

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796.85

**О. Л. ТРЕЩЕВА  
А. Г. КАРПЕЕВ  
О. В. КРИЖИВЕЦКАЯ  
А. А. ТЕРЕЩЕНКО**

Омский государственный  
университет путей сообщения

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## **ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ С ПОЗИЦИЙ СИСТЕМНОГО ПОДХОДА**

В статье представлена характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода с выделением системообразующих, системоуполняющих и системообуславливающих факторов, определяющих функционирование целостной системы, которая, в свою очередь, состоит из компонентов: мотивационно-личностного, когнитивного и деятельностного.

**Ключевые слова:** культура здоровья личности, здоровый образ жизни, системные факторы, компоненты, мотивация, ценности, деятельность.

Важнейшая социальная функция обучения заключается в формировании личности, соответствующей социальным требованиям. Строительным материалом, источником созидания личности служит мировая культура — духовная и материальная, отражающая все богатство накопленного человеческого опыта.

В демократическом обществе, в котором разностороннее развитие личности становится объек-

тивной необходимостью, ставится задача передать каждому молодому человеку все основные элементы человеческой культуры. В этом глубокий смысл системы всеобщего и непрерывного образования.

Какова же сущность человеческой культуры, те источники, которые наполняют и формируют личность?

В работах И. Я. Лернера [1], М. Н. Скаткина [2] показана четырехкомпонентная структура культу-

ры. Это, прежде всего, знания о человеке, обществе, природе, технике; второй компонент — установленные и выверенные в опыте способы деятельности; третий компонент — опыт творчества; и, наконец, четвертый и очень важный компонент — эмоционально-ценностные отношения к изучаемым объектам и к реальной действительности, в том числе духовные ценности и идеалы, отношения к другим людям и самому себе, потребности и мотивы общественной, научной, трудовой и профессиональной деятельности. Обучение, обеспечивающее овладение всеми компонентами культуры, дает подлинное образование, т.е. развивает и воспитывает.

В узком смысле культура — это, прежде всего, те образцы поведения, деятельности и взаимодействия с другими людьми, которых придерживаются индивиды, населяющие общую территорию, погруженные в определенную жизненную среду. Следовательно, культура характеризует особенности поведения, сознания и деятельности людей в конкретных сферах общественной жизни.

Культура является наиболее сложным феноменом в современной науке. Об этом свидетельствует тот факт, что в отечественной и зарубежной науке существуют сотни ее определений. Из всех подходов к ее определению наиболее значимыми, по мнению В. М. Выдрина, являются следующие:

— культура — творение человека, то, что не создано в таком виде природой;

— культура — это мера и способ развития человека;

— культура — это качественная характеристика деятельности человека и общества;

— культура — это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей [3].

Рассматривая культуру в качестве меры и способа развития человека, имеется в виду всестороннее его совершенствование, включая интеллектуальное, физическое, психическое, духовное, эстетическое развитие. Человек развивается в процессе деятельности и конкретных ее видов, основными среди которых являются: познавательная, трудовая, коммуникативная, игровая [4]. На основе этих видов деятельности формируются и дополнительные, среди которых, по нашему мнению, особое место и гуманитарную значимость для человека имеет оздоровительная деятельность, которая, в свою очередь, может являться качественной характеристикой культуры здоровья личности. При этом качественная характеристика деятельности человека в целом свидетельствует о том, что не сама по себе деятельность, а ее способы, качества, степень разумности и полезности для человека и общества в целом характеризуют степень ее культурности. В этом смысле оздоровительная деятельность, направленная на формирование, сохранение и укрепление здоровья, организацию здорового образа жизни, преобразовывает человека, совершенствует его отношение к самому себе, природе и обществу, формирует культуру здоровья личности.

Деятельность неразрывно связана с потребностями, поскольку вся история человеческого общества есть не что иное, как деятельность по удовлетворению его потребностей. Анализируя различные классификации потребностей можно выделить два класса: естественные, докультурные и человеческие социальные, культурные. К первым относятся нужда в пище, воде, воздухе, движении, потребности размножения, защиты потомства. Они в полной

мере присущи как животным, так и человеку, но в человеческом обществе они детерминированы социальными условиями.

Культурные человеческие потребности не даны, а только заданы природой, они формируются в процессе воспитания и различных видов деятельности. Уровень их сформированности и осознанности зависит от качества деятельности человека по удовлетворению осознанной им нужды, необходимости в материальных и духовных, физических и психических, интеллектуальных и эмоциональных ценностях.

