отклонения в состоянии здоровья и очень низкий уровень физической подготовленности. Основным контингентом отделения атлетической гимнастики и ОФП были студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной и в меньшей степени к подготовительной медицинской группе.

Занятия атлетической гимнастикой в течение четырех лет обучения в техническом вузе привели к более выраженному приросту уровня развития физических качеств студентов, чем это имело место на подготовительном отделении, студенты которого все эти годы занимались физическим воспитанием по традиционной вузовской программе. Сравнительный анализ результатов тестирования уровня развития общей выносливости студентов 1-4 курса (по данным бега на 1000 м) позволяет говорить о том, что этот показатель наиболее выражено развивается у юношей отделения атлетической гимнастики и в меньшей степени у девушек данного отделения. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств (по данным прыжка в длину с места) у студентов с 1 по 4 курс показали, что юноши и девушки отделения атлетической гимнастики из восьми семестров в семи достоверно превзошли студентов подготовительного отделения по абсолютным результатам.

Наиболее высокий уровень показателя относительного прироста результатов в подтягивании был отмечен на втором семестре по сравнению с первым (41,2%). В остальных случаях у юношей отделения атлетической гимнастики положительный характер колебания этих показателей был в пределах от 7,8 до 12,7%, а отрицательный – в пределах – 2,1 и – 2,2%. Наиболее выраженный положительный показатель прироста результатов тестирования силовой выносливости (по данным подъема

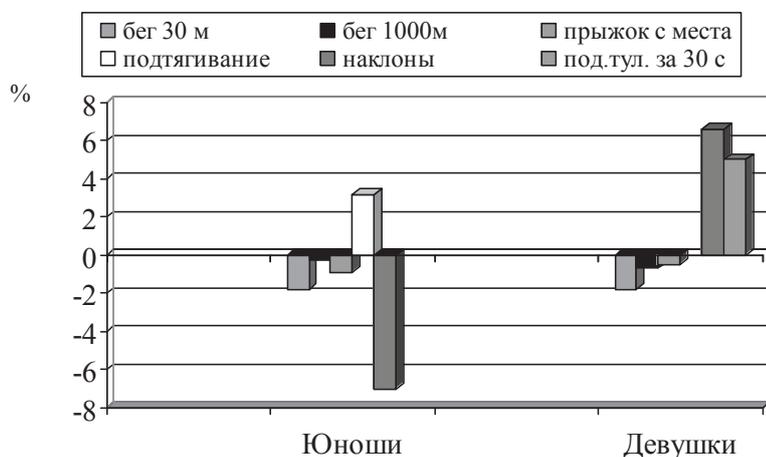


Рис. 1. Относительный уровень различий исходных результатов контрольного тестирования между студентами отделения атлетической гимнастики и отделения общей физической подготовки

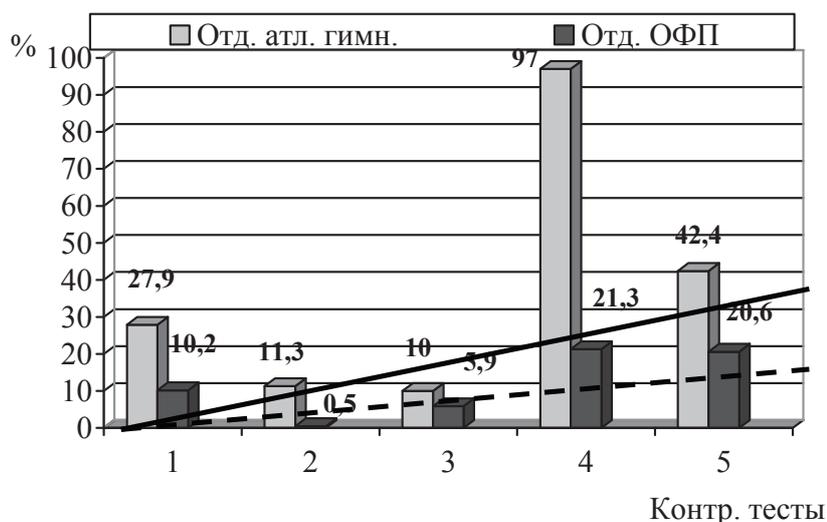


Рис. 2. Показатели прироста результатов тестирования юношей за 4 года учебы в техническом вузе (1 – бег 30 м, 2 – прыжок в длину с места, 3 – бег 1000 м, 4 – подтягивание, 5 – наклоны туловища из и.п. сидя на скамейке).  
 — — — ИУФП: отделение атлетической гимнастики (37,7%),  
 — — — подготовительное отделение (11,7%)

туловища за 30 с) у девушек отделения атлетической гимнастики составил 9%, который зафиксирован в четвертом семестре, 4,8 и 4,4% – на втором и шестом семестрах, а отрицательный – в пятом семестре (-4,3%).

У юношей отделения атлетической гимнастики зафиксирована следующая особенность развития гибкости с 1 по 4 курс. Достаточно высокий показатель прироста уровня развития гибкости зафиксирован во втором (7%) и в третьем семестрах (9%), наиболее низкий – в четвертом (1,5%) и в седьмом семестрах (до 1,3%). У девушек отделения атлетической гимнастики наиболее высокий показатель прироста гибкости был зафиксирован во втором семестре (+6,2%), а низкий – в седьмом (-5%).

Для расчета интегрального уровня физической подготовленности студентов предложена следующая формула (ИУФП):

$$ИУФП = \frac{\sum Ri...L}{\sum Ri...N}$$

где ИУФП – индекс интегрального уровня физической подготовленности, SRi...L – сумма результатов в тестовых (контрольных) упражнениях, показанных лично каждым ис-

пытуемым, SRi...N – сумма нормативных результатов тестовых упражнений. Все показатели меньше 1-0,5 позволяют оценивать ИУФК студентов как ниже нормативных, 1±0,05 – нормативный уровень и выше 1+0,5 – хороший уровень УФК.

Если интегральный уровень прироста показателей физических качеств за 4 года составил у юношей отделения атлетической гимнастики 37,7%, то у их сокурсников подготовительного отделения 11,7%. Однако во всех случаях через четыре года величина абсолютного прироста результатов в различных контрольных упражнениях весьма отличалась друг от друга (рис. 2).

У юношей отделения атлетической гимнастики, как и ожидалось, наиболее высокий прирост результатов за четыре года был зафиксирован при выполнении подтягивания на перекладине (+97%). Юноши подготовительного отделения также за эти четыре года прибавили в развитии силы, но на значительно меньшую величину – 21,3%. К концу четвертого курса занятия атлетической гимнастикой позволили юношам улучшить свой исходный уровень гибкости на 43,4%, что оказалось более чем в два раза выше результатов их сокурсников подготовительного отделения – 20,6%.

С первого по четвертый курс позитивные изменения такого физического качества, как быстрота стабильно демонстрировали студенты-юноши из отделения атлетической гимнастики. В итоге максимальный показатель в беге на 30 м за четыре года у них вырос на 27,9%, а у студентов-юношей подготовительного отделения – на 10,2%. Во всех случаях менее весомыми были итоговые результаты в беге на 1000 м и прыжке в длину с места. Но и в этих упражнениях юноши отделения атлетической гимнастики достоверно превзошли своих сокурсников из подготовительного отделения.

Не менее существенные позитивные изменения в общей физической подготовке произошли за четыре года учебы в техническом вузе и в группе девушек. Они во всех тестируемых упражнениях уверенно превзошли результаты, достигнутые за четыре года учебы в вузе в группе девушек подготовительного отделения (рис. 3). Но наиболее выраженный разрыв между ними был зафиксирован в беге на 30 м. Так, если студентки отделения атлетической гимнастики через 4 года пробежали эту дистанцию на 13,7% быстрее исходного результата (сентябрь первого курса), то их сокурсницы из подготовительного отделения лишь на 1,8%.

Впечатляющие итоговые результаты продемонстрировали девушки отделения атлетической гимнастики и в других упражнениях. Так, на четвертом курсе в прыжке в длину с места они улучшили свои исходные показатели на 12,1%, в подъеме туловища – на 22%, при выполнении наклона туловища из и.п. сидя на скамейке – на 31,2%. В то же время они показали в итоге относительно низкие результаты в беге на 1000 м. За четыре года улучшение результатов в этом упражнении составило лишь 4,2%. Девушки подготовительного отделения за четыре

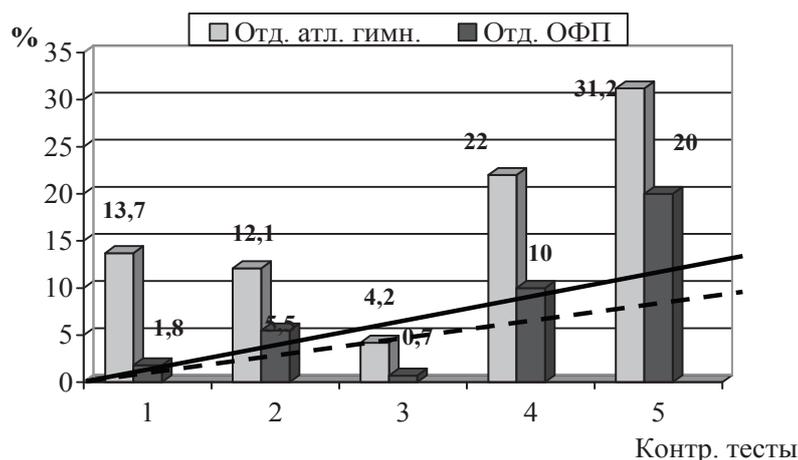


Рис. 3. Показатели прироста результатов тестирования девушек за 4 года учебы в техническом вузе (обозначение те же, что и на рис. 2)

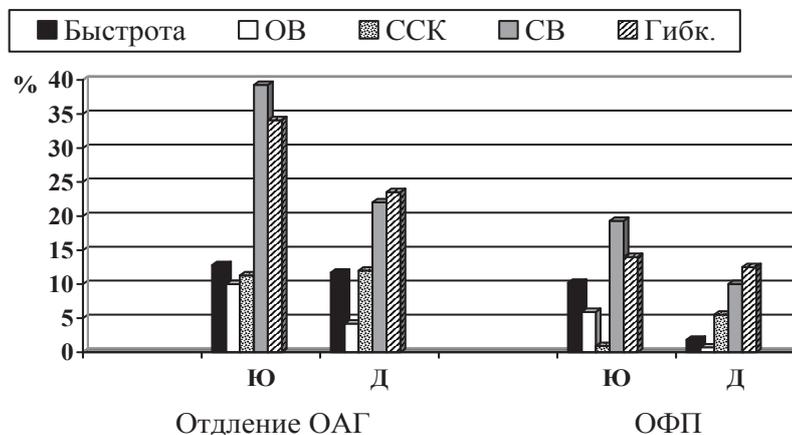


Рис. 4. Показатели прироста уровня развития физических качеств за четыре года учебы в вузе (Ю – юноши, Д – девушки, АГ – отделение атлетической гимнастики, ОФП – общей физической подготовки)

года (рис. 4) наиболее успешно освоили такие упражнения, как подъем туловища (прирост составил 10%) и наклон туловища (+20%). В прыжке в длину с места за четыре года результаты у них возросли только на 5,5%, а в беге на 1000 м изменились весьма незначительно (+ 0,7%). В итоге ИУФП за 4 года составил у девушек отделения атлетической гимнастики 11,6%, то у их сокурсниц подготовительного отделения 7,6%.

Как было доказано, атлетическая подготовка позволяет успешно развивать все физические качества. Однако, как мы уже это выяснили, значимость развития этих качеств у студентов различных курсов и пола имеет различные уровни (табл.). У юношей первого и второго курса низкий уровень значимости приобретает развитие динамической силы и силовой выносливости, а средний уровень – статической силы, быстроты, общей выносливости, ловкости и гибкости. У девушек этих же курсов низкий уровень значимости в развитии физических качеств зафиксирован в отношении динамической и статической силы, а в остальных случаях все физические качества имели средний уровень значимости. На третьем курсе у юношей наиболее высокий уровень значимости в развитии физических качеств был зафиксирован по отношению к скорости, а в остальных случаях – средний. Девушки третьего курса имели низкий уровень значимости в развитии динамической силы, высокий – силовой выносливости и средний – по остальным показателям. К четвертому курсу у юношей все большее значение в развитии физических качеств приобретает динамическая сила, быстрота и силовая выносливость, а у девушек – быстрота, силовая выносливость и гибкость. Остальные показатели физических качеств имели средний уровень значимости независимо от пола.

**Выводы.** 1. В нашей стране за последние десятилетия накоплен немалый опыт использования средств и методов занятий атлетической гимнастикой в молодом возрасте. Однако системная атлетическая подготовка студентов 1-4 курсов технического вуза в рамках обязательных учебных занятий еще не получила своего полного научно-методического разрешения. Не была разработана система по-семестрового дозирования отягощений при массовой ат-

летической подготовке студентов с учетом их физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей. Не был изучен вопрос о влиянии занятий атлетической гимнастикой на психологическое состояние и умственную работоспособность студентов в период учебы и экзаменационной сессии.

2. Системно организованные занятия атлетической гимнастикой на четырех курсах позволяют достичь более устойчивого от семестра к семестру позитивного прироста показателей развития основных физических качеств, чем в группах общей физической подготовки – традиционных для большинства технических и гуманитарных вузов. В развитии физических качеств выявлены следующие чувствительные периоды на восьми семестрах обучения студентов отделения атлетической гимнастики:

- быстрота – второй и третий семестры (юноши и девушки);
- общая выносливость – пятый семестр (юноши), второй и четвертый семестры (девушки);
- скоростно-силовые качества – второй и седьмой семестры (юноши) и третий семестр (девушки);
- силовая выносливость – второй семестр (юноши) и четвертый семестр (девушки);
- гибкость – второй и шестой семестры (юноши), второй и третий семестры (девушки).

3. Для расчета интегрального уровня физической подготовленности студентов предложена следующая формула, в которой учитываются сумма результатов в тестовых упражнениях, показанные лично каждым испытуемым, и сумма нормативных результатов тестовых упражнений. Все показатели меньше 1-0,5 позволяют оценивать ИУФК студентов как ниже нормативных,  $1\pm 0,5$  – нормативный уровень и выше  $1+0,5$  – хороший уровень УФК. Установлено, что 30% студентов первого курса отделения атлетической гимнастики достигают «нормативного» и 20% «хорошего» показателя ИУФП, соответственно студенты подготовительного отделения – 15 и 5%. На четвертом курсе 100% студентов отделения атлетической гимнастики превысили «хороший» показатель ИУФП, а на подготовительном отделении только 20% студентов.

Таблица

Уровни значимости в развитии физических качеств студентов

Показатели	Курсы					
	Юноши			Девушки		
	1-2	3	4	1-2	3	4
Динамическая сила	Н	С	В	Н	Н	С
Статическая сила	С	С	С	Н	С	С
Быстрота	С	В	В	С	С	В
Общая выносливость	С	С	С	С	С	С
Силовая выносливость	Н	С	В	С	В	В
Ловкость	С	С	С	С	С	С
Гибкость	С	С	С	С	С	В

Примечание. Степень значимости



низкая



высокая



средняя

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскачова Н. П. Здоровью необходимо учить // Педагогические и медицинские проблемы валеологии. – Новосибирск, 1999. – С. 9-11.
2. Айзман Р. П., Гирейко Л. А., Рубанович В. Б. Морфофункциональное развитие школьников в зависимости от конституциональных особенностей и уровня половой зрелости // Материалы 4-го съезда физиол. Сибири. – Новосибирск, 2002. – С. 7.
3. Алексина Л. А. Морфофункциональные механизмы адаптации организма: Сб. научных тр. / под ред. Л.А. Алексинной. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. – 106 с.
4. Байченко И. П., Вербицкий Г. И. Особенности развития мышечной силы у мальчиков пубертатного возраста // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 1. – С. 52–53.
5. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России на период 2006-2016 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2-6.
6. Бароненко В. А. Культура физического воспитания студентов педагогического вуза: учеб. пособ. – М.: Советский спорт, 2004. – 156 с.
7. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / под ред. В. А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
8. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Культура здоровья студента: учебное пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. – 224 с.
9. Березнер Е. Один дома. Тренировки с отягощениями в домашних условиях // Культура тела. – 2001. – № 5-6. – С. 16-19.
10. Беркут А. Г., Дворкин И. Л. Методические особенности применения различных режимов развития силы мышц у подростков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. – Т. 7. – Краснодар, 2004. – С. 28–34.
11. Беркут А. Г., Дворкин И. Л. Использование изокинетического режима тренировок при выполнении соревновательных упражнений в тяжелоатлетическом спорте // Физическая культура и спорт как один из факторов национальной безопасности в условиях Северного Кавказа: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Нальчик: КБГУ, 2004. – С. 45–49.
12. Винокуров Ю. И. Особенности проведения занятий со студентами первого курса средствами атлетической гимнастики с учетом их конституции двигательной моторики: дис. ... канд. пед. наук. – Коломна, 2004. – 179 с.
13. Воробьев А. Н. Железная игра. – М.: Мол. гвардия, 1980. – 288 с.
14. Гайнуллина З. Ж. Формирование активного отношения студентов к физической деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1993. – 21 с.
15. Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения технического вуза с использованием статико-динамических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2006. – 25 с.
16. Дворкин И.Л. Индивидуализация тренировочной нагрузки детей и подростков 10-16 лет в процессе занятий культуризмом: дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2007. – 24 с.
17. Дворкин Л. С., Давыдов О. Ю., Дворкин И. Л. Влияние статико-динамических упражнений на функциональное состояние студентов подготовительного отделения // Функциональное состояние и здоровье человека: материалы 1 Всероссийской научно-практической конференции (25-29 сентября 2006 г.). – Ростов-на-Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2006. – С. 9-10.
18. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание студентов полевых специальностей: формирование учебно-воспитательного процесса: монография. – Ростов-на-Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2005. – 223 с.
19. Ким В. В., Латыпов М. М., Линькова Н. А. и др. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. – 17-21.
20. Ковалик А. В. Управление функциями мышц в «безнагрузочных» условиях с целью повышения работоспособности студентов / Тезисы областной научно-методической конференции «Новые формы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами вузов» (Ростов-на-Дону, 22–24 сентября 1987 г.). – Ростов-на-Дону, 1987. – С. 127-129.
21. Корнеев Р. А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 2004. – 130 с.
22. Королев П. Идеальные грудные // Архитектура тела. Развитие силы. – 2001. – № 12. – С. 34–38.
23. Лубнев М. А., Менхин А. В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: методические разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации РГАФК. – М., 1996. – 24 с.
24. Менхин Ю. В. Важные нюансы изометрических упражнений // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 45,46.
25. Остапенко Л. Тренируйтесь планомерно // IRONMAN. – 2001. – № 4. – С. 48–51.
26. Осьминин В. М. Формирование физической культуры личности у курсантов военных вузов с использованием атлетических видов спорта: дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск, 2005. – 195 с.
27. Протасенко В. Думай, или «супертренинг» без заблуждений // Архитектура тела. Развитие силы. – 2001. – № 7-8. – С. 36-38; № 11. – С. 36 – 38.
28. Родионов А. В., Романов В. А., Юшков О. П. Индивидуализация психофизического тренинга при управлении стрессовыми состояниями спортсменов // Новые подходы к психорегуляции в спорте: Тезисы докл. междунар. симпозиума (21-24 сентября 1994 г.). – Ростов н/Дону, 1994. – С. 66-67.
29. Сиссик Д. Все начинается с силы // Сила и красота. – 2002. – № 6. – С. 28–35.
30. Чермит К. Д., Аганянц Е. К. Симметрия, гармония, адаптация. – Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006. – 304 с.
31. Becker D., Witosky T. Crew, soccer help schools close gendergap // USA Today. – 1997. – March 4. – P.6.
32. Bucher C. A., Dupee R. K. Athletics in schools and colleges, center for applied research. – New York, 1985. – 8 p.
33. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хенденштама; пер. с англ. К. Савельева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 192 с.
34. Fraleigh W. P. A philosophic basis for curriculum content in physical education for the 1980 s // The academy papers. – 1979. – N 13. – P. 20-26.
35. Frost R. B. Physical education: foundations, practices, principles. – Addison-Wesley: Reading, Mass., 1975.
36. Kokkonen J. et al. Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance // Research Quarterly for Exercise and Sport. – 1998. – № 69. – Pp. 411-415.
37. Miniaci A., MacLeod M. Transfer of the latissimus dorsi muscle after failed repair of a massive tear of the rotator cuff. A two to five-year review // Bone Joint Surg Am. – 1999. – Aug. – № 81(8) : 1120-7.
38. Moore K. L. and A. F. Dalley II. Clinically oriented Anatomy. – 4th Edition. – Baltimore: Lippincott Williams & Williams, 1999. – Pp. 690-697.
39. Берк О. Дельтовидный ликбез: Тренировочная программа по накачке плеч от суперпрофи // Культура тела. – 2002. – № 9. – С. 48–53.
40. Блэкман С., Фэйхи Т., Романо Д. Абдоминальная мощность // Сила и красота. – 2002. – № 10. – С. 44–45.
41. Блэкман С., Фэйхи Т., Романо Д. Экстремальная тренировка пресса // Сила и красота. – 2002. – № 10. – С. 40–43.
42. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с.
43. Голденберг Л. Силовой тренинг – вопросы и ответы // IRONMAN. – 2000. – № 7. – С. 64 – 69.
44. Хансен Джон. Бодибилдинг и генетика // IRONMAN. – 2002. – № 6. – С. 45–54.
45. МакРоберт С. За пределами мощной мускулатуры // IRONMAN. – 2000. – № 6, 7, 8, 9, 10. – С. 88–93.
46. МакРоберт. Думай! Бодибилдинг без стероидов. – BRAWN: BODYBUILDING FOR THE DRUG-FREE AND GENETICALLY TYPICAL. – СП "Уайдер спорт", 1997.
47. Ментзер М. Тренинг «отдых-пауза» (часть 2) // IRONMAN. – 2002. – № 2. – С. 10–15.
48. Олдридж Б. 10 лучших упражнений для рук // Сила и красота. – 2002. – № 1. – С. 66–69.
49. Хетвильд Ф. Популярные тренировочные системы // Культура тела. – 2002. – № 11. – С. 40-44.
50. Шварценеггер А. Арнольд детям от рождения до 10 лет. – Санкт-Петербург, 1993. – 191 с.