К числу наиболее общих социальных потребностей относится необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, во всесторонне и гармонически развитых людях и в создании объективных условий для свободного развития сил, способностей и дарований каждого человека, сохранения и укрепления его здоровья. Степень сформированности этой потребности, ее уровень зависят, прежде всего, от уровня культуры человека, его воспитанности и образованности, которые, в свою очередь, формируются главным образом в системе образования и общественных отношений в течение всей человеческой жизнедеятельности.

Культура здоровья, как важнейшая составляющая общей человеческой культуры, — одна из основных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ создания гармонии своего существования в самом широком смысле. Вместе с тем культура здоровья личности включает в себя не только объективные результаты деятельности людей, проявляющиеся в уровне здоровья человека и общества, но и субъективные человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности, направленной на организацию индивидуального здорового образа жизни.

Рассматривая соотношение понятия культуры здоровья с определением общей культуры, следует выделить приоритет духовно-нравственных ценностей и мотивационных установок на здоровье, находящих свое выражение в менталитете здорового образа жизни. При этом развитие духовного мира человека, его творческих способностей, отношение к труду, к социальной среде является стратегией образования в изменении образа жизни с целью сохранения и приумножения индивидуального здоровья.

Важными характеристиками категории «здоровье» являются количество и качество здоровья, которые позволяют человеку реализовывать свои биологические и социальные функции, а также представлять собой потенциал для долговременной активной творческой деятельности человека. При этом одним из условий наращивания потенциала здоровья (или его сохранения при наличии серьезных (необратимых отклонений) является наличие морально-волевых и ценностно-мотивационных установок на здоровье и ЗОЖ [5].

Целостное понимание здоровья подразумевает не только организм и личность, это организм и личность со свойственным им уровнем развития психофизиологических функций, степенью развитости мышления, определенным менталитетом, позволяющие проявлять некую меру трудоспособности, социальной активности, которая, в свою очередь, определяется стратегией жизни человека, степенью его господства над обстоятельствами жизни. Иными словами, личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жиз-

ни (в нашем понимании — здоровым образом жизни). Таким образом, здоровый образ жизни — это совокупность духовных ценностей и фактических деятельностных форм по сохранению здоровья. Сущностью ЗОЖ является обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем, связей индивида и общества. Причем здоровый образ жизни имеет индивидуальную адресность. Индивидуализация ЗОЖ с учетом природных задатков, потребностей, социальных и климатических условий является основным принципом в формировании культуры здоровья личности и позволяет перевести так называемый обобщенный «здоровый образ жизни» в индивидуализированный «здоровый стиль жизни» [6, 7].

Здоровый стиль жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У разных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, присутствует свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Помимо этого каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обуславливают различные жизненные стили. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, а также оптимальные способы реализации этих потребностей. В контексте этого интерес представляет утверждение А. Н. Маслоу [8], что самоактуализация, стремление к развитию своих способностей, к личностному росту есть потребность высшего уровня человека, превращающаяся в мотив поведения при условии удовлетворения нижележащих потребностей. Самоактуализация выступает не только целью и результатом, но и процессом актуализации потенциальных возможностей личности. Развитие потребность в самоактуализации ориентирует на ведение здорового стиля жизни как необходимого условия полноценной, активной, продолжительной жизни, позволяющей в полной мере реализовать потенциальные индивидуальные возможности. Но здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения не только жизненно необходимых потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностной эволюции.

Исходя из анализа стилевых черт, с точки зрения их оптимальности для субъекта жизнедеятельности, М. Я. Виленский [6] выделяет следующие критерии здорового стиля жизни: организационный (наличие у личности полноценной жизненной стратегии, а не кратковременных тактик выживания.); гигиенический (рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной гигиены); коммуникативно-деятельностный (богатая палитра различных видов деятельности, регулярная оздоровительная деятельность, способность к продуктивному общению, поисково-творческая активность); адаптационно-ролевой (гармоничное протекание процессов социализации и индивидуализации, гибкость в поведении и обще-

нии, конгруэнтность); культурно-эстетический (широта культурных контактов, наличие эстетического идеала, способность противостоять проявлениям антикультуры, разумное следование моде); ценностно-мотивационный (приоритет ценностей здоровья и саморазвития, наличие идеологического идеала); эмоционально-волевой (эмоционально-психологическая устойчивость, внутренний локус контроля, оптимизм); индивидуально-личностный (высокий уровень самопринятия и самоуважения, чувствительность к себе, способность сохранять свою уникальность и творчески реализовывать ее).

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации и саморазвития. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний о своем организме и способов совершенствования здоровья. При этом освоение здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием валеологических знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья, реализуемых в повседневной жизнедеятельности.

Рассматривая культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода [9], мы представляем ее в виде целостной системы с присущим ей внутренним содержанием, внешними условиями и интегральным результатом, выражаемые согласованностью системообразующих, системоуполняющих и системообуславливающих факторов.

*Системообразующими* факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико-ориентированный здоровый стиль жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиций наращивания или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний.

*Системоуполняющими* компонентами культуры здоровья являются: духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности.

*Системообуславливающие* факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами, на наш взгляд, являются: уровень социально-экономического развития общества, материальное благополучие граждан и уровень их жизни, государственная политика в области охраны здоровья, наличие «моды» на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами, развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др. к биологическим системообуславливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести: генетически детерминированные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохрон-

ность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности, стремления к самосовершенствованию и самореализации, преодоления собственной инертности.

Исходя из структуры личности, можно выделить следующие компоненты культуры здоровья личности:

— мотивационно-личностный компонент — включает в себя развитие потребности в повышении уровня здоровья, мотивов здорового стиля жизни, совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих процесс саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования;

— когнитивный компонент представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития, совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений;

— деятельностный компонент обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Таким образом, культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового стиля жизни, который позволяет согласовать норму и вариативность, индивидуальность и заданность, рассматривать специфику активности личности в реализации здорового образа жизни в индивидуальной жизнедеятельности.

Культура здоровья личности, возникая на определенном уровне субъектности и творчества в процессах жизнедеятельности, образует целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации в ней, позволяет активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации

всех компонентов здоровья и целостному развитию личности.

#### Библиографический список

1. Лернер, И. Я. Философия дидактики и дидактика как философия / И. Я. Лернер. — М., 1995. — 49 с.
2. Скаткин, М. Н. Проблемы современной дидактики / М. Н. Скаткин. — М., 1998. — 95 с.
3. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. — СПб., 1999. — 324 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М., 1975. — 304 с.
5. Щедрина А. Г. Педология — наука о детстве в формировании здорового образа жизни / А. Г. Щедрина. — Новосибирск, 2010. — 220 с.
6. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 11. — С. 2–7.
7. Манжелей, И. В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта / И. В. Манжелей, В. Н. Потапов. — М., 2010. — 192 с.
8. Маслоу, А. Г. Новые рубежи человеческой природы / А. Г. Маслоу. — М., 1999. — 496 с.
9. Трещева, О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования / О. Л. Трещева. — Омск, 2002. — 268 с.

**ТРЕЩЕВА Ольга Львовна**, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Омского государственного университета путей сообщения (ОмГУПС).

**КАРПЕЕВ Анатолий Георгиевич**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических и прикладных физико-математических дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры.

**КРИЖИВЕЦКАЯ Олеся Владимировна**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ОмГУПС.

**ТЕРЕЩЕНКО Алексей Анатольевич**, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГУПС. Адрес для переписки: olga56@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 13.06.2013 г.

© О. Л. Трещева, А. Г. Карпеев, О. В. Криживецкая, А. А. Терещенко

## Книжная полка

**Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : Гардарики, 2007. — 218 с. — Гриф МО РФ. — ISBN 978-5-8297-0316-5.**

В учебном пособии представлен материал, расширяющий и дополняющий Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», ее важнейшей дидактической составляющей — «Основы здорового образа и стиля жизни». Здоровый образ жизни наиболее значим для студента, поскольку концентрирует личностно ориентированную направленность его жизнедеятельности, помогает самостоятельно и грамотно ее проектировать и организовывать. Пособие адресовано студентам, изучающим учебную дисциплину «Физическая культура», а также широкому кругу молодежи.

## ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

В статье рассматривается влияние мотивации на спортивный результат. Представлены методики изучения и способы формирования спортивной мотивации на различных этапах подготовленности.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, потребности, психорегуляция, спортсмен.

В процессе формирования личности происходит взаимодействие выполняемой субъектом деятельности и мотивации, детерминирующей эту деятельность. Благодаря развитию мотивации происходит более качественное усвоение деятельности. С другой стороны, совершенствование выполняемой деятельности и достигаемые в ней результаты усиливают мотивацию человека. При этом отмечается, что развитие мотивации, появление новых мотивационных образований выходят как бы за пределы выполняемой субъектом деятельности, опережают ее. В этом сложном процессе мотивация выступает как активный момент процесса развития личности в деятельности. Помимо этого процесса в развитии личности действует и другой процесс — изменение содержательной и динамической сторон мотивации под влиянием изменения условий, форм выполняемой деятельности. В этом мы усматриваем воспитание спортсменов в процессе длительных занятий спортом. Активным началом здесь выступает организованная тренером спортивная деятельность, постепенно выводящая субъекта (спортсмена) за пределы имеющихся потребностей, интересов и формирование новых [1].