## LESSONS OF ATHLETIC GYMNASTICS AS A UNIVERSAL MEANS OF REACHING PHYSICAL STANDARD BY STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

O. Davidov, Candidate of Pedagogics, Associate Professor  
Ural State Technical University, UPI, Ekatherinburg

A calculation formula for an integral level of the development of physical qualities was proposed at the department of game sports types. This formula includes a sum of the results of every student put to the tests in test exercises, and a sum of the results corresponding to norm as well. The 1st – 3rd year students of the Technical University studying in groups of athletic gymnastics and GPhT were the object of the research.

The efficiency of such kinds of lessons which help students to reach a standard level of all – round physical preparedness was proved in the course of the research.

**Key words:** physical qualities, athletic gymnastics, an integral level, students.

## О СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В СПОРТЕ

Доктор педагогических наук, профессор А. М. Доронин  
Институт физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, г. Майкоп

Целью исследования являлось определение эффективности специальных упражнений в спринтерском беге и волейболе.

Методика. Гониометрия с последующим расчетом скорости изменения длины мышц.

Результаты. В результате анализа соотношений скоростей растяжения большой ягодичной, широкой латеральной и камбаловидной мышц у легкоатлетов и волейболистов в соревновательных и специальных упражнениях установлено следующее:

– из моделируемых специальных упражнений только приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50%-ным возрастающим отягощением может считаться эффективным специальным упражнением в подготовке спринтеров высокого класса;



– в подготовке волейболистов специальное упражнение – приседание со штангой на ТРО с различными видами отягощений, может рассматриваться как эффективное средство развития скоростных качеств мышц тазобедренного и коленного суставов;

– одно и то же специальное упражнение (прыжок вверх без отягощения) может иметь высокую эффективность в скоростно-силовой подготовке спортсменов одного вида спорта (например, волейбол) и низкую – в скоростно-силовой подготовке спортсменов другого вида спорта (например, спринтерский бег).

**Ключевые слова:** специальные упражнения, спорт, эффективность.

В теории спортивной тренировки на современном этапе ее развития принято различать упражнения "общей", лишь опосредованно связанной с соревновательной двигательной деятельностью, и "специальной" подготовки. При этом к определению сущности "специальных" упражнений существуют два взаимодополняющих подхода. Во-первых, принято считать, что специальные упражнения должны соответствовать соревновательным по кинематическим и динамическим характеристикам, при этом подразумевается, что их эффективность определяется степенью взаимосвязи результатов в специальном и соревновательном упражнениях [1, 2, 3, 5, 11, 12]. Во-вторых, также имеет право на существование мнение о том, что специальное упражнение должно превосходить соревновательное по одному из параметров, который и тренируется при помощи этого упражнения [6]. В связи с этим можно отметить работы И. М. Козлова [7], В. П. Муравьева [8], А. В. Самсоновой [9], которые предложили критерий эффективности Кэ специальных упражнений спринтеров. Вне всякого сомнения, этот критерий является логическим продолжением принципа прогрессирующей структуры, предложенного И. М. Козловым. Величина критерия Кэ рассчитывается как отношение скорости растяжения мышц при выполнении специального упражнения к скорости растяжения этой же мышцы при выполнении основного упражнения:

$$Kэ = L'c / L'o$$

где Кэ – коэффициент эффективности; L'c – скорость растяжения мышцы при выполнении специального упражнения; L'o – скорость растяжения мышцы при выполнении основного упражнения.

Если Кэ > 1, то это свидетельствует о высокой эффективности специального упражнения. По данным диссертационного исследования А. В. Самсоновой [9], наибольшая скорость растяжения большой ягодичной мышцы при спринтерском беге с максимальной скоростью у спортсменов высокой квалификации составляет 30 см/с, ши-

рокой латеральной – 50 см/с, а камбаловидной мышцы – 25 см/с. В связи с тем, что расчеты настоящего исследования производились по методике И. М. Козлова и А. В. Самсоновой, стало возможным сравнить результаты, полученные на различных объектах исследования – специальных упражнениях спринтеров, имеющих беговую направленность (исследования А. В. Самсоновой [10]) и специальных упражнений, имеющих скоростно-силовую направленность (настоящее исследование).

Методика. Для расчета эффективности специальных упражнений мы использовали критерий Кэ. Скорость изменения длины мышц определялась при помощи гониометров. В таблице 1 представлены коэффициенты эффективности моделируемых специальных упражнений.

Под приседанием со штангой весом 60 кг на тренажере регулируемого отягощения (ТРО) с 50 % ным возрастающим отягощением понимается приседание со штангой на плечах весом 60 кг и двадцатикилограммовым грузом на рычаге с возрастающим отягощением при подседе и убывающим – при отталкивании.

Под приседанием со штангой весом 60 кг на ТРО с 50 %-ным убывающим отягощением понимается приседание со штангой на плечах весом 60 кг и двадцатикилограммовым грузом на рычаге с убывающим отягощением при подседе и возрастающим – при отталкивании.

Следует отметить, что для специальных беговых упражнений коэффициенты эффективности, полученные в исследовании А.В. Самсоновой [10], находятся в следующих пределах:

- для большой ягодичной мышцы – от 0,46 до 1,13;
- для широкой латеральной мышцы – от 0,57 до 1,13;
- для камбаловидной мышцы – от 1,62 до 2,25.

Сопоставление полученных нами значений коэффициентов эффективности исследуемых упражнений с данными А. В. Самсоновой позволяет сделать следующие выводы: специальные упражнения – прыжки с различными видами

отягощений, имеют низкие коэффициенты эффективности (от 0,09 до 0,39). Однако приседание со штангой в режиме возрастающего отягощения при подседе является очень эффективным упражнением для мышц-разгибателей (VL) коленного сустава (Кэ > 1). Таким образом, это упражнение можно отнести к скоростным упражнениям спринтеров. Все остальные упражнения можно классифицировать как скоростно-силовые.

Оценим эффективность моделируемых специальных упражнений для тренировки волейболистов (нападающий удар и блокирование в волейболе будем рассматривать как основные упражнения). Полученные результаты представлены в таблицах 2, 3.

Из данных, представленных в этих таблицах, следует, что прыжки вверх могут рассматриваться как специальные упражнения, не обладающие высокой степенью эффективности. Однако приседание со штангой в различных вариациях может рассматриваться как высокоэффективное специальное упражнение

**Коэффициенты эффективности специальных упражнений (основное упражнение – спринтерский бег)**

Наименование упражнения	Наименование мышцы		
	GL <sup>1</sup>	VL <sup>2</sup>	SO <sup>3</sup>
Прыжок вверх без отягощения	0,26	0,39	0,25
Прыжок вверх с постоянным 50%-ным отягощением (со штангой)	0,15	0,31	0,18
Прыжок вверх на ТРО <sup>4</sup> с 50%-ным возрастающим отягощением	0,13	0,30	0,14
Прыжок вверх на ТРО с 50%-ным убывающим отягощением	0,09	0,26	0,16
Приседание со штангой весом 100 кг	0,33	0,45	0,05
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50%-ным возрастающим отягощением при подседе	0,25	<b>1,02</b>	0,05
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50%-ным убывающим отягощением при подседе	0,33	0,60	0,05

**Примечание: жирным шрифтом выделены значения Кэ > 1.**

<sup>1</sup> Большая ягодичная мышца.

<sup>2</sup> Широкая латеральная мышца.

<sup>3</sup> Камбаловидная мышца.

<sup>4</sup> Тренажер регулируемого отягощения [10].

Таблица 2

Коэффициенты эффективности специальных упражнений (основное упражнение – нападающий удар в волейболе)

Наименование упражнения	Наименование мышцы		
	GL	VL	SO
Прыжок вверх без отягощения	<b>1,59</b>	0,85	0,25
Прыжок вверх с постоянным 50%-ным отягощением (со штангой)	0,94	0,68	0,18
Прыжок вверх на ТРО с 50%-ным возрастающим отягощением	0,81	0,66	0,14
Прыжок вверх на ТРО с 50%-ным убывающим отягощением	0,59	0,58	0,17
Приседание со штангой весом 100 кг	<b>2,12</b>	0,98	0,05
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50 %-ным возрастающим отягощением при подседе	<b>1,56</b>	<b>2,21</b>	0,05
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50 %-ным убывающим отягощением при подседе	<b>1,99</b>	<b>1,31</b>	0,05

Примечание: жирным шрифтом выделены значения  $K_s > 1$ .

Таблица 3

Коэффициенты эффективности специальных упражнений (основное упражнение – блокирование в волейболе)

Наименование упражнения	Наименование мышцы		
	GL	VL	SO
Прыжок вверх без отягощения	0,26	0,93	<b>4,25</b>
Прыжок вверх с постоянным 50%-ным отягощением (со штангой)	0,16	0,74	<b>3,08</b>
Прыжок вверх на ТРО с 50%-ным возрастающим отягощением	0,13	0,72	<b>2,43</b>
Прыжок вверх на ТРО с 50%-ным убывающим отягощением	0,10	0,63	<b>2,76</b>
Приседание со штангой весом 100 кг	0,35	<b>1,07</b>	0,87
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50 %-ным возрастающим отягощением при подседе	0,25	<b>2,42</b>	0,79
Приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50 %-ным убывающим отягощением при подседе	0,33	<b>1,43</b>	0,86

Примечание: жирным шрифтом выделены значения  $K_s > 1$ .

при подготовке волейболистов. Это связано с тем, что скорость растяжения большой ягодичной мышцы (GL) и широкой латеральной мышцы (VL) при выполнении приседаний с различными вариантами отягощений намного превосходит аналогичные характеристики при выполнении прыжков в волейболе.

Полученные результаты позволяют сделать следующие выводы:

- из моделируемых специальных упражнений только приседание со штангой весом 60 кг на ТРО с 50%-ным возрастающим отягощением может считаться эффективным специальным упражнением в подготовке спринтеров высокого класса;

- в подготовке волейболистов специальное упражнение – приседание со штангой на ТРО с различными видами отягощений, может рассматриваться как эффективное средство развития скоростных качеств мышц тазобедренного и коленного суставов;

- одно и то же специальное упражнение (прыжок вверх без отягощения) может иметь высокую эффективность в скоростно-силовой подготовке спортсменов одного вида спорта (например, волейбол) и низкую – в скоростно-силовой подготовке спортсменов другого вида спорта (например, спринтерский бег).

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бартенев В. А. Обоснование средств развития быстроты в беге у девочек школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Бартенев. – М., 1973. – 21 с.
2. Гонтаренко А. Н. Исследование максимального темпа движений и обоснование методики его воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Гонтаренко. – Л., 1973. – 21 с.
3. Горожанин В. С. Корреляционные зависимости результатов в беге от 30 до 300 м и тренировочных упражнений / В. С. Горожанин // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 7. – С.20.
4. Доронин А. М. Тренажер регулируемого отягощения для совершенствования скоростно-силовых качеств спортсменов / А. М. Доронин // Физическое воспитание и спорт: проблемы и решения: науч. тр. кафедры легкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ, 2006. – С. 3-21.
5. Дьяченко Н. А. Отбор и начальное обучение бегу на короткие дистанции на основе анализа координации движений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Дьяченко. – Л., 1986. – 22 с.
6. Козлов И. М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография / И. М. Козлов. – СПб.: Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 141 с.
7. Козлов И. М. Биомеханические факторы организации движений у человека: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / И. М. Козлов. – Л., 1984. – 31 с.
8. Муравьев В. П. Техническая подготовка в беге на короткие дистанции с учетом формирования двигательных программ: дис. ... канд. пед. наук / В. П. Муравьев. – Л., 1991. – 166 с.
9. Самсонова А. В. Моторный и сенсорный компоненты биомеханической структуры физических упражнений: дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Самсонова. – СПб., 1997. – 359 с.
10. Самсонова А. В. Моторная и сенсорная организация мышечной активности в спортивных движениях: монография / А. В. Самсонова. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 54 с.
11. Семенов В. Г. Экспериментальное обоснование средств специальной скоростно-силовой подготовки женщин-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Семенов. – Л., 1971. – 22 с.
12. Федяев Ю. А. Экспериментальное исследование сопряженного совершенствования основных характеристик, обуславливающих спортивное мастерство бегунов на короткие дистанции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Федяев. – М., 1976. – 25 с.

## ON SPECIAL SPORTS EXERCISES

A. Doronin, Doctor of Pedagogics, Professor

Adigei Institute of Physical Education and Judo / Adigei State University / Department, Maikop

The aim of the investigation is to define the efficiency of special exercises in sprint and volleyball.

Methods used included goniometry with subsequent reckoning of the rate of changing muscles length.

As a result, the analysis of correlations of rates of the strain of large buttock wide lateral and flat-fish type muscles in track-and-field athletes and volleyball players in competitive and special exercises revealed the following indices:

– of all modelled special exercises only the squatting with 60 kg weight on TARB (training apparatus of regulated burden) with 50% increasing burdening can be considered as an efficient special exercise in the course of training highly-qualified sprinters;

– in the process of training volleyball players such special exercise as the squatting on TARB with burdening of different types can be considered as an efficient means of developing muscles rate qualities of hip – and knee- joints;

– one and the same special exercise (high jump without any burden) can have on the one hand a high efficiency in speed-power training athletes of the same kind of sport (e.g. volleyball) and on the other hand a low one – in speed – power training athletes of another kind of sport (e.g. sprint).

**Key words:** special exercises, sport /sports/, efficiency.

## ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК КАК ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Преподаватель Э. А. Каракулина,

кандидат филологических наук, профессор Л. Г. Ярмолинец

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Формирование иноязычной профессиональной компетенции – основная цель обучения ИЯ в неязыковых вузах, для достижения которой необходимо создать профессионально-ориентированный контекст обучения. Это предполагает определение сфер, ситуаций и тем профессионального общения, конкретизацию языкового и речевого материала, модифицирование технологии обучения, использование информационных технологий в качестве резерва самостоятельной работы студентов.**

**Ключевые слова:** формирование языковой компетенции, текст, ориентированный на профессиональное образование, сферы, ситуации и темы профессионального общения.

Современный этап развития российского общества характеризуется все большей открытостью к внешнему миру. В политике, экономике, культуре и других сферах деятельности многие граждане России вовлекаются в реальный процесс общения с представителями иностранных государств, как в процессе своей профессиональной деятельности, так и в целях удовлетворения своих духовных потребностей. Решить проблему обеспечения необходимого специалисту качества языковой подготовки можно путем формирования целостной системы многоуровневого язы-

кового образования студентов неязыковых факультетов, охватывающей все ступени высшего профессионального образования. Определяя задачи моделируемой в учебном процессе будущей профессиональной иноязычной деятельности, необходимо учитывать социальный заказ государства специфику вуза и его порой весьма жесткие экономические реалии.

В исследованиях последних лет профессиональные иноязычные коммуникативные умения рассматриваются в качестве перспективного вспомогательного компонента структуры профессиональной компетенции специалиста, а в номенклатуру требований, предъявляемых к современному профессионалу, включается комплекс умений, связанных с социальным взаимодействием и коммуникацией.

Проблема развития профессиональной иноязычной компетенции будущих специалистов при многоуровневом обучении в неязыковых вузах в педагогике практически не разрабатывалась и в настоящее время характеризуется многоаспектностью, а также недостаточной разработанностью системных исследовательских подходов, что является одной из причин неадекватности подготовки специалистов к будущей иноязычной профессиональной коммуникации в сфере их деятельности.

Во многих вузах и, в частности в КГУФКСТ, программа

обучения иностранному языку (ИЯ) не учитывает сферы и возможные ситуации иноязычного профессионального общения. В результате подобной недоработки выпускники вуза часто испытывают потребность в дополнительном изучении иностранного языка для использования его в своей профессиональной деятельности, например при выезде за рубеж на соревнования, при переговорах с иностранными коллегами и т.д.

Владение иностранным языком для профессионального общения является необходимым условием конкурентоспособности на рынке труда. Эффективность профессионально ориентированного иноязычного общения зависит от умения учитывать культурные особенности страны собеседника, от способности изменить тактику коммуникативного поведения в меняющихся условиях ситуации общения и использовать его для решения профессиональных задач.

Так как в данной статье мы говорим о профессиональной подготовке студентов, то обратимся к определению некоторых базовых терминов, а именно, «профессионализм», «профессиональная компетентность». Профессионализм — особое свойство людей систематически, эффективно и надежно выполнять сложную деятельность в самых разнообразных условиях. В понятии «профессионализм» отражается такая степень овладения человеком психологической структурой профессиональной деятельности, которая соответствует существующим в обществе стандартам и объективным требованиям. Профессионализм рассматривается в качестве интегральной характеристики человека-профессионала. Профессионализм человека — это не только достижение им высоких производственных показателей, но и особенности его профессиональной мотивации, система его устремлений, ценностных ориентаций, смысла труда для самого человека [1]. Качество результата профессиональной подготовки специалиста понимается как соответствие профессиональной подготовленности обучающегося современным требованиям рынка [2].

Профессиональная компетентность — готовность и способность специалиста принимать эффективные решения при осуществлении профессиональной деятельности. Профессиональная компетентность «в целом характеризуется совокупностью интегрированных знаний, умений и опыта, а также личностных качеств, позволяющих человеку эффективно проектировать и осуществлять профессиональную деятельность во взаимодействии с окружающим миром» [2].

Компетентность — это способ существования знаний, умений, образованности, способствующий личностной самореализации, нахождению обучающимся своего места в мире, вследствие чего образование предстает как высокомотивированное и в подлинном смысле личностно-ориентированное, обеспечивающее востребованность личностного потенциала, признание личности окружающими и осознание ею самой собственной значимости [2, 11].

В рамках личностно-ориентированного подхода к обучению в отечественной лингводидактике активно развивается теоретическая платформа, основанная на концепте «языковой личности», с позиций которой обучение ИЯ рассматривается как процесс формирования «вторичной» языковой личности [3].

В условиях неязыкового вуза формирование вторичной языковой личности возможно лишь в ограниченных пределах, определяемых потребностями будущей профессии, т.е. социокультурной среды межкультурного профессионального общения [3]. Главной целью обучения студентов-нефилологов иностранному языку является формирование умений (преимущественно профессиональных) общения в различных сферах межкультурной деятельности [6]. То есть, мы говорим не только о необходимости владеть терминологической лексикой и уметь общаться в профессио-

нальной сфере деятельности, но и о необходимости вести беседу на социально-бытовые темы. Если речь идет о выпускниках вузов физической культуры, то им иностранный язык может понадобиться на международных соревнованиях и международных научных форумах вне зависимости от того, выезжают ли они за рубеж сами или принимают иностранцев в России; также необходимо владеть иностранным языком спортивным чиновникам в случае, если они участвуют в международных переговорах или конференциях.

Характер будущей профессиональной деятельности оказывает непосредственное влияние на целевые и процессуальные аспекты подготовки специалистов по физической культуре и спорту и должен быть смоделирован в учебном процессе, в том числе и по овладению иностранным языком.

Профессиональное общение специалистов на ИЯ — это сложный и целенаправленный процесс взаимодействия нескольких людей в рамках их профессиональной деятельности (7). Этот процесс происходит в определенных сферах общения на ИЯ. Сфера общения представляет собой экстралингвистический фон, но именно она определяет характер деятельности коммуникантов, влияя на выбор языковых средств (8). В сферах общения имеют место различные ситуации профессионального общения, в которых проходит коммуникация. Ситуация указывает на конкретные стереотипные условия взаимодействия партнеров (место, время, отношения), а также потенциальные роли партнеров по общению. Типичные ситуации устного и письменного профессионального общения могут рассматриваться в качестве опоры обучения иноязычному общению в неязыковом вузе. Следует подчеркнуть, что в ситуациях общения любая коммуникация является тематически обусловленной.

С учетом вышеизложенного, а также с целью уточнения требований к владению ИЯ современными специалистами в сфере физической культуры и спорта (спортсмены, тренеры, судьи, спортивные руководители, научные работники ФК и т.д.) нами разработана анкета, которая даст возможность выявить типичные сферы и ситуации межкультурного профессионального общения, коммуникативные задачи, которые им приходится решать, а также трудности, с которыми они сталкиваются при общении с зарубежными коллегами. Полученные данные позволяют конкретизировать содержание обучения по уровням (бакалавр, магистр), языковой материал, реализующий выявленные ситуации, сферы и темы общения и, соответственно, модифицировать технологию обучения.

Становление информационного общества приводит к формированию и развитию компьютерной среды делового, научного, повседневного общения. В связи с этим при постановке цели и задач подготовки специалистов необходимо принимать во внимание изменения характера и особенностей профессиональной деятельности в условиях компьютеризации [9]. В условиях спортивного вуза перспективной можно считать возможность развития дистанционного обучения, когда студенты вынуждены находиться на соревнованиях или сборах, и не могут присутствовать на занятиях. Возможности использования служб Интернета могут принести огромную пользу в обучении подобных групп спортсменов.

Компьютерно-опосредованная коммуникация (computer-mediated communication), в том числе на ИЯ, все более востребована обществом, что требует владения умениями грамотной письменной речи, презентации и самопрезентации (в том числе на иностранном языке), этикета, эффективной работы с различной информацией, поступающей через электронную среду, критической оценки электронных ресурсов [3].

Поскольку современный профессиональный мир ори-

ентирован на сетевые технологии, специалисты все более укрепляются во мнении, что компьютерно опосредованные коммуникативные умения можно отнести к ключевым профессиональным качествам специалистов [3].

Применение средств телекоммуникации в обучении ИЯ позволит развить в студентах различные способности и умения, необходимые в современном обществе, в частности: способность к сотрудничеству при групповом общении в сети, способность к исследовательской работе, поскольку использование сети Интернет в качестве источника информации делает необходимым развитие стратегий переработки информации, способность квалифицированно использовать сетевые ресурсы [3]. А так как мы говорим о том, что в современном обществе любому специалисту необходимо владение современными информационными технологиями, то и в подготовку выпускников спортивных вузов она должна быть включена как одна из неотъемлемых частей обучения.

Профессионально ориентированная подготовка студентов неязыковых вузов по иностранному языку в современных условиях осложняется тем, что исходный уровень владения языком, с которым абитуриенты приходят в вуз после окончания средней школы, в большинстве случаев недостаточен для того, чтобы составить твердый фундамент для достижения целей обучения. Это диктует необходимость индивидуального «доучивания» отдельных студентов и ликвидации недоработок школьного курса иностранного языка. В КГУФКСТ количество времени, отводимого на базовый курс иностранного языка, составляет всего лишь 170 академических часов. Государственный образовательный стандарт предусматривает еще 170 часов для самостоятельной работы студентов. Именно эти 170 часов следует рассматривать как резерв для доучивания студентов и оптимизации учебного процесса в целом. Этот резерв необходимо использовать с максимальной возможной эффективностью, что требует разработки соответствующих материалов для самостоятельной работы [3]. Подобные материалы можно размещать в сети и проверять выполнение заданий с помощью электронной почты.

Для решения проблем обучения профессионально ориентированному иноязычному общению необходимо:

- найти способ создания профессионально ориентированного контекста обучения иностранному языку;
- максимально использовать резервы самостоятельной работы студентов;
- найти источник обеспечения учебного процесса актуальным профессионально ориентированным аутентичным материалом и жанром текстов, отвечающих профилю КГУФКСТ;
- использовать информационные технологии для формирования навыков иноязычного профессионального общения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Дружилов С.А. Психология профессионализма субъекта труда: интегративный подход // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов: в 8 т. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. – Том. 3. – С. 153-157. – С.157-161
2. Шпырня О.В. Формирование профессиональной компетентности в области информационных технологий в процессе повышения квалификации специалистов туристической индустрии: автореф. дис. канд. пед. наук. – Майкоп, 2007. – 24 с.
3. Евдокимова М.Г. Проблемы теории и практики информационно-коммуникационных технологий обучения иностранным языкам. – М., 2004. -312 с.
4. Крюкова О.П. Самостоятельное изучение иностранного языка в компьютерной среде (на примере английского языка). – М.: Логос, 1998.-128с.
5. Федорова О.В. Условия формирования коммуникативной компетенции студентов неязыковых вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2003.-16с.
6. Мусницкая Е.В., Гусева А.В. Теоретические основы отбора содержания учебника иностранного языка для вузов неязыковых специальностей // Вестник МГЛУ. – Вып. 497. М., 2004. – С.77-86.
7. Ломов Б.Ф. Общение как проблема общей психологии // Методические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – 127с.
8. Озерова М.В. Содержание профессионального направления обучения иностранному языку в неязыковом вузе // Вестник МГЛУ. – Выпуск 454. – М., 2000. С.23.
9. Levin H.M. Education and job in a technological world.-The National Center for Research in Vocational Education. The Ohio State University, 1984.-28p.

## FOREIGN LANGUAGE AS A PART OF SPECIALISTS' PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

E. Karakulina, Teacher

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

L. Yarmolinets, Candidate of Philology, Professor

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

The main aim of foreign language teaching is foreign language competence formation. To achieve the aim it is necessary to develop professionally – oriented educational context. It presupposes definition of spheres, situations and topics of professional communication and language and speech material concretization, modification of teaching

technologies, use of information technologies as a reserve for students' independent work.

**Key words:** foreign competence formation, professionally-oriented educational context, spheres, situations and topics of professional communication.

# ФОРМИРОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Кандидат биологических наук, доцент Н. А. Пилосян,  
ст. преподаватель Т. В. Черепанова

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, г. Сочи

**Первоочередной педагогической проблемой является переход к технологиям, обеспечивающим повышение мотивации эффективной учебной деятельности в вузе через обучение, соединяющее теоретические знания с потребностями практики. Задачи исследования: оценить динамику изменения мотивации учения в процессе обучения в вузе; определить сущность мотивации, надежно обеспечивающей повышение успеваемости обучающихся субъектов; выяснить значимость метода контекстного обучения в целях повышения мотивации эффективности учебной деятельности.**

**Методы исследования: опрос, естественный педагогический эксперимент, метод поперечных срезов. Контингент исследования: студенты 1-3 курсов СГУТиКД. Обращение к методу контекстного обучения способствует развитию чувства «могу» у студентов и его трансформации с одного предмета на другие. В итоге акцент ответственности за обучение смещается с преподавателя на самих студентов, что и делает возможной активацию устойчивой мотивации учения, естественно опосредующей повышение академической успеваемости.**

**Ключевые слова:** мотивация учебной деятельности, метод контекстного обучения, спектр мотивов, академическая успеваемость.

Одной из серьезных проблем, с которой сталкиваются преподаватели высших учебных заведений, работая с достаточно зрелыми личностями, является проблема мотивации учебной деятельности. Только зная, что движет человеком, какие базовые мотивы лежат в основе его действий и как изменяются эти детерминанты в процессе деятельности, можно разрабатывать эффективные системы форм и методов управления деятельностью, в том числе и учебной [2, 5].

Нужны меры, затрагивающие фундаментализацию образования [3]. В силу этого первоочередной педагогической проблемой является переход к технологиям, обеспечивающим повышение мотивации эффективной учебной деятельности через обучение, соединяющее теоретические знания с потребностями практики. Основываясь на результатах, полученных А. А. Вербицким [1], можно предположить, что в разрешении такой многоплановой проблемы, каковой является проблема мотивации учения взрослой аудитории, перспективными могут стать педагогические технологии контекстного обучения, моделирующие предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности. Изучению этих вопросов и посвящены наши исследования.

Задачи исследования:

1) оценить динамику изменения мотивации учения в процессе обучения в вузе;

2) определить сущность мотивации, надежно обеспечивающей повышение успеваемости обучающихся субъектов;

3) выяснить значимость метода контекстного обучения (МКО) в целях повышения мотивации эффективности учебной деятельности.

Эксперимент основывался на положении из теории мотивации о том, что мотивы учебной деятельности проявляются в ее результате («успеваемости») и что с изменением характера мотива меняется и продукт деятельности (Е. К. Ильин, 2000). Поэтому задача собственно организации эксперимента состояла в создании таких условий, которые позволили бы поставить в прямое и однозначное соотношение мотивы учебной деятельности с ее продуктом. При решении такого рода задач предпочтение отдается квази-экспериментальным методам [8].

К числу таких методов относится естественный независимый эксперимент. Он исключает прямое вмешательство исследователя и проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп, без сравнения их с контрольными группами, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

Согласно гипотезе эксперимента, педагогическое исследование включало опрос, ориентированный на изучение мотивации учебной деятельности, и контроль успеваемости. В качестве инструмента познания использовался разработанный О. А. Чаденковой [6] тестовый опросник, акцентирующий внимание на пяти мотивах учебной деятельности: достижения (МД), переживания (МП), общения (МО), волевым (ВМ) и познавательном (ПМ). На основе данного опросника была сконструирована короткая версия, предназначенная для массовых обследований. Из списка вопросов опросника были выбраны те, которые получили наиболее оптимальные показатели распределения ответов. Проверка связей полной и короткой форм опросника обнаружила их достаточную близость: коэффициент корреляции (по Пирсону) полной (50 вопросов) и короткой (25 вопросов) форм опросника составил 0,67 и 0,64. Поэтому в массовых исследованиях использовался короткий вариант опросника. Ответам на предложенные вопросы давалось количественное выражение в виде обобщенных 4-балльных оценок. Для того чтобы выяснить степень выраженности того или иного мотива учения, рассчитывался удельный вес в %. Далее полученные результаты ранжировали, соблюдая общеизвестное правило постановки ранга. Академическая успеваемость (АУ) каждого студента оценивалась по среднему баллу, который рассчитывался с учетом всех сессионных оценок,

полученных субъектом на зачетах и экзаменах в течение учебного года.

С учетом вышеперечисленных условий нами были выполнены исследования на базе СГУТиКД в естественных условиях обучения. Использовался метод поперечных срезов. В первую экспериментальную группу (ЭГ1) вошли 50 студентов и во вторую (ЭГ2) – 20 студентов. Обучение в ЭГ1 организовано в рамках традиционных методик. Отличительным признаком технологии обучения в ЭГ2 явилось применение метода контекстного обучения (МКО) на трех курсах.

При поступлении в вуз студенты ЭГ1 по сравнению с курсантами ЭГ2 имели более высокий средний балл по результатам конкурсных вступительных экзаменов. В процессе последующей учебы у курсантов ЭГ1 достоверно АУ снижается. Если на входе уровень АУ можно отнести к пограничному между оценкой 3,8 и 4,2, то на III курсе – между 2,8 и 3,5 балла. Для индивидов ЭГ2 характерно повышение уровня АУ на I, II и III курсах (сравнение со средним входным баллом). На IV курсе наблюдается альтернативное изменение уровня АУ: повышение в ЭГ1 и снижение в ЭГ2 (сравнение с результатами, зафиксированными на предыдущих курсах). На V курсе в обеих группах, но с более выраженным эффектом в ЭГ2 (сравнение с уровнем успеваемости, зафиксированным на IV курсе), обнаружилось повышение АУ.

Если учесть недостоверность выявленной корреляции ( $r_{АУ, МВ} < 0,2$ ), то правомерно волевые действия курсантов ЭГ1, обучающихся на первых курсах, интерпретировать как действия, имеющие своей целью не активацию, а наоборот, прекращение учебной деятельности, что, естественно, обуславливает низкую успеваемость. На IV курсе в ЭГ1 и ЭГ2 наблюдаются противоположные тенденции. Так, у большинства обучающихся ЭГ2 (85 %) в структуре их мотивов по удельному весу, как и на предыдущих курсах, первое место занимает МД. Вместе с тем показатель успеваемости обнаруживает снижение. Что же касается уровня успеваемости обучающихся ЭГ1, то здесь выявлен позитивный эффект по сравнению с показателями, зарегистрированными на III курсе.

Для того чтобы решить вопрос о том, как на основании математической статистики определить форму МД, был выполнен корреляционный анализ с использованием шкалы интервалов оценок. Ось оценок разбивалась на 5 интервалов (3; 3,1 – 3,5; 3,6 – 4,0; 4,1 – 4,5; 4,6 – 5,0) и для каждого интервала рассчитывался коэффициент корреляции между выборками уровня АУ и удельного веса МД. В результате такого дифференцированного подхода установлено, что для субъектов, имеющих низкий и средний балл успеваемости (2,8 – 3,4 балла), характерен МД, отличающийся отрицательной связью ( $r_{АУ, МД} = - 0,42$ ).

Из проанализированного спектра мотивов МД, МП, МО, ВМ и ПМ, выявленная в ходе анализа иерархия, свидетельствует, что в работе со студенческой аудиторией основным мотивом учебной деятельности, опосредующим эффективное обучение, является мотив достижения, который проявляется не в форме избегания неудачи, а в форме достижения успеха. Наибольшей устойчивостью МДУ отличался в ЭГ2, в которых студенты обучались по технологии, сочетающей традиционные методы с контекстным обучением.

При реализации МКО исключаются помехи в процессе обучения, вызванные некой информацией, усвоенной в прошлом [2]. Иными словами, исключается гипотетическая конфликтная ситуация, когда обучающийся индивид, представляющий себя главным действующим лицом, должен выбирать один из возможных вариантов восприятия предлагаемой ему информации. Наличие такой дилеммы можно интерпретировать как фактор, опосредующий проявление феномена «дефицит внимания» к новому материалу. Поэтому, если она (дилемма как таковая) отсутствует, то, естественно, овладение этим новым материалом в такой ситуации становится менее проблематичным, что находит отражение в повышении уровня АУ.

Более того, организация учебных занятий с использованием МКО, обеспечивая репрографию знаний (свертывание информации, подача ее в более сжатом виде) и изложение специальных дисциплин в фундаментальном контексте, способствует в целом усилению связей теории с практикой, а у индивида – трансформации его «могу» с одного предмета на другие. Это приводит не к отдельным удачам, а к повышению успеваемости по многим дисциплинам, о чем свидетельствуют результаты анализа АУ студентов ЭГ2. Это происходит потому, что целевые ориентиры используемого МКО не расходятся, а подкрепляются личностными ценностями обучающегося индивидуума. Именно в этом случае, как подчеркивает Т. Д. Дубовицкая [3], овладение изучаемым материалом приобретает смысл, выражающийся в переживании значимости содержания нового знания, что, в свою очередь, позитивно влияет на успешность обучения.

### Выводы.

1. В процессе обучения студентов при всем разнообразии структурных подходов к формированию мотивации учения их смысловая доминанта должна быть ориентирована на мотив достижения успеха.
2. Обучающиеся индивиды с низким уровнем потребности достижения успеха отличаются низкой академической успеваемостью.
3. Длительно поддерживаемый мотив достижения успеха в работе со студенческой аудиторией проявляется таким образом, что после неудачи обучающийся индивид склонен проявить большую активность (добавить активность), чтобы повысить академическую успеваемость.
4. Создание ситуации успеха на основе использования в педагогической практике метода контекстного обучения (МКО), а также нарушение этого условия, приводящего к ситуации избегания неудач, – говорит о надежных перспективах и целесообразности применения МКО в процессе обучения взрослого контингента.
5. Обращение к методу контекстного обучения способствует развитию чувства «могу» у студентов и его трансформации с одного предмета на другие. В итоге акцент ответственности за обучение смещается с преподавателя на самих студентов, что и делает возможной активацию устойчивой мотивации учения, естественно опосредующей повышение академической успеваемости.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: комплексный подход [Текст] / А. А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 167 с.

2. Громкова М. Т. Педагогика образования взрослых [Текст] / М. Т. Громкова. – М.: Интел. Тех, 1995. – 264 с.

3. Дубовицкая Т. Д. Опросник значимости учебных предметов для профессиональной подготовки будущего специалиста [Текст] / Т. Д. Дубовицкая // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 103–108.

4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В. А. Иванников. – М.: Высшая школа, 1991. – 397 с.

5. Ильин Е. К. Мотивация и мотивы [Текст] / Е. К. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 157 с.

6. Чаденкова О. А. Психолого-педагогические особенности мотивов учебной деятельности студентов различных вузов [Текст]: дис. .... канд. психол. наук. – Самара, 2003. – 187 с.

7. Корнилова Т. В. Эксперимент и квазиэксперимент в психологии [Текст] / Т. В. Корнилова. – СПб.: Питер, 2004. – 481 с.

## ORGANIZING STUDENTS' EDUCATIONAL ACTIVITY AND PECULIARITIES OF ITS MOTIVATION

N. Pilosyan, Candidate of Biology, Associate Professor, T. Cherepanova, Senior Teacher, Sochi State University of Tourism and Resort Activity, Sochi

Transition to technologies providing the increase of motivation of effective educational activity in higher educational institutions through training, connecting theoretical knowledge with practical needs has been the prime pedagogical problem. Research issues connected with this problem are: to estimate dynamics of changing motivation in the period of studying at a higher educational institution, to define the essence of the motivation which reliably provides the increase of the progress of persons being trained, to find out the importance of a method of contextual training aimed at the increase of motivation of the efficiency of educational activity. Methods of the research done are: interrogation, natural pedagogical experiment, cross-

section cuts method. Students of the 1st-3rd rates of SSUT and RA were the object of the investigation. The reference to the method of contextual training promotes the development in students their feeling "I can" and its transformation from one subject to another. As a result, the accent of the responsibility for training is displaced from the teacher to students. This method makes it possible to stimulate steady motivation of the educational process being naturally one of the main reasons of increased academic progress.

**Key words:** motivation of educational activity, method of contextual training, spectrum of motives, academic progress.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Ст. преподаватель Е. А. Белоцерковец,  
КСЭИ, г. Краснодар,

доктор педагогических наук, профессор В. Ю. Карпов,  
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, г. Сочи

**В новых социально-экономических условиях актуальность приобретают такие виды физкультурно-профессиональной деятельности, как рекреационная, реабилитационная, валеологическая, туристическая, менеджерская, при сохранении потребности в преподавательских кадрах и сокращении тренерских. При подготовке специалистов следует учитывать социально-экономическую ситуацию, сложившуюся в обществе, и отвечать его конкретным запросам, необходимо ориентироваться на потребности рынка труда и региональных инфраструктур. Методика, при которой обучаемый оканчивается в позиции активного участника процесса познания, приобретающего самостоятельные знания под руководством преподавателя, должна быть признана единственно конструктивной. Совершенствование профессионального образования в сфере физической культуры следует связывать с расширением образовательного пространства (номенклатуры специальностей), реформированием организационных структур и улучшением обучающих технологий.**

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, социальная адаптация, профессионально-педагогические умения и навыки, система высшего образования.

Анализ трудоустройства выпускников в странах Европы показывает, что наибольшее количество рабочих мест предоставляет система народного образования, и успешность трудоустройства зависит от специализации выпускника, то есть от того, насколько привлекателен для учащихся вид физической активности, в которой он специализируется. Данное положение соответствует спросу на специалистов в странах Запада. От специалистов физической культуры в настоящее время требуется расширение их сферы деятельности от работы с детьми дошкольного возраста до работы с людьми пожилого и старческого возраста, имеющих отклонения в физическом и интеллектуальном развитии, хронические заболевания и инвалидность, включая физкультурное образование населения [5].