**1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной подготовки.** На данном этапе предлагаются два направления при формировании мотивации: использование мотивационных тренингов и удовлетворение актуальных потребностей.

В формировании мотивации широкое распространение получили мотивационные тренинги, используемые в различных сферах деятельности человека: тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, тренинг мотивации достижения [2].

**1. Тренинг причинных схем.** Программы тренинга причинных схем заключаются в следующем. Восприятие спортсменом причин события (успех или неудача) является важной и существенной детерминантой его последующих действий. Любые изменения этого восприятия причин (изменения причинных схем) приведут к изменению, перестройке поведения в будущем.

Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. В этой связи программы тренинга причинных схем ориентированы: 1) на перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха; 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) заменяются на внутренний фактор — «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех — недостаточность усилий» является

наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты [3].

**2. Тренинг личностной причинности.** Сущность этого тренинга мотивации основывается на следующем исходном положении: первичное стремление человека — быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий [4].

Если к человеку относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала тренинга. Изменение самовосприятия отражается на мотивации и на поведении. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т.п.

Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

— в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;

— выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

— определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;

— научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. При организации этого тренинга очень важно учитывать выраженность у занимающихся качества интернальности-экстернальности.

**3. Тренинг внутренней мотивации.** Мотив считается внутренним, если человек получает удовлетворение непосредственно от самого поведения, от самой деятельности. Внутренний мотив никогда не существует до и вне самой деятельности. Он всегда

возникает в самой деятельности, является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения и всегда представлен в непосредственных личностных переживаниях.

Рассмотрим природу и специфику субъективных состояний, составляющих внутреннюю мотивацию.

1) Концентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности.

2) Ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь.

3) Ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности.

4) Осознание правильности выполнения того, что делаешь.

5) Отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неуспехом.

6) Утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения — «растворение» в своем деле.

7) Ощущение замедления субъективного времени.

Характерно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц различного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности), и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.

4. *Тренинг мотивации достижения.* Мотив достижения начинает складываться еще в детском возрасте из двух противоположных мотивационных тенденций — стремления к успеху и избегания неудачи. Формирование мотивации достижения у начинающих заниматься будет осуществляться при соблюдении следующего:

— формирование синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

— самоанализ результатов своей деятельности;

— выработка оптимальной тактики целенаправленного занятия физической культурой и спортом;

— межличностная поддержка со стороны преподавателя, товарищей по группе.

*Формирование спортивной мотивации посредством удовлетворения актуальных потребностей.* Основное направление при формировании спортивной мотивации сводится к удовлетворению следующих потребностей: физиологических; в безопасности; в социальных связях; уважения; самоактуализации [5].

1) *Физиологические потребности* (обладают гомеостатической и организмической природой). В них включаются потребности занимающихся в движении, отдыхе, активном отдыхе (как разновидности отдыха), рациональном питании, воде.

2) *Потребности в безопасности* (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей). Для удовлетворения потребности в безопасности предлагаются следующие направления:

— добиться, чтобы занимающиеся доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений;

— создать условия, способствующие отсутствию тревоги, беспокойства, неуверенности перед началом деятельности, перед возможными ошибками, неуспехом;

— не допускать проявления грубой силы на занятиях;

— обеспечить психическую и техническую подготовленность к выполнению сложных упражнений, к соревнованиям.

3) *Потребности в социальных связях* (еще называемые потребностями в причастности, включают чувства социального взаимодействия, привязанности и поддержки).

Характерным для подросткового возраста является то, что юные спортсмены «идут на коллектив», для них очень важно пребывание в коллективе, где бы с ними считались. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям физической культурой и спортом у занимающихся, следует уделять значительное внимание этому аспекту.

4) *Потребности в уважении* (включают потребности в самоуважении, личных достижений, компетентности, уважении со стороны окружающих, признании, одобрении, авторитете). Для удовлетворения потребности в уважении рекомендуется следующее:

— обеспечивать положительную обратную связь с достигнутыми результатами. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность;

— обеспечивать учащихся знаниями, которые позволяют повышать уровень их компетентности в данной деятельности;

— оказывать помощь занимающимся в ощущении собственной компетентности. Важно, чтобы оценка носила информационно-конструктивный характер, а не контроля как такового;

— развивать результативность деятельности как качество личности;

— использовать систему поощрений за качество усвоения учебного материала, за трудолюбие, за участие в соревнованиях, за волю к победе, за лучшую технику, за честность и т. д.;

— учитывать интересы и предложения занимающихся при организации учебно-тренировочных занятий;

— давать возможность исполнять лидерские функции тем учащимся, которые испытывают в этом необходимость.