К настоящему времени во всех странах постсоциалистического пространства произошло резкое сокращение числа занимающихся в спортивных секциях и клубах. Данная тенденция наиболее очевидна на территории бывшего СССР. Так, например, в одной только республике Коми за 1994 г. число занимающихся спортом сократилось более чем на 15000 человек, в течение 1996-98 гг. – еще почти на



23000 человек [9]. В республике продолжается снижение числа лиц, занимающихся спортом. В Республике Казахстан только за 1993 г. число занимающихся спортом сократилось на 62,5 тысячи человек, а тренеров – на 480 человек [9]. Подобная тенденция имеет место и в России.

Тенденция по сокращению спроса на тренерские кадры развивается даже на фоне государственной поддержки и финансирования спорта в Беларуси. Происходящие социальные процессы отражаются на структуре рынка труда, которая в Республике Беларусь выглядит следующим образом: 60% специалистов работают в области физического воспитания; 25% занимаются тренерской деятельностью, 15% – организационно-управленческой.

В новых социально-экономических условиях актуальность приобретают такие виды физкультурно-профессиональной деятельности, как рекреационная, реабилитационная, валеологическая, туристическая, менеджерская, при сохранении потребности в преподавательских кадрах и сокращении тренерских [3].

При подготовке специалистов следует учитывать социально-экономическую ситуацию, сложившуюся в обществе, и отвечать его конкретным запросам, необходимо ориентироваться на потребности рынка труда и региональных инфраструктур, определять объем знаний по различным предметам и годам обучения. Перечень специальностей и количественный состав выпускников вузов должны соответствовать общественным потребностям. В соответствии с социальным заказом и реальной потребностью в странах Запада основной специальностью в вузах и на факультетах физкультурного профиля является «Преподаватель физического воспитания», по которой обучается до 50% студентов [6].

По некоторым данным [8], в Финляндии факультет спорта и здоровья (Университет, г. Jyväskylä), ориентируясь на социальный заказ, готовит различных специалистов в следующей пропорции: преподаватели физического воспитания – 48%, тренеры – 10%, физиотерапевты, геронтологи, гигиенисты – 12%, валеологи – 20%. Во Франции, в Университете Клода Бернара, на факультете физического воспитания это выглядит следующим образом: преподаватели физического воспитания – 46%, спортивные менеджеры – 30%, тренеры – 15%, специалисты по работе с инвалидами – 9%.

В условиях рыночного регулирования отношений производителя и потребителя одним из центральных вопросов является качество производимой и предлагаемой продукции с точки зрения спроса. Это связано с тем, что современ-

менный потребитель становится все более критичным. Качество продукции в сфере физической культуры следует рассматривать как меру удовлетворения потребностей и ожиданий клиента. При этом предлагаемые услуги рассматриваются как совокупность определенного количества операций. Качество услуг неразрывно связано со способом предложения услуг и личностью, их предлагающей и осуществляющей.

Таким образом, качество услуг, а, следовательно, спрос на них в сфере физической культуры (как, впрочем, и в любой другой отрасли) зависит от специализации и уровня профессиональных и личностных качеств организаторско-педагогических кадров.

С учетом того, что рынок труда в сфере физической культуры в России становится таким же вариативным и разнообразным, как и в странах Запада, выпускники вузов и факультетов физической культуры должны обладать профессиональной мобильностью.

В сфере физической культуры характерен волнообразный спрос на специалистов: после периода перепроизводства кадров следует корректирующая (с учетом социальной потребности) организационно-методическая перестройка образовательного процесса, ведущая к росту востребованности специалистов. Мы являемся свидетелями бурных социальных перемен, смены социальных и ценностных ориентиров. Массовое закрытие ДЮСШ и спортивных секций в коллективах физической культуры и ДСО привело к уменьшению числа лиц, занимающихся всеми видами спорта.

По данным В. В. Кузина [8], в секциях и спортивных школах в настоящее время занимается менее 10% детей, а в спорте высших достижений занято лишь 0,22% в возрасте от 16 до 25 лет. Следовательно, в других возрастных категориях этот показатель будет значительно ниже.

Образование должно соответствовать требованиям общества. Ощущается потребность в специалистах для работы с лицами разных возрастных групп и различных слоев населения. Перед высшими учебными заведениями физической культуры стоит ряд важных задач, направленных на повышение качества подготовленности и расширение номенклатуры специальностей.

Социально адаптироваться легче могут специалисты, имеющие фундаментальную знаниевую и широкую двигательную подготовленность. Данный посыл должен учитываться не только при разработке и реализации учебных планов и программ в рамках вуза, но и при проведении вступительных испытаний. При разработке стратегии профессионального образования мы обязаны исходить из того социально-экономического положения, которое сложилось в стране после распада социалистического блока. Оно выразилось в резком сокращении потребности в специалистах узкого профиля.

Наряду с существенным уменьшением государственного финансирования спорта, появилась возможность самим специалистам активно формировать рынок труда. Широкое распространение получают и большим спросом пользуются образовательные, рекреационные и реабилитационные технологии, связанные с физической активностью. В связи с увеличением числа уроков в школьных программах сохраняется и увеличивается потребность в школьных педагогических кадрах, несмотря на имеющую место демографическую «яму». По-прежнему сохраняется и увеличивается (в связи с открытием новых вузов, в том числе и негосударственного подчинения) потребность в преподавателях для вузов даже

с учетом вариативности учебных программ по физической культуре.

Традиционно отечественное высшее профессиональное образование в сфере физической культуры было ориентировано на подготовку тренеров и преподавателей, а рекреационный и реабилитационный потенциал физической культуры оставался в области теории. В итоге мы оказались в такой ситуации, когда население Российской Федерации в повседневной жизни в 10 раз меньше использует возможности физической культуры для профилактики соматических и психических заболеваний, чем жители цивилизованных стран. Актуальной задачей, поставленной перед высшей школой, является разработка образовательных маршрутов по подготовке профессионально мобильных и конкурентоспособных специалистов.

Рынок труда в последние годы в силу влияния различных обстоятельств становится вариативным и лишенным былой стабильности. Социальные, экономические, демографические факторы, профессиональная неготовность (преимущественно в организаторских и коммуникативных компонентах профессиограммы) к современным условиям профессиональной деятельности остро обозначили противоречия между социальным заказом и подготовленностью выпускников физкультурных вузов и факультетов. Данные обстоятельства обуславливают актуальность проблемы модернизации процесса профессионального образования в сфере физической культуры.

Образование – это инвестиция отдельных людей и общества в целом в собственное будущее. Система образования и высшая школа определяют место страны в мировом сообществе, уровень развития культуры и являются лучшим способом выравнивания жизненных шансов граждан. Для понимания важности проведения преобразований в системе образования следует исходить из того, что возрастающая потребность в знаниях ориентирует образовательные системы на роль принципиальных предпосылок экономического роста, на необходимость повышения конкурентоспособности в глобальном масштабе и на снижение уровня безработицы и что система образования и подготовки специалистов не удовлетворяет потребности экономики [12].

Профессиональное образование еще не способно в должной мере решить проблему «кадрового голода», обусловленного новыми требованиями к уровню квалификации работников. В то же время многие выпускники учреждений профессионального образования не могут найти себе работу, определиться в современной экономической жизни. В современных условиях образование больше не должно оставаться в состоянии внутренней замкнутости и самодостаточности.

Процесс совершенствования профессионального образования педагогических кадров должен проводиться по трем направлениям. Во-первых, это решение социально-педагогических задач, включающее в себя определение в общей структуре педагогического профессионализма взаимосвязанных и взаимообусловленных подсистем, предполагающее специальное построение процесса обучения и управления. Во-вторых, это решение организационно-педагогических задач, определяющее совершенствование подготовки учителя не за счет увеличения объема часов на психолого-педагогические дисциплины, а путем их более профессиональной предметной ориентации. И, в-третьих, это решение дидактико-методических задач, разрабатывающих целостные обучающие комплексы, интегрирующие знание и опыт.

В процессе профессионального образования в сфере физической культуры должна достигаться интеграция знаний, полученных по всем дисциплинам с имеющимся педагогическим и жизненным опытом, формироваться ориентация на самосовершенствование.

Вузы должны содействовать образованию, создавать гибкие образовательные пути, играть роль предвосхитителей новых потребностей в трансферте знаний. Профессиональная компетентность спортивного педагога определяется как обладание и умение использовать необходимые знания, умения и навыки в любом виде спортивно-педагогической деятельности. Задача вуза заключается в формировании мировоззрения, на которое опираются предметные и психолого-педагогические знания.

Цель модернизации отечественного образования заключается в нахождении действенных путей разрешения противоречия между сложившимися в обществе стереотипными подходами к системе образования и новыми требованиями. Необходим пересмотр как содержания, так и системы оценки результатов образования.

И. Я. Лернер [10] определил содержание образования как педагогически адаптированную систему знаний, умений и навыков, опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного отношения к миру, как систему, усвоение которой обеспечивает развитие личности. Таким образом, в образовании соединяются обучение, воспитание и развитие. Отсюда и множество отдельных линий, направлений, которые характеризуют в различных аспектах содержание и процесс обучения.

В этом контексте логично обратиться к такому понятию, как конкурентоспособность образования. Дело в том, что каждый, получивший образование, рано или поздно должен будет трудиться в условиях рынка. Рынок же предъявляет свои требования к работнику. Поэтому, если образование по-настоящему конкурентоспособно, оно дает возможность человеку более свободно вступать в отношения конкуренции на рынке труда, помогает работать качественно, развивает способности преодолевать длительные затруднения. В связи с этим любой вопрос в области содержания образования, методов, средств обучения совершенно необходимо рассматривать и решать, учитывая итоговый результат, т. е. обеспечение конкурентоспособности на российском и мировом рынках.

Подготовка кадров высшей квалификации является одним из важнейших факторов успешной реализации программ, направленных на модернизацию социально-экономического уклада России. Система образования – главный источник повышения интеллектуального и экономического потенциала общества. Ключевая роль в этой системе отводится педагогическим кадрам, следовательно, процесс формирования педагога является приоритетным направлением в теории и практике дидактики.

Ведущей идеей педагогического образования являются развитие творческого мышления, нешаблонного самостоятельного подхода к решению конкретных педагогических задач, а также потребность и способность к самообразованию.

Успех образовательного процесса во все времена был детерминирован уровнем эрудиции, состоянием общей культуры и степенью образованности педагога. Одной из главных задач педагога является осуществление связи времен, так как учитель «передает эстафету» из настоящего в будущее [2]. Следовательно, проблема профессиональной подготовки педагогов является актуальной вне

зависимости от социально-экономической формации общества.

Технология учебного процесса должна быть ориентирована на решение дидактических, воспитательных и развивающих задач. В сферу дидактических задач входит познавательная деятельность, состоящая из педагогической теории, идей, методов и форм включения студентов в процесс образования. Воспитательные задачи должны быть направлены как на совершенствование нравственных качеств будущего педагога, так и на формирование эмоционально-личностного положительного отношения к педагогической деятельности, на стремление к самореализации в этой профессии [4].

Раздел учебно-методической работы является именно той сферой деятельности студентов, которая создает возможности для целенаправленного формирования у них профессионально-педагогических умений в условиях реального учебно-воспитательного процесса. Только в процессе практической деятельности, учитывающей специфику будущей профессии, можно качественно подготовить студента в соответствии с Государственным образовательным стандартом, сформировать осознание поливариантности решения педагогических задач [2].

Профессионально-педагогические умения и навыки могут формироваться только в соответствующих условиях практической педагогической деятельности. Реализация подобных условий осуществляется в специально организованной учебной и педагогической практике. Основным и главным полигоном в процессе интеграции знаний и использования их непосредственно в реальных условиях педагогической деятельности является самостоятельная методическая и практическая деятельность студентов. В рамках методических и практических занятий происходит органичная интеграция многообразия новых знаний, которые приобретают практическую значимость, реализуясь в профессионально-педагогических и двигательных умениях и навыках. Следовательно, поиск путей рационализации этого раздела учебного процесса является перспективным направлением научных исследований в области подготовки физкультурных кадров.

В процессе теоретического обучения недостаточно развиваются творческое мышление студентов, умение связывать знания с различными ситуациями на практике, способность интегрировать полученные знания и преломлять их через специфику профессионально-педагогической деятельности.

Основным и главным полигоном в процессе интеграции знаний и использования их непосредственно в реальных условиях педагогической деятельности является методическая работа в курсе спортивно-педагогических дисциплин (СПД). В рамках спортивно-педагогических дисциплин совершенствуется профессионально-прикладная подготовленность студентов. Курс СПД является базовым и завершающим звеном СПО на вузовском этапе обучения [1].

Активизация учебной деятельности студентов является одновременно и практической задачей вузовского преподавателя, то есть проблемой вузовской дидактики. Обучение следует понимать как процесс продуктивный, а не адаптивный. Следовательно, учебную деятельность необходимо рассматривать как особую форму социальной активности субъекта, важнейшей характеристикой которой является усвоение знаний, умений и навыков. В своей работе мы руководствовались положениями о том, что процесс усвоения возможен только при активной деятель-

ности обучаемых по отношению к тому, что они познают и который осуществляется в процессе общения с другими людьми.

Методика, при которой обучаемый оказывается в позиции активного участника процесса познания, приобретающего самостоятельные знания под руководством преподавателя, должна быть признана единственно конструктивной. В условиях бинарного процесса обучения происходит не только познание, но формируется умение познавать, разрабатывается метод, овладение которым является одной из важнейших задач образования – «запустить» механизм самообразования.

Интегрируясь в европейское образовательное пространство, Россия очень осторожно переходит на многоуровневую систему высшего профессионального образования. В ряду причин, обуславливающих такое положение, В. А. Козырев [7] выделяет консервативность системы и недостаток информации. На современном этапе ощущается настоятельная необходимость нового осмысления статуса педагогического образования, создания «зон опережающего образования».

Дальнейшее совершенствование профессионального образования в сфере физической культуры следует связывать с расширением образовательного пространства (номенклатуры специальностей), реформированием организационных структур и улучшением обучающих технологий.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Алекперов С. А., Кузнецов Ю. Л. Структура профессионально-прикладной подготовки студентов, специализирующихся в гимнастике [Текст] / С. А. Алекперов, Ю. Л. Кузнецов // Роль передовой теории и практики в профессионально-педагогической подготовке выпускников физической культуры: сб. науч. тр. / – Л.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1989. – С. 41-45.
2. Ахметов С. М. Теоретико-методологическая концепция преобразования процесса подготовки специалистов по физической

культуре в системе среднего профессионального образования [Текст] / С. А. Ахметов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 23-26, 39.

3. Войнар Ю. Профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в современных условиях [Текст] / Ю. Войнар // Матер. итоговой науч.-практич. конф. Академии физической культуры, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга (26.01.-11.02. 2003). – I часть. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – С. 32.

4. Гончаров С. А. Воспитательный процесс в педагогическом вузе в контексте программы модернизации педагогического образования [Текст] / С. А. Гончаров // Информационный бюллетень. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – С. 40-43.

5. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта [Текст] / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М.: Просвещение, 1985. – 335 с.

6. Егоршин А. П. Прогноз (о перспективах образования в России) [Текст] / А. П. Егоршин // Высшее образование в России. – 2000. – № 4. – С. 17-30.

7. Козырев В. А. Модернизация педагогического образования и Болонский процесс [Текст] / В. А. Козырев // Информационный бюллетень. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – С. 23-31.

8. Кузин В. В. Время решающих перемен [Текст] / В. В. Кузин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 2-4.

9. Кульназаров А. К. Организационно-педагогические основы физкультурного движения Республики Казахстан [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1999. – 173 с.

10. Лернер И. Я. Содержание межпредметных связей и пути их реализации [Текст] / И. Я. Лернер // Межпредметные связи в процессе преподавания основ наук в средней школе. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1973. – С. 111-115.

11. Муртазина Г. Х. Дистанционное самообразование [Текст] / Г. Х. Муртазина // Матер. итоговой науч.-практич. конф. Академии физической культуры, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга (26.01.-11.02. 2003). – I часть. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – С. 92.

12. Рожков П. А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире [Текст] / П. А. Рожков. – М.: Советский спорт, 2002. – С. 12-16.

## PECULIARITIES OF TRAINING SPECIALISTS IN THE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION IN MODERN CONDITIONS

V. Karpov, Doctor of Pedagogics, Professor  
Sochi State University of Tourism and Resort Activity, Sochi  
E. Belotserkovets, Senior Teacher,  
Kuban Social Institute of Economics, Krasnodar

In new social – economic conditions such kinds of physical – educational professional activities as: recreational, rehabilitational, tourists, managing, are becoming more and more actual. At the same time it is necessary to preserve the teaching staff and to reduce the staff of trainers. While preparing experts it is important to take into account social – economic situation in the society. Experts in their turn should meet the demands of the society; take into consideration labour market and regional infrastructures. The technique when a trainee appears to be in the position of an active participant

of the process of cognition should be recognized as the only constructive. And it is under the teacher's guidance that an active participant acquires his (her) own knowledge. Perfection of vocational training in the sphere of physical education should be connected with the expansion of educational space, with reforming organizational structures and improvement of training technologies.

**Key words:** vocational training, social adaptation, professional-pedagogical skills, system of higher education.

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Соискатель И. С. Матвеева

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп

**Определены специальные способности специалиста физической культуры и спорта. Исходя из многогранности процесса формирования организационно-управленческих способностей (ОУС), выделены условия их формирования: эффективная образовательная среда, предусматривающая наличие психолого-педагогических условий, которые способствуют развитию ОУС. Условия формирования ОУС специалистов представлены как совокупность двух групп компонентов (социальных и психолого-педагогических условий).**



**Ключевые слова:** специальные способности специалиста по физической культуре, формирование организационно-управленческих способностей, условия формирования ОУС (социальные и психолого-педагогические условия – объективные (ситуативные) и субъективные (личностные), организационно-управленческая деятельность.

Способности, понимаемые как индивидуально-психологические свойства личности, которые реализуются специальными функциями мозга, в наибольшей мере определяют успешность деятельности личности. О способностях, обеспечивающих продуктивность деятельности человека в конкретной профессии, принято говорить как о специальных способностях [2, 4, 5, 11 и др.].

К специальным способностям специалиста по физической культуре и спорту относят: дидактические, коммуникативные, организаторские, перцептивные, экспрессивные, профессиональную зоркость, творческие. Организационно-управленческие способности играют важную роль в решении профессиональных задач специалиста, в той или иной мере проявляясь во всех способностях. Они обнаруживаются в умении планировать и прогнозировать развитие физической культуры и спорта на местном, региональном и федеральном уровне, способности принимать управленческие решения, анализировать и обобщать деятельность государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры и спорта, организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, работать с финансово-хозяйственной документацией и т. д.

Исходя из того что формирование организационно-управленческих способностей (ОУС) представляет со-

бой многофакторный процесс, учет психолого-педагогических условий, обеспечивающих его грамотную, планомерную, последовательную и всестороннюю организацию и проведение, является важнейшим фактором эффективности образовательной среды.

Для эффективной организации образовательной среды, направленной на формирование ОУС, необходимо учитывать ряд психолого-педагогических условий:

– субъективные условия: личностные качества обучающихся (стрессоустойчивость, уверенность в себе, лидерские способности и т. д.), устойчивая положительная мотивация к овладению ОУС, установка на творческое использование ОУС в

профессиональной деятельности, необходимый и достаточный уровень общей и профессиональной подготовки, целеполагание, сформированная «Я-концепция»;

– объективные условия: личность и поведение педагога, морально-психологический климат в коллективе, проблемная организация учебного процесса.

Относительно образовательного процесса среда представляет собой совокупность психолого-педагогических условий, способствующих развитию ОУС [10].

Для результативной организации процесса формирования ОУС следует акцентировать внимание на благоприятных условиях развития ОУС и нейтрализовать негативные. Для этого необходимо:

- генерировать положительные эмоции;
- не подавлять инициативу и интуицию учащихся, формировать у них уверенность в своих силах и чувствительность к противоречиям;
- стимулировать самостоятельность студентов и поощрять в них склонность к риску и проявление индивидуальности и самобытности;
- не допускать формирования конформности мышления, развивать воображение и склонность к фантазированию.

Условия, необходимые для успешного формирования опыта профессиональной деятельности специалиста, изучались многими учеными [1, 3, 8, 12 и др.]. Опираясь на мнения ученых и проанализировав результаты собственного исследования, мы выявили и классифицировали условия, способствующие эффективному формированию ОУС у студентов.

Прежде всего условия формирования ОУС специалис-

Система условий формирования ОУС

Условия формирования организационно-управленческих способностей				
Социальные условия	Психолого-педагогические условия			
	Субъективные (личностные)	Объективные (ситуативные)		
		Личность и поведение педагога	Психологический микроклимат	Проблемная организация образовательного процесса, учет андрагогических принципов

тов представляют собой совокупность двух групп компонентов (социальных и психолого-педагогических условий), каждая из которых, в свою очередь, является системой взаимосвязанных элементов, объединенных общей целью – формированием ОУС (табл.).

Говоря о социальных условиях, отметим, что одни и те же внешние условия можно рассматривать как благоприятные или неблагоприятные в зависимости от характера задач, которые признаются приоритетными для функционирования конкретной системы.

В настоящее время политическая, социально-экономическая обстановка в обществе как никогда ранее способствует целостному развитию всех ОУС, поскольку они обеспечивают творческое отношение к профессиональной деятельности и признаны необходимым атрибутом профессиональной компетентности специалистов. Однако с точки зрения целенаправленного воздействия на их формирование нас более интересуют психолого-педагогические условия, необходимые для эффективности данного процесса в рамках общего процесса подготовки специалистов по физической культуре.

Психолого-педагогические условия, влияющие на течение организационно-управленческой деятельности (ОУД), а, следовательно, на формирование опыта применения ОУС, можно разделить на две группы: объективные (ситуативные) и субъективные (личностные). Субъективные условия – это устойчивые черты характера человека, способные влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. К объективным относятся такие условия среды, такая организация образовательного процесса, когда не подавляется инициатива учащихся, формируется в них уверенность в своих силах и возможностях, стимулируется самостоятельность, развивается воображение [6, 7, 9 и др.].

Субъективные (личностные) условия – совокупность характеристик личности, воздействуя на которые (посредством педагогических приемов, методов, средств) формируется опыт организационно-управленческой деятельности будущих специалистов. Данная совокупность включает в себя: личностные качества обучающихся, устойчивую положительную мотивацию, установку на творчество, необходимый и достаточный уровень общей и специальной теоретической подготовки, профессиональную направленность личности, целеполагание.

Представленный комплекс качеств личности не является статичным образованием, на него может и должно быть направлено формирующее воздействие на этапе профессионального образования, а далее доминирующая роль принадлежит процессам самовоспитания и саморазвития. Чтобы данные процессы могли успешно осуществляться, необходимо подготовить сознание личности. Личность профессионала – это не только результат, но и процесс; все профессионально значимые качества необходимо целенаправленно развивать и совершенствовать, обеспечив

будущему специалисту соответствующие объективные (ситуативные) условия.

Объективные (ситуативные) условия – обеспечивают возможность целенаправленного педагогического (формирующего) воздействия, а также ориентируют его в соответствии с поставленными целями.

Необходимо отметить многогранность и многофакторность условий, обеспечивающих формирование ОУС у будущих специалистов в области физической культуры. Внешние (социальные) и внутренние (психолого-педагогические) условия в своем единстве представляют собой ту среду, в которой возможно становление личности будущего специалиста как грамотного, самостоятельного, активного организатора, способного управлять своей профессиональной деятельностью. Каждый элемент системы внешних условий непосредственно или опосредованно влияет на элементы системы внутренних условий и сам подвергается их воздействию, хотя и отсроченному во времени. В целом, характер взаимодействия внешних и внутренних условий подчиняется законам соотношения макро- и микросреды.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Виленский М. Я. Педагогические основы формирования опыта творческой деятельности будущего учителя: учеб. пособие – М.: Прометей, 1993. – 117 с.
2. Гоноволин Ф. Н. О педагогических способностях учителей. – М., 1964. – 174 с.
3. Зайцева С. Н. Формирование индивидуального опыта творческой деятельности будущего учителя в процессе профессиональной подготовки (на примере учителя физической культуры): дис ... канд. пед. наук – М., 1991. – 211 с.
4. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. – Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Логос, 2005. – 384 с.
5. Кан-Калик В. А. Педагогическая деятельность как творческий процесс. – Грозный, 1976. – 286 с.
6. Кузьминов Я. И. Стандарт общего образования: мифологии и реальность // Вестник рос. образовательного совета по высшему образованию. – Вып. 7. – Ч.1. – М.: Высшая школа, 2003. – С.7-10.
7. Леонтьев А. Н. Формирование личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000. – 480 с.
8. Медведева О. П. Педагогические условия творческого саморазвития личности учащегося в учреждении дополнительного образования (на материале деятельности дизайн-студии): дис ... канд. пед. наук. – Ростов- н/Д., 2003. – 200 с.
9. Меретукова З. К. Педагогическая культура и педагогический идеал: учеб. пособие для студентов и аспирантов. – Майкоп, 1999. – 160 с.
10. Немов Р. С. Психологические условия и критерии эффективности работы коллектива. – М., 1982. – 608 с.
11. Основы педагогики и психологии высшей школы / А.В.Петровский [и др.]. – М.: Изд-во Московского университета, 1989. – 303 с.
12. Хакунов Н. Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Майкоп, 1995.

## PSYCHOLOGICAL – PEDAGOGICAL FORMING CONDITIONS OF ORGANIZATIONAL – MANAGERING ABILITIES IN STUDENTS OF THE DEPARTMENT «PHYSICAL EDUCATION AND SPORT».

I. Matveeva, Adigei State University, Maikop

Special abilities of a specialist in physical education and sport have been defined. According to multi-faceted process of forming of organizational- managing abilities (OMA), conditions of their forming have been singled out: an effective educational environment involving the existence of psychological – pedagogical conditions which contribute to the development of OMA. Conditions of forming specialist's OMA

are represented as an aggregate of two groups of components (social and psychological- pedagogical conditions).

**Key words:** special abilities of a specialist in physical education, forming of organizational- managing abilities, conditions of forming OMA (social and psychological- pedagogical conditions: objective (situational) and subjective (personal), organizational- managing activity.

## К ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕРЕЗ УНИВЕРСИАДЫ СТУДЕНТОВ АФК

Кандидат педагогических наук, доцент И. Л. Удовенко,  
кандидат педагогических наук Г. А. Буюк,  
кандидат медицинских наук, доцент Л. Д. Попов  
Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, г. Сочи

В рамках подготовки студентов факультета АФК Сочинского СГУТиКД к участию в I Международной универсиаде по адаптивной физической культуре в г. Смоленске исследовалась возможность оптимизации тренировочного процесса по комплексным показателям, в том числе с помощью инновационных технологий – аппарата КВЧ-ИК со сменными излучателями «СЕМ-ТЕСН» и термодинамического теста (ТДТ) К. Акабанэ. Состояние организма всех отобранных для участия в универсиаде студентов также не являлось стабильным и для занятия высоких (тем более призовых) мест команда была не готова. Однако полученные данные сви-



детельствуют о положительном влиянии предложенных технологий на результаты, достигнутые в данных соревнованиях.

**Ключевые слова:** оптимизация тренировочного процесса, инновационная технология, тест Акабанэ.

Цель: проанализировать технологию и эффективность подготовки и участия студентов СГУТиКД в Международной универсиаде студентов АФК.

Международная универсиада студентов АФК России (пятая общероссийская), участниками которой нам посчастливилось быть, проходила в первых числах октября 2007 года в городе-герое Смоленске и была посвящена «Антидопингу» и «Борьбе с наркотиками».

Предварительно, в рамках подготовки студентов факультета АФК Сочинского СГУТиКД к участию в I Международной универсиаде по адаптивной физической культуре в г. Смоленске, нами с 07.09.07 по 28.09.07 г. исследовалась возможность оптимизации тренировочного процесса по комплексным показателям, в том числе с помощью инновационных технологий – аппарата КВЧ-ИК со сменными излучателями «СЕМ-ТЕСН» и термодинамического теста (ТДТ) К. Акабанэ.

Вода, обработанная информационно-энергетическим потоком, имеет существенное преимущество перед самой лучшей структурированной водой промышленного производства, так как эта обработка осуществляется с учетом индивидуальных параметров энергетического поля человека, с учетом конкретных нарушений его полевой структуры и физической целостности и функциональной готовности. Приготовленная индивидуально она обладает комплексом качеств, необходимых для оздоровления конкретного человека со всеми его особенностями. Понятно, что такая вода может более эффективно восстанавливать работу функциональных систем, органов, тканей и клеток

организма, а также тонкие полевые структуры именно того человека, для которого она была приготовлена. Каков же механизм действия целебной воды? Многократный, в течение дня, прием воды приводит к тому, что вода как бы входит в состояние резонанса с водой, содержащейся в теле спортсмена. Происходит информационное структурирование всего объема воды, находящегося в физическом теле. Кроме того, усваивая целебную воду, организм заменяет клеточную воду с частично разрушенной структурой на индивидуально структурированную воду, что позволяет увеличить время жизни и эффективность работы абсолютно всех клеток человека. Организм получает здоровую энергию вместе с каждым глотком информационно-энергетически активизированной воды. Постепенно восстанавливается иммунная система, репродуктивная функция, происходит общее омоложение организма. Целебная вода стимулирует регенеративную функцию всех клеток. Кроме того, на основании данных применения термодиагностического теста (ТДТ), введенного в практику физиологии и медицины японским исследователем К. Акабанэ, основной сферой применения ТДТ считается иглорефлексотерапия,

Таблица 1

Результаты теста Акабанэ от 07.09.07 г.

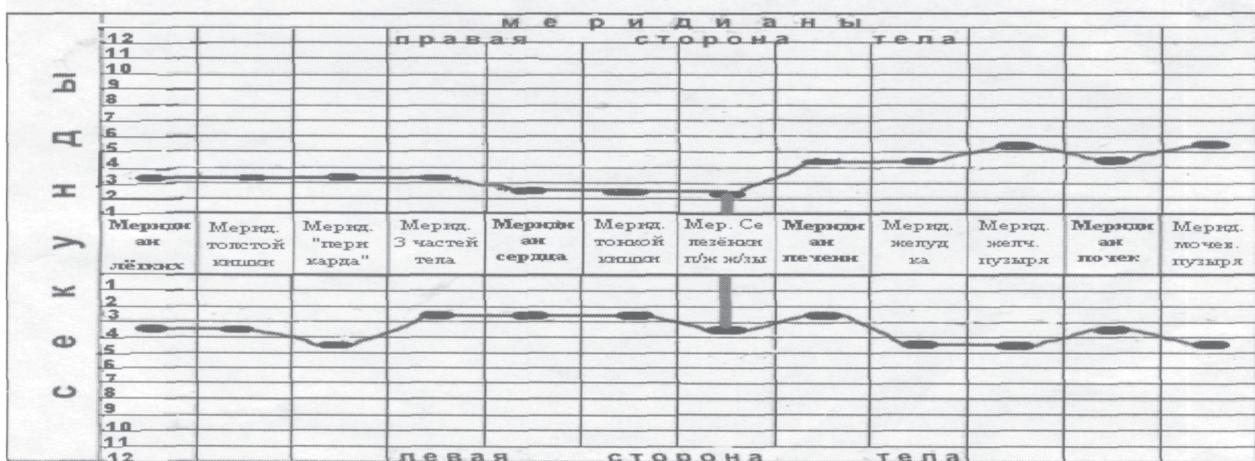


Таблица 2

Результаты теста Акабанэ от 11.09.07 г.

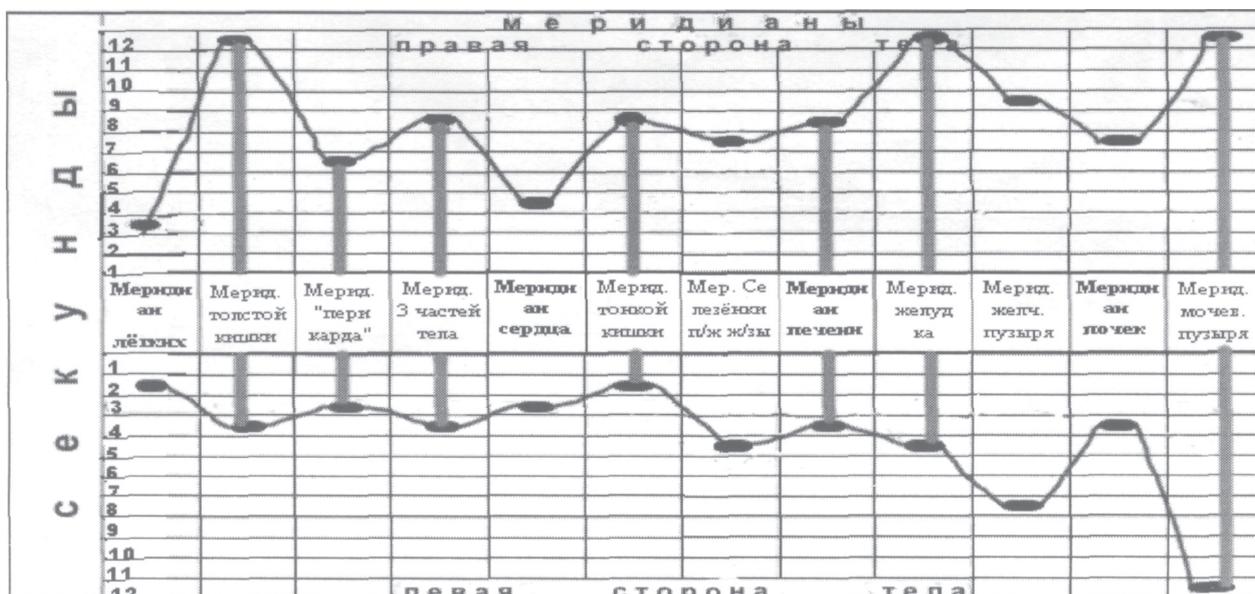


Таблица 3

Результаты теста Акабанэ от 07.09.07 г.

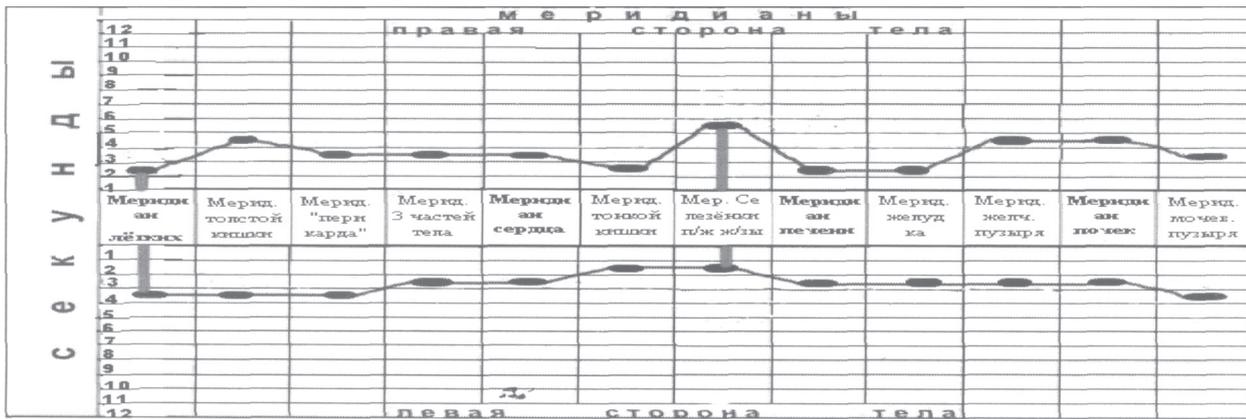
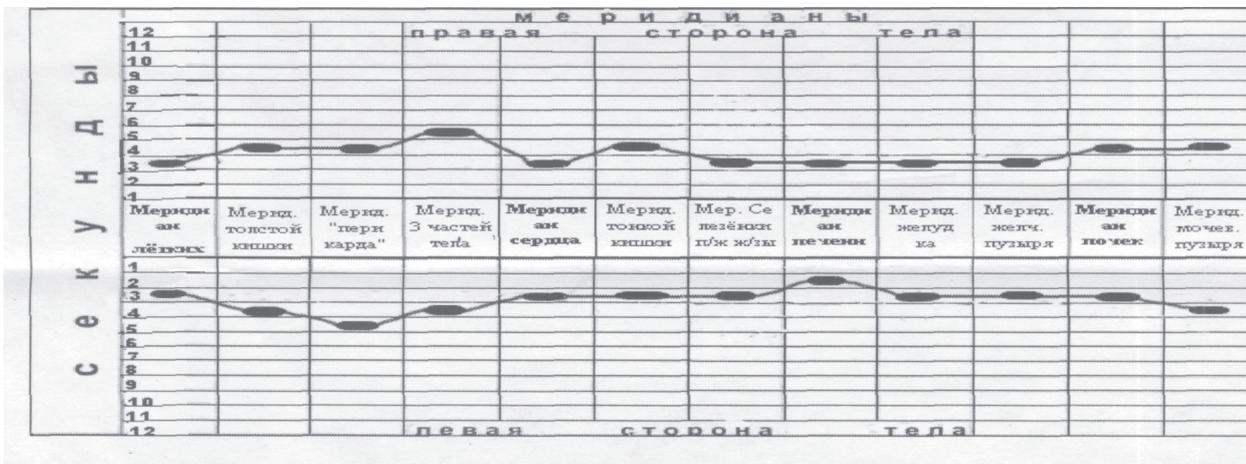


Таблица 4

Результаты теста Акабанэ от 20.09.07.



но при его клинической апробации, доказавшей абсолютную безопасность методики для тестируемого, простоту применения и большую информативность. Тест Акабанэ стали применять в физкультурно-спортивной практике для оценки текущего состояния спортсменов и прогнозирования его дальнейшего развития [1].

В аспекте подготовки к универсиаде все участники проходили тестирование по методу Акабанэ перед каждой тренировкой. На основании полученных результатов делались выводы о текущем состоянии основных органов и систем организма испытуемых и, основываясь на серии последовательных тестов, определялись тенденции дальнейшего развития данного состояния в ответ на тренировочные нагрузки.

Если по результатам нескольких последовательных тестов выявлялось ухудшение состояния организма участника (несмотря на уменьшение тренировочных нагрузок либо освобождение от текущей тренировки), ему предлагалось отказаться от участия в дальнейшей подготовке.

В случае улучшения показателей в ответ на коррекцию тренировочного процесса участник не отстранялся от дальнейшей подготовки, но ему рекомендовались средства восстановления, применяемые в спортивной медицине, типа «Оротата калия», «Рибоксина», «Глицерофосфата кальция», витаминно-микроэлементного комплекса «Олиговит», а также коррекция рациона питания.

В таблицах 1, 2 показана динамика показателей теста

Акабанэ участницы подготовки к универсиаде Юлии М., 17 лет, I курс.

Отмечается рассогласование в меридианах селезенки – поджелудочной железы (двукратное, диагностически значимое). Рассогласование временных показателей в данных меридианах является одним из важных симптомов перегрузки мышечной системы (участница, помимо нагрузок на спортивных дисциплинах учебной программы ИФК, занимается также в секции плавания).

Тестирование проведено на следующий день после участия Юлии М. в городских состязаниях «Кросс Нации». Данные теста свидетельствуют о нарушении циркуляции тканевых жидкостей (м. толстой кишки; большой нагрузке на артериальное звено сосудистой системы (м. тонкой кишки); перегрузке надпочечников (м. толстой кишки); гипертонусе мышц нижних конечностей (м. желудка); лактатной нагрузке (м. печени); дисбалансе нейровисцеральной регуляции (м.м. «перикарда» и «тройного обогревателя»). Субъективно: общая слабость, апатия, отсутствие желания тренироваться, все движения – «через не могу». Наблюдалось ухудшение показателей по другим тестам.

Состояние организма участницы квалифицировано нами как перетренированность. Ей предложено отказаться от подготовки к универсиаде, а также на время взять освобождение от тренировок в секции плавания.

В таблицах 3-4 показана динамика показателей теста

Акабанэ участницы подготовки к универсиаде Натальи М, 17 лет, I курс.

Отмечается диагностически значимое (в два и более раза) расхождение временных показателей по меридианам легких, а также селезенки – поджелудочной железы. При обследовании отмечается наличие хронического бронхита. Так как оба эти меридиана образуют единую систему «Большая Инь» и данная система функционально рассогласована, нами, в целях профилактики дальнейшего углубления обнаруженного рассогласования, рекомендовано:

1. В течение одной недели наполовину уменьшить тренировочные упражнения силовой и скоростно-силовой направленности.