5) *Потребности самоактуализации* (включают потребности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, целей и росте как личности, а также в понимании и осмыслении). Для удовлетворения потребности в самоактуализации предлагаются следующие направления:

— творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия;

— обеспечивать занимающихся знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности;

— поощрять и развивать творческие способности во время учебно-тренировочных занятий;

— ставить реально достижимые цели и обучать самостоятельной их постановке: правильно соразмерять цели со своими возможностями;

— формировать личностный смысл в занятиях физической культурой и спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;

— отводить время (во время или после занятий) для личного совершенствования;

— оказывать помощь занимающимся в выявлении их сильных и слабых сторон, а также в проведении ими самоанализа.

Таким образом, данный подход в решении проблемы управления спортивной мотивацией через удовлетворение актуальных потребностей позволяет укреплять у занимающихся уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к учебно-тренировочным занятиям (повышает интерес к их содержанию) и преподавателю, готовность к дальнейшему совершенствованию.

**II. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной спортивной специализации.** На этом этапе у спортсменов характерным является стремление к достижению спортивных результатов, которые оказывают существенное влияние на сохранение спортивной мотивации.

Основные направления в формировании спортивной мотивации сводятся к следующему:

— систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;

— развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

— формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей;

— формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации;

— обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях;

— формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами, и между спортсменами и тренером;

— обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами [6].

**III. Активизация спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов.** Одной из причин ослабления спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации является недовосстановление работоспособности после тренировочных занятий и соревнований, а это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена, на достижение планируемых спортивных результатов и на отношение к дальнейшим тренировкам и к спорту в целом [7].

Активизация спортивной мотивации возможна при использовании психорегулирующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительно-го массажа.

Психорегулирующая тренировка, проводимая в сочетании с массажем, достаточно сильное средство воздействия, которое может помочь оказать влияние на сохранение мотивации спортивной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

Активизация спортивной мотивации предусматривает восстановление работоспособности спортсменов после тренировочных занятий и заключается в следующем. После занятия с каждым спортсменом в отдельности проводится сеанс в течение 40 минут. Во время сеанса восстановитель-

ного массажа спортсмен прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40 формул) — вариант расслабление, успокоение (по А. В. Алексе-еву, 1985), озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные реф-лексогенные зоны спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голени. Методика массажа соответствует классическому методу спор-тивного массажа. После прослушивания формул на расслабление (успокоение) спортсмен прослушивает мобилизующие формулы (20 формул).

Использование психорегулирующей трениров-ки (вариант расслабление, успокоение) в сочетании с массажем предусматривает ускорение процессов восстановления специальной работоспособности и оптимизации психического состояния спортсменов после тренировочных занятий. При сопряжённом применении двух средств восстановления (массаж и психорегулирующая тренировка) их воздействие (одновременное) будет намного эффективнее, чем при раздельном их применении.

**Выводы.** Таким образом, мотивация представля-ется как многокомпонентное личностное образова-ние, возникновение и формирование которого обу-словлено внешними воздействиями и личностными особенностями субъекта. Мотивация спортивной деятельности выступает значимым фактором вза-имосвязи субъекта с деятельностью и фактором достижения высоких результатов в ней. В свою очередь, достижение субъектом определённых ре-зультатов способствует укреплению спортивной мо-тивации.

#### Библиографический список

1. Формирование мотивации к занятиям физической куль-турой и спортом : учеб. пособие / Е. Г. Бабушкин — Омск : Ом-ский гос. ин-т сервиса, 2011. — 82 с.
2. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Е. Г. Бабушкин. — Омск, 2000. — 150 с.
3. Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации : моногр. / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск, 2000. — 179 с.
4. De Charms, R. Motivation enhancement in education settings / R. De Charms // Research on motivation in education. — V.1. — N.Y., 1984. — P. 275—310.
5. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Анти-пин. — Омск, 2007. — 20 с.
6. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результатив-ности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. — Красноярск, 2003. — 153 с.
7. Бабушкин, Г. Д. Проблема активизации мотивации чело-века / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, С. Ю. Мочалов // Пси-хологическая педагогика в правоохранительных органах. — Омск : Изд-во Омской академии МВД России, 2006. — № 1 (25). — С. 127—129.

**БАБУШКИН Евгений Геннадьевич**, кандидат пе-дагогических наук, доцент (Россия), заведующий ка-федрой физического воспитания.