2. Проконсультироваться у врача физкультурно-спортивного диспансера.

3. В освободившееся от силовых и скоростно-силовых упражнений время выполнять упражнения, улучшающие точность бросков шайбы по воротам, а также заниматься наработкой хорошей волейбольной подачи из положения сидя.

4. В оставшееся до соревнований время, в качестве средства, улучшающего восстановление организма после нагрузок, употреблять оротат калия и любой витаминно-микроэлементный комплекс («Дуовит» для женщин либо «Олиговит») [2].

Имеет место выраженное улучшение всех показателей теста Акабанэ. Участница отмечает эмоциональный и физический подъем, желание тренироваться. Объем тренировочных нагрузок восстановлен по всем составляющим. Сколь-нибудь значимого изменения показателей теста Акабанэ не отмечалось. Аналогичным образом анализировались результаты, полученные у всех остальных участников подготовки, состояла в сроках их выполнения. Но, тем не менее, нельзя не сказать, что показатели, полученные при тестировании участников по методу Акабанэ, так и не приобрели стабильного характера.

Таким образом, мы пришли к выводу, что состояние организма всех отобранных нами для участия в универсиаде студентов также не являлось стабильным и для занятия высоких (тем более призовых) мест команда была не готова. Тем не менее, мы имели все основания рассчитывать на попадание команды в первую десятку команд-участниц, что в ходе соревнований и было подтверждено.

С 1 по 6 октября 2007 г. в г. Смоленске состоялась 1 Международная (5-я Всероссийская) универсиада студентов специальности 032102 «Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» [3].

В Универсиаде приняли участие 24 команды, приехавшие из различных учебных заведений ВПО России и зарубежья: Волгоградская государственная академия физической культуры; Российский государственный университет физической культуры (г. Москва); Санкт-Петербургский институт специальной педагогики и психологии им. Валенберга; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина; Забайкальский государственный гуманитарно-педагогический университет; Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, а также его филиал в г. Нижний Новгород и т. д.

Результаты выступления освещены в статье «I Международная универсиада студентов АФК в концепции ХХП зимних и ХI Паралимпийских игр 2014 года в г. Сочи»

### ЛИТЕРАТУРА

1. Кулинич И. А., Буюк Г. А. Оптимизация тренировочного процесса у единоборцев (рукопашный бой смешанного стиля): Сб. науч. ст. – Сочи: СГУТиКД, 2007. – С. 102–108.

2. Матвеев О. С., Брискин Ю., Голод Д. Паралимпийские игры: от Рима до Солт-Лейк-Сити [Текст] / О. С. Матвеев, Ю. Брискин, Д. Голод // Наука в Олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С. 17–22.

3. Положение о проведении I Международной (5-ой Всероссийской) универсиады студентов АФК [Текст] : отчет о проведении Всероссийской универсиады студентов. – Смоленск, 2007. – 49 с.

## ON PROBLEM OF TRAINING SKILLED SPECIALISTS FOR ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (APhE) BY MEANS OF UNIVERSITY GAMES OF APHE STUDENTS

I. Udovenko, Candidate of Pedagogics, Associate Professor, G. Buyak, Candidate of Pedagogics, L. Popov, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Sochi State University of Tourism and Resort Activity, Sochi

An opportunity of optimization of the training process according to complex parameters, including such innovative technologies as the device SWF-IR with replaceable radiators "CEM-TECH" and the thermodynamic Akabane's test (TDT) was investigated within the limits of preparation students of the APhe faculty of SSUT and RA for their participation in International university games on adaptive physical training in the city of Smolensk. The condition of an organism of all

students selected for the participation in university games was not stable. And moreover the team was not ready to win prizes. However data obtained allow to testify to positive influence of the offered technologies the results reached in the competitions described.

**Key words:** optimization of the training process, innovative technology, Akabane's test.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»

Кандидат педагогических наук Л. П. Долгополов,  
О. М. Сальников

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Диагностика студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта позволила определить содержание, формы и методы учебно-производственной практики. Проблемы профессиональной подготовки специалистов в области спортивного туризма состоят:**

- в несовершенстве форм и методов организации учебного процесса;
- в слабой практической подготовке студентов по курсу специальных дисциплин.

**Ключевые слова:** профессиональная практика, профессионально значимые качества, профессиональная готовность, знания, умения.

Проблема профессиональной подготовки специалистов для сферы физической культуры и спорта является одной из актуальнейших в теории и методике профессионального образования. Это обусловлено перспективой развития физической культуры и спорта, потребность в кадрах которых будет возрастать.

Мы исходим из того, что становление профессионального образования в сфере физической культуры и спорта осуществляется на основе традиционных закономерностей и принципов дидактики высшей школы. Однако специфика содержания профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта в области спортивного туризма, безусловно, должна учитываться в разработке теории и методики профессионального образования в данной области.

Выбор стратегии профессиональной подготовки кадров обусловлен спецификой и уровнем развития местной индустрии физической культуры и спорта, что, вне всякого сомнения, влияет на содержание обучения и специализацию будущих работников [1, 4].

Цель профессионального образования в области физической культуры и спорта состоит в быстрой и поступательной профессионализации спорта, укреплении его позитивных воздействий на все сферы жизнедеятельности.

Изучение и анализ профессиональной подготовки в области спортивного туризма позволяют констатировать неадекватность подготовки специалистов реальным требованиям деятельности. Отмечается разрыв между реальной подготовленностью выпускника и теми требованиями, которые предъявляются деятельностью к уровню профессиональной подготовки. Наши исследования подтверждают этот вывод. Так, в результате экспертной оценки деятельности выпускников в учреждениях физической культуры и спорта было установлено, что процесс адаптации определяется продолжительностью времени от трех до шести месяцев. Эти показатели не являются самыми низкими по сравнению с другими сферами профессионального труда [2, 3].

На наш взгляд, причины этого состоят в следующем:

– в несовершенстве форм и методов организации учебного процесса;

– в слабой практической подготовке студентов.

Отсутствие целостной системы подготовки специалистов спортивного туризма, четко налаженной связи между специальностями и предметами отражаются и на качестве профессиональной подготовки студентов в вузе и на их будущей профессиональной деятельности.

Разработка системы профессионального обучения специалистов физической культуры и спорта основывается на принципах дидактики, которые включают: содержание обучения, методы обучения, формы обучения, подготовку преподавателей и подготовку кадров. Профессиональное обучение в области физической культуры и спорта базируется на принципах: научности, наглядности, межпредметных связей, непрерывности знаний и взаимосвязи с изученным ранее.

Основные причины недостаточной подготовленности студентов к деятельности в сфере спортивного туризма заключаются в следующем:

– не в полной мере реализуются возможности подготовки студентов в курсе специальных дисциплин в период практики;

– недостаточна связь теории с практикой и т.д.;

– учреждения образования края, как правило, рассматривают спортивный туризм как средство воспитания, а не вид спорта.

В ходе исследования мы пришли к выводу: чтобы сформировать у студентов те или иные профессиональные качества и умения, необходимо предоставить им возможность закреплять знания на практике. Такой практикой, на наш взгляд, должны стать участие студентов в спортивных соревнованиях, работа студентов в качестве судей спортивных соревнований, тренеров-преподавателей в детско-юношеских спортивных школах.

Следует заметить, что такой подход к практике решает проблемы профессиональной ориентации и набора абитуриентов. В течение 2007-2008 учебного года студенты специализации «Спортивный туризм» приняли участие в 11 соревнованиях и стали чемпионами края в туристском многоборье, участвовали в судействе 8 соревнований. В процессе этих мероприятий проводилась работа с потенциальными абитуриентами, что позволило отобрать более 20 человек спортсменов разной квалификации для поступления. В качестве практического опыта студенты трижды проводили выездные тренировки с абитуриентами.

Организация профессиональной практики студентов имеет объективную трудность – малое количество детско-юношеских спортивных школ, работающих по специализации «Спортивный туризм». Всего их в крае три.

Исследование привело нас к выводу о том, что профессиональная готовность студентов к работе в области физической культуры и спорта представляет собой сложное целостное образование, ядром которого являются

понимание значимости субъект-субъектных отношений в профессиональной деятельности, сформированность профессионально значимых качеств личности, а также определенная совокупность специальных профессиональных знаний и умений, определенный опыт их использования на практике.

Диагностика подготовленности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта позволила определить содержание, формы и методы учебно-производственной практики.

Главной задачей исследования явилось создание и реализация практической модели учебно-производственной практики в учреждениях физической культуры и спорта, с помощью которой осуществляется профессиональная подготовка спортсменов-туристов. Разрабатывая модель такой практики, мы старались усилить практическую направленность содержания работы студентов с целью эффективного формирования готовности будущего специалиста физической культуры и спорта, включения студентов в более активную практическую деятельность.

Структура и содержание учебно-производственной практики в учреждениях физической культуры и спорта опирается на план изучения курсов и дисциплин, учебные программы, учебники, методические пособия [2, 3, 8].

Учебно-производственная практика в учреждениях физической культуры и спорта представляет собой систему формирования профессиональных знаний, умений и навыков, овладение которыми способствует лучшему усвоению теоретического материала, развитию интереса к конкретному виду профессиональной деятельности в данной области. Содержание работы студентов-практикантов нашло свое выражение в различных учебно-методических документах, а именно: учебных планах, программах, должностных инструкциях, положении об учебно-производственной практике.

Знания представляют собой проверенный практикой результат познания действительности, правильное отражение ее в мышлении человека. В знаниях выражается обобщенный опыт, накопленный в процессе общественно-исторической практики. Знания передаются путем организованного и целенаправленного обучения [5, 9].

Умения – это возможность успешного выполнения действий на основе приобретенных знаний для решения поставленных задач. Они связаны с овладением правильными приемами выполнения действий. Умение характеризуется способностью производить определенные действия при различных изменениях первоначальных условий.

Многokrатное повторение одних и тех же действий в одинаковых или аналогичных условиях приводит к формированию навыков. Психологи в зависимости от видов действий различают интеллектуальные, сенсорные и двигательные навыки. В дидактике рассматривают навыки: интеллектуальные, практические, специальные, общенаучные. В процессе работы студентов в учреждении физической культуры и спорта получают развитие интеллектуальные, практические и специальные навыки. Умения и навыки находятся в тесной взаимосвязи. Иногда умения образуются на основе уже приобретенных навыков [5, 7].

В учебно-производственной практике существует ряд эмпирически сложившихся подходов к активизации познавательной деятельности студентов, выработке у них профессиональных умений и навыков. Наиболее комплексным и результативным методом обучения является обучение действием. Данный тип обучения осуществляется в учреждениях физической культуры и спорта в виде решения реальных задач в реальных условиях (работа в качестве тренера-преподавателя) или в условиях, максимально

приближенных к реальным (проведение тренировки с абитуриентами).

Структура процесса практической деятельности в учреждениях физической культуры и спорта, где проходит практика студентов, предполагает взаимодействие студентов с руководителем практики, сотрудниками и администрацией учреждения, которое протекает в определенных условиях (учебно-материальных, морально-психологических и эстетических). Процесс обучения состоит из двух взаимосвязанных процессов – преподавания и учения. Обучение невозможно без одновременной деятельности преподавателя и студентов. Психологическая совместимость всех участников этого взаимодействия имеет большое значение в процессе учебно-производственной практики.

В процессе учебно-производственной практики взаимодействие руководителя практики со студентами протекает как в непосредственной, так и опосредованной форме. Очень часто студентам приходится выполнять задания, данные преподавателем ранее. В таких случаях необходим контроль преподавателем выполнения конкретного вида работы, и в учреждении практики разработана система контроля выполнения той или иной работы.

В процессе обучения роль обучающего может взять на себя коллектив. Учреждение физической культуры и спорта является коллективом, в котором происходит процесс обучения. Человек живет и развивается в системе отношений с окружающим его миром. В коллективе складываются оптимальные условия для развития личности, ее дарований, умений. Преподаватель, который курирует деятельность студента в процессе практики, обязан создать все условия для формирования и совершенствования навыков и умений каждого студента, работающего в учреждении [3, 5, 8].

Структура учебно-производственной практики разработана с учетом основных направлений деятельности в области физической культуры и спорта с целью формирования профессиональных навыков и умений.

В процессе учебно-производственной практики успешно решается одна из главных задач профессионального образования в области физической культуры и спорта: возможность закрепления на практике полученных профессиональных знаний и формирование умений и профессиональных навыков.

Производственная практика студентов имеет своей задачей практическое ознакомление с профессией, закрепление знаний, полученных студентами в процессе обучения в высшем учебном заведении, на основе глубокого изучения работы учреждения и организации, где студенты проходят практику, а также владение основами современной технологии, производственными навыками и современными методами труда.

Содержание определяется программой практики. Все студенты перед практикой обязаны присутствовать на производственном совещании, проводимом руководством кафедры, а также должны лично встретиться с руководителем практики и договориться о взаимном информировании.

Одним из важнейших положений при организации практики является четкое определение обязанностей студентов в период практики. Эти обязанности мы определили следующим образом: полностью выполнять задания, предусмотренные программой практики; подчиняться действующим в учреждении, организации правилам внутреннего трудового распорядка; изучить и строго соблюдать правила охраны труда, техники безопасности, производственной санитарии; участвовать в инновационной работе предприятия; нести ответственность за выполненную работу и ее результаты наравне со штатными работниками; вести дневник, в который записывать необходимые материалы,

содержание лекций и бесед, делать эскизы, зарисовки и т.д.; представить руководителю практики письменный отчет о выполнении всех заданий и сдать зачет по практике.

Мы сочли необходимым подчеркнуть ответственность студентов в процессе практики. С этой целью в память практики был внесен такой пункт: учреждения и организации, являющиеся базами практики, могут наложить взыскание в случае необходимости приказом руководителя предприятия, учреждения, организации на студентов-практикантов, нарушающих правила внутреннего распорядка, и сообщить об этом ректору вуза.

Для прохождения практики студент обязан иметь следующие документы: удостоверяющие его личность документы, программу практики, индивидуальное задание, конкретизирующее все виды деятельности студента в период практики на тему дипломной или курсовой работы, и план прохождения практики или подготовки к дипломному проектированию в период практики, направление со списком лиц, проходящих практику на данном предприятии (получает староста или назначенный старшим). Оформление на предприятии производится через руководителя практики. Студент предъявляет соответствующие документы. С помощью руководителя практики решаются вопросы производственной деятельности студента.

По окончании практики студент обязан: составить и оформить отчет; получить производственную характеристику, содержащую данные о выполнении программы практики и индивидуальных заданиях, об его отношении к работе. Характеристика составляется и подписывается руководителем практики. Для оформления отчета студенту выделяется в конце практики 1-2 дня. Отчет должен содержать сведения о конкретно выполненной студентом работе в период практики, краткое описание предприятия, организации и его деятельности, а также выводы и предложения.

Отчет и дневник, проверенные и подписанные руководителем практики, сдаются непосредственно студентами руководителю практики от университета.

По окончании практики студент сдает зачет с дифференцированной оценкой на месте прохождения практики.

При оценке итогов работы студента на практике прини-

маются во внимание характеристика, данная руководителем практики от предприятия, качество отчета и дневника.

Все вышеназванные документы являются отчетными и итоговыми для определения результата практики.

Повышение эффективности практики в процессе изучения студентами дисциплин «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» путем участия студентов в спортивных соревнованиях, работа студентов в качестве судей спортивных соревнований, тренеров-преподавателей в детско-юношеских спортивных школах способствуют развитию уровня специальных профессионально значимых качеств студентов.

Практика студентов в качестве тренеров-преподавателей в детско-юношеских спортивных школах, в иных учреждениях, которые на высоком уровне ведут деятельность в области спортивного туризма («Регион-93», Федерация спортивного туризма Кубани), дает возможность получить реальные практические навыки профессиональной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алибекова Г. З., Рудаковская А. В. Индивидуализированные программы обучения в высшей школе // Педагогика. -1995. – № 3. – С. 56-60.
2. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения. – М.: Знание, 1987. – 48 с.
3. Батышев С. Я. Задачи системы профессионального образования в условиях развития рыночной экономики. – М.: Педагогика, 1993. -198 с.
4. Власова Т. И. Состояние и проблемы повышения качества профессионального образования специалистов для туристской индустрии. – М.: Советский спорт, 2001. – 148 с.
5. Загвязинский В. И. Теория обучения: Современная интерпретация. – М.: Академия, 2001. – 192 с.
6. Куписевич Ч. Основы общей дидактики. – М., 1986. – 367 с.
7. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. – М.: Педагогика, 1981. – 186 с.
8. Новиков А. М. Методология образования. – М.: Эгвес, 2002. – 320 с.
9. Попков В. А., Коржув А. В. Дидактика высшей школы: учеб. пособие. – М.: Академия, 2001. – 136 с.

## ORGANISATION AND CONDUCTING STUDENTS' PROFESSIONAL PRACTICE IN THE SPECIALIZATION "SPORTS TOURISM"

L. Dolgopolov, Candidate of Pedagogics, O. Salnikov  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Diagnostics of students' ability for their professional activity in the field of physical education and sport gave the possibility to determine the content, forms and methods of studies and practical training. Problems of professional readiness of specialists in the field of sports tourism consist in:

– imperfectness of forms and methods of the organization of the studying process;

– weak practical students' preparedness in special discipline course.

**Keywords:** professional practice, professionally meaningful qualities, professional readiness, knowledge, skills.

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА СТУДЕНТА: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Кандидат экономических наук Е. П. Гетман

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**В данной статье рассматриваются государственные требования, особенности и проблемы научного руководства. Предлагаются инновационные процедуры и технологии взаимодействия «студент – руководитель». Предложенные подходы могут быть учтены при разработке проектов ГОС ВПО нового поколения для сферы экономики и управления.**

**Ключевые слова:** научно-исследовательская работа, инновации и технологии, выпускная квалификационная работа, е-взаимодействие, институт научного руководства.

Научно-исследовательская работа студентов является неотъемлемой частью процесса обучения в высшем учебном заведении и предполагает проведение студентом научных исследований, реализующихся на первом-третьем курсах в рефератах, докладах, выступлениях на семинарах и конференциях, а на последующих курсах в подготовке и написании курсовых и дипломной работ, а также при выполнении работ по тематике исследований, проводимых вузом.

Выпускная квалификационная работа (ВКР), выполненная в форме дипломной или квалификационной работы, является итогом обучения, показывает уровень подготовленности выпускника. Она в какой-то степени дает представление о послевузовской самостоятельности выпускника. Выполнение дипломной работы и ее защита в Государственной аттестационной комиссии своего рода проверка уровня подготовки специалиста к самостоятельной практической деятельности по избранной специальности, его способности самостоятельно анализировать финансовое состояние и разрабатывать необходимые предложения по повышению эффективности деятельности предприятия. ВКР – это практически первая творческая работа, в которой студент-дипломник впервые самостоятельно разрабатывает тему, используя весь комплекс знаний и практических навыков, полученных в процессе обучения в вузе.

Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования [1] предъявляет определенные требования к итоговой государственной аттестации студентов экономических и управленческих специальностей, в том числе требования к выпускной квалификационной работе. Согласно Государственному стандарту, выпускная квалификационная работа экономиста в форме дипломной работы по специальности “Экономика и управление на предприятии” выполняется в соответствии с учебным планом и имеет своей целью систематизацию, закрепление и



расширение теоретических и практических знаний в области экономики и управления, выявляет умение применять полученные знания при решении конкретных экономических, научных и производственных задач, развивает навыки самостоятельной работы и применения методик исследования при решении разрабатываемых в выпускной работе проблем и вопросов, выявляет степень подготовленности студента к самостоятельной работе в различных областях экономики в современных условиях.

Такие же требования предъявляются к выпускным квалификационным работам по специальности “Менеджмент организации”, которые также должны представлять собой законченную разработку актуальной экономико-управленческой проблемы и обязательно включать как теоретическую часть, в которой студент

должен продемонстрировать знания основ экономической теории по разрабатываемой проблеме, так и практическую часть, в которой необходимо показать умение использовать методы ранее изученных дисциплин для решения поставленных в работе задач.

Таким образом, ВКР по экономическим и управленческим специальностям должна:

- быть актуальной, соответствовать современному состоянию и перспективам развития предприятий (организаций) в рыночной экономике;
- носить научно-исследовательский характер в области экономики и управления на предприятии;
- содержать теоретическую главу и главы, посвященные анализу фактического материала предприятия, организации (учреждения), т. е. включать расчетно-аналитическую часть (с аналитическими таблицами, графиками, диаграммами и т. п.);
- являться самостоятельным исследованием экономико-управленческой проблемы, содержать анализ экономического положения и перспектив развития предприятий (организаций);
- демонстрировать способность дипломника теоретически осмысливать экономические и управленческие проблемы практики, делать на основе анализа соответствующие выводы и вносить предложения;
- отражать добросовестность студента в использовании данных отчетности и опубликованных материалов других авторов.