Адрес для переписки: Evgen.bab@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.11.2013 г.

© Е. Г. Бабушкин

Сибирский государственный университет  
 физической культуры и спорта,  
 г. Омск

Тюменский  
 государственный университет

Московский государственный  
 областной университет

## **ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ НА УСПЕШНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО АРБИТРА**

**В статье рассматривается уровень развития (выраженности) признаков интеллекта, свойств темперамента, волевых качеств, состав характеристик успешности и взаимосвязь личностных качеств волейбольного арбитра на успешность его профессиональной деятельности.**

**Ключевые слова:** интеллект, свойства темперамента, волевые качества, успешность судейской деятельности, волейбольный арбитр, судейство.

**Актуальность.** Проблема влияния индивидуальных особенностей личности на успешность профессиональной деятельности относится к числу наиболее актуальных в психологической науке. Основные положения детерминированности деятельности и индивидуальных свойств субъекта получили свое развитие в работах Б. Г. Ананьева, Л. С. Выготского, В. И. Ковалёва, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна [1–5].

В. Д. Шадриков отмечает влияние на успешность деятельности способностей человека, под которыми понимает индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого и проявляющиеся в успешном выполнении деятельности [6]. В свою очередь, В. Н. Дружинин подчеркивает, что общие способности необходимы для любой деятельности, и при этом они вносят основной вклад в детерминацию успешности. В структуру общих способностей, по его мнению, включается интеллект, креативность и обучаемость [7].

По данным Н. М. Пейсахова и соавторов, важным фактором, обуславливающим успешность деятельности, являются не отдельные психические процессы и свойства личности, а их структура. Более успешной деятельность будет тогда, когда ведущую роль в ней играют проявления волевых качеств, а не эмоциональная реактивность. Основой оригинального образа мышления является уровень развития памяти, интеллектуально-эмоциональная активность [8].

Для изучения проблемы влияния индивидуальных особенностей волейбольного арбитра на успешность судейской деятельности мы придерживаемся системно-деятельностного подхода, при котором деятельность рассматривается как «специфическая форма активности, содержание которой способствует целесообразному изменению и преобразованию окружающего человека мира». Соответственно, одним из источников успешности в судейской деятельности волейбольного арбитра являются резервные силы (*индивидуальные личностные особен-*

*ности, поведение*) [4, 3, 9]. При таком подходе, индивидуальные особенности личности понимаются, как индивидуальные качества субъекта, влияющие на успешность профессиональной деятельности. В судействе успешность может рассматриваться как ответственность судейской деятельности определенным характеристикам, отражающим специфику деятельности волейбольного арбитра. Для объективной оценки деятельности арбитров ощущается недостаток объективных показателей критериев успешности. Объясняется это тем, что объектом такой деятельности является сам человек [10].

Анализ научно-методической литературы говорит, что успешность деятельности зависит от индивидуальных особенностей личности, в том числе от волевых качеств, свойств темперамента, интеллектуальных способностей, самооценки, уровня притязаний, мотивации достижения, коммуникативных навыков, ценностных ориентаций [11–14]. Успешность деятельности обладает генерализованностью характера, которая проявляется, как в профессиональной деятельности, так и в других жизненных сферах.

Деятельность волейбольного арбитра относится к числу сложных видов профессиональной деятельности. Это обусловлено особенностями игровых видов спорта, связанных с высокой вариативностью и быстротой смены игровых ситуаций, влиянием действия сбивающих факторов, ростом ответственности участников игры и судей за результаты своего труда, в связи с профессионализацией спорта. Она связана с высокой конкуренцией команд, конфликтным характером отношений, присутствием большого числа участников матча и зрителей [15–17]. Арбитры достаточно часто испытывают состояние «публичного одиночества» (по А. Ц. Пуни), в ситуациях, где необходимо принимать единственно правильное решение в ограниченный промежуток времени, в условиях давления со стороны тренеров и соперничающих команд. Это создаёт уровень психического напряжения труда, протекающего на



Таблица 1

## Результаты изучения интеллекта волейбольных арбитров разной квалификации

Признаки интеллекта	Первая группа	V	Вторая группа	V	T	P≤
	X±S		X±S			
Уровень осведомленности	15,2±1,84	12,1	13,8±1,16	8,45	2,18	0,05
Умение обобщать	14,6±1,15	7,85	13,4±1,12	8,38	2,58	0,05
Умение устанавливать логические связи между понятиями	14,3±0,84	5,86	12,8±1,32	10,3	3,53	0,01
Концентрация внимания	15,1±0,86	5,70	14,9±0,94	6,33	0,64	—
Умение находить логические закономерности	13,8±1,16	8,42	12,7±1,19	9,35	2,38	0,05
Общая оценка интеллекта	73,2±2,88	3,94	67,7±2,05	3,03	5,32	0,001

Примечание: первая группа — арбитры высокой квалификации обслуживающие матчи супер, высшей лиги «А» (n = 14), вторая группа — арбитры, остановившиеся в профессиональном росте, обслуживающие матчи первой, высшей лиги «Б» (n = 11).

X — среднее арифметическое; S — среднее квадратическое отклонение;

V — коэффициент вариации; t — критерий Стьюдента; P — уровень значимости.

высоком эмоциональном уровне [18]. Данные обстоятельства ставят успешность профессиональной деятельности волейбольного арбитра в зависимость не только от внешних факторов, но и, в значительной степени, от факторов внутренних (мотивов, волевых качеств, свойств темперамента, интеллектуальных способностей), оказывающих существенное влияние на успешность судейства состязаний [15, 18].

Налицо проблемная ситуация, требующая изучения содержания деятельности волейбольных арбитров и поиска путей к повышению её надёжности, изучения психологических особенностей самих арбитров и личностных факторов, влияющих на подготовку судей к профессиональной деятельности и на ее реализацию в процессе состязаний.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 25 волейбольных арбитров, первая группа (n = 14), вторая (n = 11). В первую группу вошли волейбольные арбитры, проводящие матчи чемпионата России супер и высшей лиги «А». Все арбитры имели высшее образование, возраст от 36 до 52 лет, стаж судейской деятельности от 12 до 28 лет.

Во вторую группу вошли арбитры, проводящие матчи чемпионата России первой и высшей лиги «Б». При формировании второй группы учитывались несколько факторов: первый — наличие профессионального стажа в судействе; второй — отсутствие профессиональной практики в проведении матчей чемпионата России супер и высшей лиги «А». Из данной группы семь арбитров оказались с высшим и четыре со средним образованием, все старше 43 лет, судейский стаж от 21 года до 25 лет.

В исследовании мы стремились определить:

- уровень выраженности признаков интеллекта;
- уровень выраженности свойств темперамента;
- уровень выраженности волевых качеств;
- состав характеристик успешности в профессиональной деятельности волейбольного арбитра, степень их значимости, нормативные уровни их выраженности, общую успешность волейбольных арбитров;
- влияние личностных качеств волейбольного арбитра на успешность его профессиональной деятельности.

Для определения уровня интеллектуальных способностей была использована методика Амт-

хауэра. Для выявления свойств темперамента использовалась методика В. М. Русалова. Для определения уровня развития волевых качеств использовалась методика Н. Б. Стамбуловой (1998). Для определения состава характеристик успешности в судейской деятельности волейбольных арбитров выполнялась поисковая работа в изучении научно-методической литературы, использовались беседы, интервьюирование, анкетирование международных арбитров и инспекторов матчей. Степень значимости различий выявлялась методом ранжирования. Оценивание осуществлялось экспертной комиссией, путем наблюдений и с помощью субъективного шкалирования. Оценка выводилась из средних данных каждой характеристики. Всего было просмотрено 50 игр. Каждый арбитр отсудил по две игры.

Для определения влияния личностных качеств волейбольного арбитра (интеллектуальных, свойств темперамента, волевых качеств) на характеристики, определяющие успешность судейской деятельности, использовались данные о 38 показателях (показ.) для каждого волейбольного арбитра, в каждой группе. Позиции 1–10 заняли волевые качества; 11–22 — свойства темперамента; 23–28 — умственные способности; 29–36 — характеристики, определяющие успешность судейской деятельности; 37 — сумма баллов данных характеристик; 38 — оценка судейства инспектором матча.

Достоверность полученных результатов двух групп определялась по t-критерию Стьюдента. Для определения относительной меры разброса значений признака в статистической совокупности использовался коэффициент вариации; для исследования статистической зависимости применялся корреляционный анализ по Спирмену.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты исследования общей осведомленности (табл. 1) свидетельствуют, что арбитры высокой квалификации имеют более высокий уровень развития данного интеллектуального признака, на достоверном уровне значимости ≤0,05.

Умение обобщать показали более высокий результат также арбитры высокой квалификации. На достоверном уровне значимости ≤0,05.