В свете подготовки специалистов новой формации такие государственные требования, предъявляемые к дипломным работам студентов экономических и управленческих специальностей, представляются обоснован-

ными и актуальными. Однако опросы студентов старших курсов краснодарских вузов выявили ряд трудностей, возникающих на разных этапах подготовки, написания и защиты дипломной работы. Если трудности со сбором фактических данных, вызванные конфиденциальностью такой информации находятся вне компетенции вузовского обучения, то умение работать с научным материалом, анализировать, делать выводы и прогнозы зависит от того, насколько развита научно-исследовательская деятельность в вузе, насколько студенты привлекаются и участвуют в этих процессах, а также насколько на кафедрах развит институт научного руководства студенческими работами.

Руководство дипломной работой, как правило, не ограничивается консультативно-контрольной функцией, а требует со стороны научного руководителя проявления особых научных и педагогических знаний, а также определенных личностных качеств и применения новых подходов во взаимодействии «студент – научный руководитель». К инновационным технологиям при выполнении ВКР можно отнести следующие методы и формы взаимодействия:

- использование Интернет-ресурсов по темам, близким к теме исследования;
- использование пакетов программ по обработке и анализу собранных в ходе выполнения работы данных;
- e-взаимодействие студент – научный руководитель;
- проверка содержания работы программой «Антиплагиат»;
- защита работы на иностранном языке.

Подготовка выпускника к процедуре защиты ВКР также требует организации специальных процедур со стороны научного руководителя. Из практики работы в государственных аттестационных комиссиях известно, что бывает работа отлично выполнена и по оформлению и по содержанию, а защита прошла слабо и, как результат, оценена ниже, а бывает наоборот: содержательно работа не глубока, выводы и предложения поверхностны, а выпускник защитил ее блестяще, и работа высоко оценена. Задача выпускающей кафедры, научного руководителя нивелировать и тот и другой случай, а стандартные процедуры предварительной защиты, если они организованы в строго прописанные сроки представления материала, как раз и направлены на корректировку имеющихся спорных и слабых мест в работе, на проведение дополнительных консультаций уз-

кими специалистами и подготовку выпускника к процедуре публичной защиты.

Одной из таких процедур в большинстве вузов Краснодарского края, принявших форму стандарта, является процедура проверки ВКР нормоконтролером. Насколько необходим такой контроль и в какой форме он организуется, вузы решают индивидуально. Так, в большинстве вузов обязанности нормоконтролера возложены на специально назначенного преподавателя. Вопрос в том, насколько важен опыт, звание, должность нормоконтролера, который, в основном, проверяет соответствие работы требованиям по оформлению и не носит ли эта процедура формальный характер, следствием чего является их унификация и «причесывание».

В ряде вузов обязанности нормоконтролера берет на себя заведующий кафедрой, который, как правило, является высококвалифицированным специалистом и проверяет не только правильность оформления, но и содержательную часть работы. В некоторых вузах, по мере готовности работы, отдельные ее части или вопросы должны пройти экспертизу у специалистов (бухгалтера, маркетолога, юриста и др.), о чем делается специальная запись в отзыве на работу. Однако можно утверждать, что проверка оформления работы со стороны нормоконтроля практически не нужна, так как эта функция находится в компетенции научного руководителя. Так, требования по оформлению работы доводятся в обязательном порядке до каждого студента и научного руководителя, и, становясь правилом, должны неукоснительно соблюдаться, в противном случае интегральная итоговая оценка может быть снижена на 1-2 балла. А вот за содержательную часть, несмотря на то что ВКР является самостоятельным научным исследованием, отвечают в равной степени как исполнитель – студент, так и его научный руководитель.

Таковы особенности и проблемы выпускной квалификационной работы как особого научного произведения. Предлагаемые инновационные подходы могут быть учтены при разработке проектов ГОС ВПО нового поколения для сферы экономики и управления.

#### ЛИТЕРАТУРА

Государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования (ГОС ВПО) <http://www.edu.ru/db/portal/spe/index.htm>

## GRADUATE QUALIFICATIONAL STUDENT'S PAPER: PECULIARITIES AND PROBLEMS

E. Getman, Candidate of Economics, Senior Teacher  
Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

State demands to the process of writing and defense of a Graduate Qualification Paper, peculiarities and problems of scientific leadership the final year student's paper are considered in the given article. Innovative procedures and technologies of better organization of "Student-Leader" interaction have been confirmed in the experimental work. Approaches proposed on the basis of the scientific analysis can be taken into consideration

in the course of working out students' projects corresponding to the state standard of Higher Vocational Education of a new generation in the field of economy and management.

**Key words:** scientific research paper, innovation and technologies, graduate qualification paper (thesis), e-interaction, institute of scientific leadership.

## ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

С. В. Новицкий

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

**Обучение теории и методике избранного вида спорта (туризм) на кафедре проходит в три последовательных этапа. На первом этапе у студентов формируются представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. На втором этапе включаются упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. На третьем этапе решаются задачи достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях.**



**Ключевые слова:** последовательные этапы, этапы обучения, сетевой график, учебный план, успех обучения, контроль, подготовка организации походов.

В ходе обучения туризму на кафедре применяют три последовательных этапа: ознакомление с основными представлениями о туризме; овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания студентов на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе обучения с помощью различных средств и методов информации (словом и показом) необходимо создать у студентов представления о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание студентов на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или горного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия (видеофильмы, компьютерная графика). Кроме того, сле-

дует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы студенты усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами системы физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, ме-

тания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо обучать приемам ориентирования на местности по карте и компасу, разным вариантам преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать на учебно-тренировочных сборах. На втором этапе обучения важно уметь создать для студентов упрощенные условия, для чего можно использовать: укороченные маршруты продвижения с рюкзаком; выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения: организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

Для овладения тактическими действиями на этапе обучения применяются различные задания, например: выбор оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применяя для этого визуальные наблюдения и карту. У студентов должны сформироваться условно рефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем этапе обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. В

организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки – результат целенаправленного воздействия многократных сложных упражнений.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов I-III категории сложности.

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) – это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода, которыми в совершенстве должны владеть студенты.

Учебный план включает в себя самоподготовку студентов, которая состоит из трех последовательных этапов организации и подготовки похода с разделением на три основных направления: подготовка группы, маршрутная работа, организационное и материально-техническое обеспечение похода.

Сетевой график организации и подготовки похода содержит все этапы работы в максимуме; при этом учитывается организация спортивного похода. При организации и подготовке массовых многодневных и учебных походов те или иные этапы выпадают, и сетевой график упрощается. Так, комплектование и подготовка группы к многодневному некатегорийному походу на значок «Турист России» или походу 1 категории сложности по родному краю, маршрут которой проходит в равнинном районе с умеренным климатом, – задача более простая, чем подготовка группы к спортивному походу в горном или северном районе. Для участников массового похода предыдущий туристский опыт заключается лишь в совершении похода выходного дня, для которого не требуется ни специальной технической подготовки, ни специального снаряжения и т. п. Комплектование групп для массовых или учебных походов основано на принципиально других положениях, чем комплектование спортивной группы (команды). Маршрутная же работа, имея, конечно, качественные различия, по форме и содержанию едина.

Разработка маршрута – ключевой этап всей работы по организации и подготовке похода, во многом определяет успех его проведения. Так, при организации массового похода особое значение имеет правильный выбор участков дневных переходов с обязательным достижением максимально удобных мест ночлега или населенных пунктов. Для учебных походов характер маршрута, последовательность и особенности естественных препятствий определяют эффективность учебных мероприятий, а для маршрутов спортивных походов важны еще и красота, логичность, полное соответствие опыту участников.

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к разработке маршрута и определению сроков похода. Последние определяются прежде всего по метеорологическим условиям, характерным и наиболее благоприятным для данного района, а также по условиям обеспечения безопасности.

К началу работы над маршрутом необходимо подготовить предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких как: скорость течения реки, заранее планируемое полное прохождение ее или обнос некоторых препятствий; характер снежного покрова, наиболее

типичный для данного района, участки, характеризующие лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков похода состояние ледников (открытые или закрытые); состояние троп, дорог, мостов и т. д. Для планирования маршрута по протяженности и продолжительности его прохождения, по числу и характеру естественных препятствий необходимо, кроме того, иметь ясное представление о «рисунке» маршрута: будет ли он чисто линейным, линейно-кольцевым или кольцевым.

«Нелинейность» маршрута редко присутствует в водных походах, за исключением походов I и, значительно реже, II категории сложности, поскольку сам характер водного путешествия (спортивный сплав) подразумевает линейность маршрута. Однако и туристам-водникам необходимо опеределиться в некоторых важнейших технико-тактических вопросах: однозначно выявить точки начала и конца сплава, прохождение или обнос тех или иных препятствий, участок волока, особенно когда этот участок перевальный. В пешеходных, горных и лыжных походах, осуществляемых в среднегорных и высокогорных районах, сложная орография и гидрография этих районов определяют большое разнообразие маршрутных схем, однако всегда следует стремиться к сохранению логики маршрута и целесообразности того набора препятствий, который в этом маршруте заключен.

Не только для студентов, но и для многоопытных руководителей основным пособием по разработке маршрута служит «Перечень классифицированных туристских маршрутов», который является неотъемлемой составной частью разрядных требований по туризму, а также специальных контрольных нормативов, наиболее характерных для туризма.

Прием нормативов осуществляется на соревнованиях по технике и тактике. Знания, умения и навыки, приобретенные студентами в процессе занятий туризмом, – хорошая база для начала регулярных занятий спортивным ориентированием, ибо туризм, как никакое другое средство, способствует становлению и последующему совершенствованию спортсмена-ориентировщика. Кстати, занимающиеся спортивным ориентированием нередко переходят в туризм, где продолжают совершенствовать свои умения и навыки. Таким образом, туризм и спортивное ориентирование – наиболее взаимосвязанные средства физического воспитания.

Успех обучения во многом зависит от того, как понимают преподаватель и студент свои задачи. Причем это касается не столько общих, сколько частных (дифференцированных) задач, учитывающих многие факторы (усвоенности предыдущего материала, индивидуальные особенности строения занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.).

Обучение туризму как направленный процесс должно:

- во-первых, обеспечивать первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий);
- во-вторых, способствовать усвоению умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;
- в-третьих, знакомить со способами ведения общественно полезной работы в походах;
- в-четвертых, формировать основы знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

Особое внимание следует обратить на комплектование группы. Сложно формировать группы новичков. Руководитель плохо знает детей. И этот пробел необходимо ликвидировать, знакомясь с ними в процессе подготовки. Полезно пообщаться с родителями. Попросить их рассказать об индивидуальных особенностях своего ребенка без утайки, ведь в случае чего, хуже будет в первую очередь ребенку. Обязательно надо узнать у родителей о хронических заболеваниях детей, о том, какими лекарствами они пользуются и какие противопоказаны.

Следует обратить внимание на подготовку общественного и личного снаряжения. И если общественное снаряжение – больше забота руководителей, то подбор личного снаряжения остается за участниками и их родителями.

Об этом надо подробно рассказать на собрании. Мнение многих специалистов: за день-два до выхода в поход надо провести общий осмотр группового и личного снаряжения.

Во время осмотра руководитель отмечает, кто и что забыл, просит убрать из рюкзака ненужные вещи. Затем предлагает принести недостающие вещи. Рюкзаки лучше домой не отдавать (иначе что-то опять туда добавят, а что-то уберут), а оставить в школе.

Студенты должны освоить основные задачи медицинского обеспечения в походе – предупреждение (профилактика) заболеваний, травм в межсезонье и в походе, непосредственное оказание своевременной и полноценной помощи туристам, круглогодичный медицинский контроль состояния здоровья туристов-спортсменов, а при необходимости – лечение и полное восстановление всех функций организма, позволяющих заниматься туризмом.

Основными принципами профилактики заболеваний и травматизма в активных туристских путешествиях являются соответствие опыта и физического состояния каждого участника похода трудности и технической сложности маршрута, наличие у группы полного комплекта необходимого снаряжения и умелое его использование; умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим обязательно для всех участников похода.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма спортсмена, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению.

К основным причинам спортивных травм, в том числе и в спортивном туризме, специалисты относят недочеты и ошибки в проведении тренировок, недостатки в материально-техническом обеспечении тренировок, соревнований, походов и экспедиций; неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок, соревнований, походов; нарушение требований врачебного контроля; недисциплинированность спортсменов. Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировок; обеспечение соответствующих мест занятий, инвентаря, одежды, обуви; применение защитных приспособлений; регулярный врачебный контроль; выполнение гигиенических требований; проведение воспитательной работы со спортсменами.

Медицинский контроль в походе позволяет выявить ранние признаки переутомления организма туристов и таким образом предупредить негативные последствия (заболевания, травмы и т. п.). В походе максимальные нагрузки приходятся на сердечно-сосудистую и мышечную системы. Поэтому физическое состояние группы определяется показателем основных функциональных систем организма: мышечной, сердечно-сосудистой и нервной. Наиболее доступным показателем работы сердечно-сосудистой системы является частота сердечных сокращений (пульс). Для мышечной системы таким показателем является величина мышечной силы, которая измеряется динамометром, а для центральной нервной системы – время зрительно-моторной реакции. Кроме того, измеряется артериальное давление крови. С помощью этих показателей определяется реакция организма туристов на дневную нагрузку и восстановление сил за ночь.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. – М., 2001.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М., 2000.
3. Федотов Ю. Н., Востоков И. Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие. – М., 2003.
4. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. – М., 2000.
5. «Русский турист» // Нормативные акты по спортивному туризму в России на 2001-2004 гг. / под ред. И. Е. Востокова. – М., 2001.

## ORGANIZATION OF STUDIES – TRAINING PROCESS AT THE DEPARTMENT OF CYCLING AND SPORTS TOURISM

S. Novitsky, Teacher

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

While teaching the theory and methods of a chosen sport (tourism) the three consecutive stages are used at the Department. On the first stage images of tourism as a phenomenon are formed in students. The tourism as a phenomenon has its rules and laws, its dignities. It serves as a means of bringing up a person, and there are certain notions of tourist technique and tactics which should be mastered in the process of organized studies. On the second stage exercises connected with the exploitation of tourist equipment

are included into the teaching course, among them there are different ways of moving with the needed equipment.

On the third stage tasks of reaching a certain level, characterized by the stability and automation in adoption of the most rational technical – tactical movements in different conditions are realized and solved.

**Key words:** consecutive stages, stages of teaching, net graph, curriculum, control, organizational preparation of marches (tours).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Кандидат психологических наук И. А. Юров

Сочинский государственный университет туризма и курортного дела, г. Сочи

**В спортивной литературе синкретически используются понятия «психологическая подготовка», «психологическое сопровождение», «психологическая поддержка», «психологический мониторинг», «психологическая защита», «психологический прессинг», «психологическое моделирование», «психологическое секундирование».**

**В статье представлена попытка разведения этих понятий и закрепление за каждым из них своего специфического содержания.**

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, психодиагностика, психологическое сопровождение, психологическая поддержка, психологический мониторинг, психологический прессинг, психологическая защита, психологическое моделирование.



Для психодиагностики состояний применяется ряд методик: методика субъективной самооценки состояний спортсменов (СССС), шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ), шкала оценок внешних проявлений эмоций и др.

Психодиагностика свойств личности включает в себя оценку уровня притязаний спортсменов, диагностику мотивации (направленности) и анализ фрустрации спортсменов в спортивной деятельности и психодиагностику черт личности спортсменов. В процессе мониторинга вносятся, если необходимо, коррективы в комплексную подготовку спортсменов, особенно к ответственным соревнованиям (Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы и др.).

В период психологической подготовки спортсменов, кроме собственно педагогических методов, используются активные методы психотерапии, такие как патогенетические и симптоматические. Патогенетическая психотерапия – это такой комплекс психотерапевтических воздействий, который направлен на изменение главных жизненных отношений личности, обусловивших развитие неблагоприятных состояний. Технические приемы первого этапа патогенетической психотерапии предусматривают поиск общих неблагоприятных особенностей у спортсменов, имевших аналогичную симптоматику, но сумевших выйти из неблагоприятного состояния («психотерапевтическое зеркало»). Второй этап патогенетической психотерапии включает в себя мотивированное внушение (индивидуально или в группе) уверенности в своих силах. Третьим этапом этой терапии является коррекция отдельных неблагоприятных или неразвитых качеств и свойств (психопедагогика). Четвертым этапом патогенетической психотерапии считается реадaptация (все виды активного отдыха и релаксации).

Симптоматическая психотерапия имеет своей целью ликвидацию или смягчение отдельных симптомов или воздействие на психические компоненты других переменных. Задача седативной (успокаивающей) психотерапии – снизить возбудимость спортсменов в период «ударных» тренировок и ответственных соревнований, уменьшить вегетативно-эмоциональные колебания. Задача отвлекающей психотерапии – переключить внимание с негативных факторов (как внешних, так и внутренних), ослабить фиксацию отрицательных состояний. Задачей рациональной психотерапии является разъяснение сущности проявления озабоченности, тревожности, напряженности, беспокойства, причин их возникновения, физиологической основы, динамики проявления и благоприятных прогностических

Специалисты выделяют следующие виды подготовки спортсменов: физическая, теоретическая, техническая, функциональная, материальная, тактическая, моральная, психологическая [3, 4, 5]. В последнее время появились и другие понятия: психологическое сопровождение, психологическая поддержка, психологический мониторинг, психологический прессинг, психологическое секундирование, психологическая защита, психологическое моделирование [1, 2, 6, 7, 8].

На наш взгляд, психологическая составляющая имеет «сквозной» характер и содержательно входит во все виды подготовки. Психологическое сопровождение начинается с группы начального спортивного совершенствования и заканчивается с прекращением спортсменом занятий в «большом» спорте (это наиболее общее понятие). В период спортивного совершенствования и повышения спортивного мастерства доминирует психологическая подготовка (формирование значимых качеств личности и оптимального эмоционального состояния). Уже на этапе начального спортивного совершенствования начинается процедура психологического мониторинга, который состоит из психодиагностики психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена.

В психодиагностику входят оперативные (полевые) методики психофизиологической диагностики: определение кислотности слюны, сопротивления кожи, измерение кожной температуры, тремора, силы рук, мышечного тонуса, функциональной асимметрии, психоэмоциональной возбудимости спортсменов, измерение и анализ нейродинамических и психодинамических характеристик спортсменов.

возможностей. Кроме того, различают психотерапию при утомлении и переутомлении, при чрезмерной нервно-психической активности, при состоянии фрустрации.

В рамках психологической подготовки применяется социально-психологический тренинг спортсменов (СПТ), к которому относятся методы игрового моделирования. Первый и второй из них представлены в виде деловых и педагогических игр, цель которых состоит в усовершенствовании тех или иных профессиональных качеств в различных условиях принятия решения и адаптации к стрессовым условиям спортсменов и тренеров. Третий метод – групповая психотерапия, включающая в себя ауто- и гетеротренинг и элементы гипноза. Четвертый метод – спортивный игровой модельный метод, целью которого является адаптация участников игры к возможным изменениям и неожиданностям, препятствиям в условиях спортивного поединка. Это игровое моделирование предусматривает учет внешних географических, климатических, этнографических особенностей и условий, непосредственно связанных с местом проведения соревнований, – зал, поле, бассейн, площадка, а также состава и особенностей поведения зрителей (использование шумовых и визуальных эффектов, бросание предметов, скандирование, ритуалы, отношение к спортсменам и тренерам и т. п.).

Различают еще один метод игрового моделирования – инсценировку. Когда специалист (тренер, психолог) хочет подчеркнуть значение каких-либо событий, явлений и отношений, он специально драматизирует определенную ситуацию, в некотором смысле «инсценируя» ее и делая эмоционально насыщенной. Он может достичь определенной мобилизации спортсменов, придавая особую значимость ролевым функциям спортсменов, ставя их в ситуации, которые заранее расписаны по его «сценарию». Иногда тренер может инсценировать поражение команды, если видит, что она проявляет излишнюю самоуверенность, расслабление, недостаточное уважение к сопернику, недооценивает его. Этим проигрышем тренер добьется того, что игроки сделают соответствующие выводы из поражения, оно вернет их к реальности, к осознанию, что не бывает заранее выигранных встреч.

В случае неудачи в спортивной деятельности меняются форма и структура психологической подготовки, которые сочетаются с методами психологической защиты и психологической поддержки (ликвидация последствий травмы, снятие эмоционально-вегетативного напряжения, оптимизация уровня притязаний, нивелирование фрустрационных механизмов, формирование мотивации достижения успеха). Задачи психологической защиты определяются состоянием спортсменов и их отношением к тренировочному или соревновательному процессам на конкретный момент времени.

Психологический прессинг имеет место в условиях подготовки спортсменов к наиболее ответственным соревнованиям и, как правило, проходит в двух формах – «марафон» и «карантин». Марафонские группы, состав которых не изменяется длительное время, формируются в целях диагностики, терапии и активного обучения спортсменов. Общение в таких группах характеризуется интенсивностью, свободой и непринужденностью, которые стимулируют окружающую обстановку и атмосферу группы, все члены группы находятся в одном помещении, и ситуация «физической пространственной близости» и общего взаимодействия позволяет им устанавливать такие формы

отношений, которые выгодно отличаются от ограниченных и неполных контактов в условиях стереотипных спортивных групп.

«Карантин» организуется для того, чтобы поставить под контроль поведение спортсменов, поместив их в рамки довольно строгого режима. Основными критериями введения «карантина», как правило, являются значимость предстоящих соревнований и стремление как можно лучше подготовить спортсменов (команду). Можно применять «карантин» и тогда, когда команда неправильно реагирует на свое поражение и возникает тенденция к расколу ее на группировки. В таком случае «карантин» позволяет группе сообща проанализировать причины неудачи и предупредить появление нежелательных реакций и критических ситуаций. Форма «карантина» может значительно меняться в зависимости от ситуации и реальных проблем, стоящих перед командой. «Карантин» может быть выражением заботы клуба с целью восстановления и реабилитации физических и эмоциональных сил спортсменов.

Психологическое секундирование – это мероприятия по управлению предсоревновательным и соревновательным состоянием спортсмена. Оно может быть прямым и опосредованным, жестко запрограммированным и вариативным. При прямом секундировании непосредственный контакт тренера (психолога) начинается с момента прибытия к месту соревнований и длится до окончания соревнований. Он может осуществляться как вербально, так и с помощью невербальных специальных знаков (сигналов). При опосредованном секундировании заранее, до разминки, анализируются различные компоненты подготовки. Одни элементы носят верифицированный характер, другие – императивный. Жестко запрограммированная система мероприятий может носить чисто ритуальный характер и состоит из ранее подготовленных компонентов. При вариативном секундировании учитываются меняющиеся условия проведения соревнований (взвешивание, жеребьевка, характеристика спортивных снарядов, температура снега, воды, воздуха и т. п.). Для выбора методов и алгоритма секундирования необходимо знать психоэмоциональное состояние спортсмена. Высококвалифицированные спортсмены в своей подготовке к старту применяют компоненты секундирования в зависимости от своей подготовленности, значимости соревнований, поставленной цели, в том числе: элементы аутогенной, психомышечной, идеомоторной тренировок, гипноз и самогипноз, самоприказы, различные способы отвлечения, самовнушение – самоубеждение, положительные образы, специальные сигналы во время соревнований.

В период спортивной инволюции большое значение имеет психологическая и социальная поддержка спортсменов, уходящих из «большого спорта», подготовка их к социально значимой послеспортивной деятельности (тренерской, судейской, научной, общественной работе, в Федерации спорта, и т. п.).

Таким образом, психологическое сопровождение спортсменов в спортивной деятельности начинается с периода спортивного совершенствования, включает в себя и психологический мониторинг, и психологическую подготовку, и психологическую защиту, и психологическое моделирование, и психологическую защиту, и психологическое секундирование, которые доминируют на определенном этапе спортивной карьеры и заканчиваются социально-психологической поддержкой спортсмена в период спортивной инволюции.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Киселев Ю. Я. Психодиагностика спортсмена с целью отбора для подготовки и участия в ответственных соревнованиях [Текст] / Ю. Я. Киселев // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. – Л.: ЛНИИФК, 1975. – С.96-106.
3. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
5. Родионов А. В. Основные направления развития психологии спорта [Текст] / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С.20-23.
6. Юров И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 162 с.
7. Юров И. А. Черты личности спортсменов [Текст] / И. А. Юров. – Сочи: СГУТиКД, 2007. – 96 с.
8. Юров И. А. Психология в спорте [Текст] / И. А. Юров // XII Международный научный конгресс «Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференции. – М.: Физическая культура, 2008. – С.90-98.

## PSYCHOLOGICAL CONVEYING OF ATHLETES

I. Yurov, Candidate of Psychology  
Sochi State University of Tourism and Resort Activity, Sochi

In sport literatures such concepts as psychological preparation, psychological conveying, psychological support, psychological monitoring, psychological protection, psychological pressure, psychological modelling and psychological seconding are used in syncretic manner. An attempt to separate these concepts and to implant into each of them their specific content is presented in the article.

**Key words:** psychological preparation, psychological diagnostics, psychological conveying, psychological support, psychological monitoring, psychological pressure, psychological protection, psychological modelling.

# THE PRAGMATIST PERSPECTIVE AND THE SEMIOTIC PLURALISM

## To Russian Readers of My Text

Doctor of Philosophy, Eminent Professor of Philosophy, Provost S. B. Rosenthal, Loyola University, New Orleans, The United States of America

One of the most distinctive and most crucial aspects of pragmatism is its understanding of experience as a rich ongoing interactional or transactional unity between organism and environment, and only within the context of meanings which incorporate such an interactional unity does what is given emerge for conscious awareness.

Such a transactional unity is more than a postulate of abstract thought for it has experiential dimensions. The interactive ontological unity of organism-environment transaction is reflected in the phenomenologically grasped features of experience. That which intrudes itself inexplicably into experience is not bare datum, but rather evidences itself as the over-againstness of a thick reality there for my activity [1, p. 425–426; 2, p. 12–13; 3]. Interpretation engages a dynamic reality through habits of action as living meanings, habits of action which provide the vital, living link between concepts and the universe.

The contextualism of pragmatic philosophy is rooted in a naturalism which both gives rise to interpretive activity and is the test of its adequacy. Our interpretive activity emerges within and embodies organic activity and is grounded in a world not exclusively of our own making.

At the very heart of the temporal stretch of human behavior as anticipatory is a creativity, expressive of the experimental nature of experience, that is at once unified with a natural universe but that renders its grasp in terms of any absolute grounding impossible. As such, human awareness is at once theoretical, practical, pluralistic, and ontologically embedded within a thick, resisting nature. This rich epistemic-ontological unity at the heart of experience, rather than any falsely reified interpretive content emerging from it, provides the foundational level for ongoing human activity, both as a way of being and a way of knowing.

The two directional openness of experience carries temporality from one pole to the other, from a phenomenology of worldly experience toward a process metaphysics of nature. The temporal structure that belongs to our interpretive processes belongs as well to the universe within which they emerge. Human habits of response, which are for the pragmatist the living embodiment of meaning, are precisely “naturally thick” dynamic tendencies or processes structuring emerging activities in the context of alternative possibilities for ongoing actualization [1, p. 58; 2, p. 64–65; 4].

Within the dynamics of creativity and constraint, the search for the fully determinate, the fully fixed, the fully discrete yields to the basic pragmatic intuition of the continuity and indeterminacy which pervade a radically temporal universe in the full-



ness of its space-time concreteness. Thus, the pragmatists stress the role of infinitesimals in ridding us of the notions of discreteness and determinacy – be it notions of experiential bits, ontological bits, or temporal bits [5, p. 153–154; 6–8] 1, – highlight the dimension of indeterminacy which pervades the universe independently of consciousness (Peirce Coll. Pap. 1.171–172), see also [10], and deny that the principles of non-contradiction and excluded middle apply to reality apart from the organizing mind [5, p. 117; 11] 2.

Neither intelligibility nor truth requires either the ontologically discrete or the ontologically determinate. Neither the ceaselessly “becoming other” of reality nor its inherent indeterminacy leads to unintelligibility. The postmodern tendency to so relate the two stems from the refusal to separate intelligibility from discreteness and fixity.

The reality of the continuity of becoming other and the indeterminacy this brings with it provides for rational discourse and ongoing inquiry which is rooted in and provides perspectival knowledge about reality, so long as knowledge is not understood as a direct, uninterpreted seizure of what immediately “is”, and truth is not understood as conformity or correspondence to the fixed discretes of a fully determinate reality.

We do not think to a reality to which language or conceptual structures correspond, but rather we live through a reality with which we are intertwined, and the intertwining with which constitutes experience. Our primal interactive embeddedness in the world is something which can never be adequately objectified.

Within the interactive context of creativity and constraint human experience is analogous to reality in that our activities are continuous with, and emergent levels within, the reality which we attempt to characterize by the interpretive nets we cast upon it; and the indeterminately rich, continuous nature of a temporal universe emerges as facts and objects within the interpretive context of organism-environment interaction.

Truth is relative to a context of interpretation not because truth is relative, but because without an interpretive context the concept of truth is meaningless. Truth is not an absolute grasp, a correspondence with an external reality, but neither is it relative. It is perspectival. We create the perspective, but whether or not it allows us to grasp in workable ways that which enters into experience is dependent not on our creativity but on the resistant features of that which enters our perspectival net and provides the touchstone for the workability of our interpretations. A true belief is a tool that fits – not the fitting of a copy corresponding to an original, but the fitting of a key opening a lock.

Reality answers our questions and determines the workability of our meanings, but what questions it answers are partially dependent on what questions we ask and what meanings work depend upon the meanings we bring.

The indefinitely rich concreteness of a process universe is revealable in various ways through various meaning structures. Our perceptual environment, which grounds the emergence of facts and objects and provides the foundation for other, more abstract or more imaginative environments, is existentially one with the spatio-temporal unfolding of an indeterminate reality. It is, metaphysically, that independently real.

Yet, our various environments are dependent upon the meaning systems or interpretive contexts which grasp in a way in which the full concreteness of spatio-temporal reality is not, for they are perspectives of the indefinitely rich reality which has been "fixed" or "carved out" by systems of meanings.

The concrete processes of nature are a dimension of our everyday natural environment. Nature as a system of scientific objects or events is a reflective, creative, abstract explanatory net which arises out of our meaningful everyday world and is cast upon an indefinitely rich universe, one which works well for the purposes of scientific explanation.

If this explanatory net is substituted for the temporally grounded features of an indefinitely rich universe, or becomes in any way the absolute model for understanding it, then the problems and dilemmas that have haunted the philosophical tradition will remain impassable.

...Throughout many levels, truth is both made and found. The so-called tensions between truth as made and truth as found, between truth as changing and truth as fixed, result from focusing on diverse dimensions operative within the intertwining of human interpretive activity and the temporal unfolding of a processive universe. We create the interpretive frameworks within which beliefs can emerge and be found true or false and within which investigation can tend toward agreement.

The creative intelligence involved in radical changes and shifts of interpretive frameworks is influenced by socio-cultural conditions, but is ultimately founded not in a relativistic, perspectively closed historicism, but in an ontologically grounded, perspectively open temporalism. The criterion for adequately cutting into the indefinitely rich array of possibilities of experience offered by the dynamics of an indeterminately rich concrete universe is workability, but workability can be established only relative to some meaningful network by which experience is "caught".

Valid knowledge claims are fallibilistic, perspectival, and temporal, but nonetheless grounded in a thick reality. This position denies the arbitrariness of antifoundationalism, antirealism, relativism, a historicism of present happenstance, as well as the absoluteness of foundationalism, realism, objectivism, the absolute grasp. And, in this way it avoids the extremes of either relativistic irresponsibility or dogmatic commitment or imposition, replacing both with the importance of ongoing inter-perspectival dialogue which allow for the advancement of knowledge and the ongoing enrichment of human existence.

It calls for commitment to one's perspective as it proves to advance these goals, but yet openness to other perspectives which may, in their own way, be accomplishing the same goals.

### Instead of the conclusion

Pragmatism attempts to draw one toward an awareness of the interactive openness, at the heart of experience, of humans and the natural universe in which they are embedded, and in so doing provide the path for freeing thinking from premature ontological assertions, from illicit reifications, and from a tradition of philosophy which, in its search for supposed foundations, lost the illusive but pervasive existential foundations of its search.

And if, as pragmatism holds, the pulse of human existence at its very core is, both existentially and epistemically, creatively intertwined with, and thus attuned to, an indeterminately rich processive universe which reveals itself in various ways both within and among various levels and modes of human activity, then attunement to this sense of human existence can yield at once both a more demanding and more tolerant master than any of the diverse second level articulations to which it gives rise.

### Notes

1 Cited using conventional two-part notation 6.109, 6.111, 6.87, 5.282, 6.138. For an integration of these and the immediately following references in terms of the above issue, see my work [9].

2 It is par. 5.448. For the way continuity pervades all of reality, see my work [12].

### LIST OF USED LITERATURE

- Lewis, C. I. *Mind and the World Order* [Text] / C. I. Lewis. – New York: Dover Publications, 1929.
- Dewey, D. *Experience and Nature* [Text] / D. Dewey // Dewey, D. *The Later Works* / Edited by J. A. Boydston. – Carbondale; Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1981. – Vol. 1.
- Mead, G. H. *The Philosophy of the Present* [Text] / G. H. Mead; Edited by A. Murphy. – La Salle (Illinois): Open Court, 1959. – P. 137.
- Mead, G. H. *The Philosophy of the Act* [Text] / G. H. Mead. – Chicago: University of Chicago Press, 1938. – P. 345.
- James, W. *A Pluralistic Universe* [Text] / W. James // [James, W.] *The Works of William James* / Edited by F. Brukhardt. – Cambridge: Harvard University Press, 1977.
- Peirce, Ch. *Collected Papers* [Text] / Ch. Peirce; Edited by Ch. Hartshorne, P. Weiss. – Cambridge (Massachusetts): Belknap Press of Harvard University, 1931–1935. – Vol. I–VI.
- Peirce, Ch. *Collected Papers* [Text] / Ch. Peirce; Edited by A. Burks. – Cambridge (Massachusetts): Harvard University Press, 1958. – Vol. VII.
- Peirce, Ch. *Collected Papers* [Text] / Ch. Peirce; Edited by A. Burks. – Cambridge (Massachusetts): Harvard University Press, 1958. – Vol. VIII.
- Rosenthal, S. B. *Time, Continuity, and Indeterminacy: A Pragmatic Engagement with Contemporary Perspectives* [Text] / S. B. Rosenthal. – Albany: State University of New York Press, 2000. – Chap. 8–9.
- Dewey, D. *The Quest for Certainty* [Text] / D. Dewey // Dewey, D. *The Later Works* / Edited by J. A. Boydston. – Carbondale; Edwardsville: Southern Illinois University Press, 1984. – Vol. 4. – P. 194.
- Lewis, C. I. *A Pragmatic Conception of the A Priori* [Text] / C. I. Lewis // [Lewis, C. I.] *Collected Papers of Clarence Irving Lewis* / Edited by J. Goheen, J. Mothershead, Jr. – Stanford: Stanford University Press, 1970. – P. 232.
- Rosenthal, S. B. *Charles Peirce's Pragmatic Pluralism* [Text] / S. B. Rosenthal. – Albany: State University of New York Press, 1994.

# ПРАГМАТИСТСКИЙ ВЗГЛЯД И СЕМИОТИЧЕСКИЙ ПЛЮРАЛИЗМ

## Российским читателям моего текста

---

С. Б. Розентал (доктор философии, старший профессор философии, проректор)  
Университет Лойолы, Новый Орлеан, Соединенные Штаты Америки

---

Данная статья написана одним из наиболее интересных «работающих» философов сегодняшних Соединенных Штатов и продолжает развитие некоторых идей, высказанных ранее в монографиях автора, посвященных прагматическому плюрализму Чарльза Пирса (1994) и современным взглядам на время, непрерывность и неопределенность (2000). В предлагаемой статье рассматриваются контекстуализм прагматической философии, а также семиотическая проблема интерпретации, значения и актуализации. Неопределенно «богатая» конкретность Вселенной «открывается» нам через различные структуры значения. Научное объяснение является абстрактной «сетью», которая

возникает из нашего повседневного мира и «бросается» на неопределенно «богатую» Вселенную. Критерий для определения адекватности «врезания» внутрь неопределенно «богатого» множества возможностей опыта, предлагаемого динамикой Вселенной, – «работоспособность», но эта «работоспособность» может быть установлена только относительно некоторой значащей «сети», которой «пойман» опыт. Статья адресована ученым-философам, аспирантам и университетским преподавателям, а также всем, кто глубоко интересуются вопросами современной философии и семиотики.

## МЕЖДУНАРОДНАЯ МНОГОДНЕВНАЯ ВЕЛОГОНКА «ТУР СОЧИ-2008»

С 10 по 14 сентября 2008 г. по дорогам Краснодарского края проходила I-я международная шоссейная многодневная гонка «Тур Сочи», организованная Федерацией велосипедного спорта России. Согласно положениям регламента Международного союза велосипедистов, гонка «Тур Сочи» проводится для мужчин группы «Элита» и мужчин до 23 лет. Гонка входит в календарь Европейского Тура Международного союза велосипедистов (UCI). Согласно статье 2.1.005 регламента UCI, гонка организуется для континентальных команд UCI, национальных, региональных команд и клубов. Команда состоит минимум из 4-х и максимум 6-ти гонщиков. Программа гонки включает 5 этапов:

1 этап: Краснодар – кольцевая гонка по улицам города – 136 км.

2 этап: Краснодар – Небуг – групповая гонка 147 км.

3 этап: Туапсе – Дагомыс – групповая гонка 103 км.

4 этап: Сочи – Красная Поляна – Ахун – групповая гонка 149 км.

5 этап: Солох-аул – Индивидуальная гонка с раздельным стартом на время – 22 км.

На первом этапе в г. Краснодаре старт и финиш были организованы на площади Октябрьской революции у здания администрации города. Надо отметить красочное, праздничное оформление соревнований. Хорошо была организована информация и представление команд. Напутствовали гонку представители администраций города, края, Федераций велоспорта России, Кубани.

В соревновании приняло участие 96 гонщиков из 16 команд: сборные команды России, континентальные, клубные команды Украины, Белоруссии, Казахстана, Литвы. Краснодарский край представляли две команды: велокоманда «Кубань» и сборная края.

В составе сборной края выступили три студента Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; мастер спорта международного класса, двукратный победитель первенства Европы, студент II курса Павел Корж (тренер Корж А. Ф.), Владислав Ильин (тренер Белов А. Г.) и Артем Солуков (тренер Солуков С. С.).

Проливной дождь несколько омрачил праздничное настроение, однако гонка не была остановлена. Победителем I этапа стал Денис Галимзянов из сборной команды России «Катюша», учащийся СДЮСШОР по велоспорту Краснодарского края (тренер Никадров О. В.). На втором этапе победу одержал Константин Ключев из велокоманды «Кубань» – воспитанник сочинского велоспорта (тренер Аппазов А. Д.)

По итогам всей гонки победителем в индивидуальной генеральной классификации в личном зачете стал член сборной команды

России, мастер спорта международного класса Владимир Гусев.

Необходимо отметить активное участие в организации, проведении и судействе данного большого международного состязания членов Федерации велосипедного спорта Кубани (президент Карпенко А. Г.), краевой СДЮСШОР по велоспорту (директор Мельник А. И.), студентов и преподавателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ректор Ахметов С. М.). Большую помощь в обеспечении безопасности на улицах, города во время проведения гонки оказали студенты II курса факультета спорта (декан Еремина Е. А.) и кафедры теории и методики велосипедного спорта и спортивного туризма (зав. кафедрой Карпенко А. Г.), за что всему коллективу университета была выражена благодарность президентом Федерации велосипедного спорта России Гусятниковым А. М.

Международная многодневная велогонка «Тур Сочи» станет традиционной и пройдет в следующем году в мае.



Научно-методический журнал

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,  
СПОРТ – НАУКА И ПРАКТИКА**

**3/2008**

Оригинал-макет – Калашников М. И., Деркачева С. С., Ширванян А. В.  
Корректурa – Деркачева С. С.

Подписано к печати 30.09.08 г.  
Формат 60х90/8  
Бумага для офисной техники  
Усл.печ.л. 9,75. Тираж 100 экз.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161