Более высокий уровень умения устанавливать логические связи между понятиями показали арби-

Результаты изучения свойств темперамента  
волейбольных арбитров разной квалификации

Свойства темперамента	Первая группа	V	Вторая группа	V	T	P≤
	X±S		X±S			
Эргичность п	9,9±0,82	8,34	8,0±0,89	11,1	5,57	0,001
Эргичность с	7,4±0,93	12,6	7,1±0,87	12,1	0,67	—
Эргичность о	17,3±1,33	7,69	15,1±1,60	10,5	3,70	0,01
Пластичность п	9,2±1,4	15,4	7,6±1,2	16,8	2,86	0,01
Пластичность с	9,4±2,1	22,2	7,9±1,22	15,4	2,12	0,05
Пластичность о	18,6±1,94	10,4	15,5±1,36	8,80	4,47	0,001
Темп п	10,2±0,97	9,54	9,6±1,20	12,5	1,32	—
Темп с	6,9±1,20	17,4	7,1±1,16	16,2	-0,52	—
Темп о	17,1±1,40	8,20	16,7±1,47	8,74	0,56	—
Эмоциональность п	5,5±1,09	19,8	6,3±0,67	10,5	-2,29	—
Эмоциональность с	3,9±0,91	23,3	6,1±0,75	12,1	-6,58	—
Эмоциональность о	9,4±1,15	12,2	12,4±1,12	8,99	-6,75	—

Примечание: X — среднее арифметическое; S — стандартное отклонение; V — коэффициент вариации; t — критерий Стьюдента; P — уровень значимости; о — общая; п — предметная; с — социальная.

тры высокой квалификации. На достоверном уровне значимости  $\leq 0,01$ .

В результате исследования концентрации внимания между арбитрами высокой и низкой квалификации различий не выявлено. Отметим, что данный показатель имеет значение в деятельности волейбольного арбитра, но не играет детерминирующей роли. В обеих группах, согласно нормативной шкале, получены высокие значения по данному показателю.

По умению находить логические закономерности арбитры первой группы показали более высокий результат. На достоверном уровне значимости  $\leq 0,05$ .

Согласно результатам общей оценки арбитры первой группы имеют более высокий уровень развития интеллекта по сравнению с судьями второй группы. На достоверном уровне значимости  $\leq 0,001$ . Объясняется это тем, что деятельность арбитров первой группы более сложна и ответственна, что определяется высоким рангом соревнований. Соответственно, к арбитрам этой категории предъявляются более высокие требования к проявлению умственных способностей, глубоких знаний предмета деятельности. Даже судьи международной категории отмечают, что сложность современных правил и специальной литературы вынуждает их постоянно работать над этим специфическим разделом знаний.

Средние данные тестирования общих умственных способностей составили  $x = 73,2$  из 100 возможных. При этом показатель вариации равен  $V = 3,94\%$ . Это указывает на плотное расположение данных внутри выборки. Согласно полученным данным, средние показатели теста соответствуют 32 — 64 баллам. Таким образом, можно утверждать, что арбитры обеих групп имеют высокий уровень развития интеллекта.

Анализ результатов изучения признаков интеллекта указывает, что деятельность арбитров высокой квалификации протекает в более сложных

условиях и отличается по показателям объема и скорости перерабатываемой информации, в отличие от арбитров второй группы, остановившихся в профессиональном росте. Соответственно, в первой группе предъявляются повышенные требования к умственным способностям арбитров.

Рассмотрим результаты исследования проявления свойств темперамента (табл. 2). У арбитров первой группы (проводящих матчи чемпионата России супер и высшей лиги «А») обнаружены более высокие значения показателей эргичности предметной. Это говорит, что представители данной группы имеют большую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к умственному и физическому труду, проявляют легкость умственного пробуждения. Это проявляется на достоверном уровне значимости различий ( $p \leq 0,001$ ).

Арбитры первой группы получили также высокие значения по показателям пластичности предметной и социальной. Данная группа без особых трудностей переключается с одного предмета деятельности на другой, например, от общения с одним человеком к другому и т.п. Установлены различия по пластичности предметной, на уровне значимости ( $p \leq 0,01$ ), и по пластичности социальной, при уровне  $p \leq 0,05$ .

Определённые различия получены также по темпу предметному. Данная группа имеет высокую скорость выполнения операций, моторно-двигательную быстроту, высокую психическую скорость при принятии конкретных решений. Достоверность различий обнаружить не удалось.

Эмоциональность социальная имеет низкий уровень значения, что указывает на низкую эмоциональность испытуемых в коммуникативной сфере. По остальным показателям свойств темперамента у волейбольных арбитров первой группы обнаружены средние значения развития изучаемого признака.

Результаты изучения волевых качеств  
волейбольных арбитров разной квалификации

Волевые качества	Первая группа	V	Вторая группа	V	T	P≤
	X±S		X±S			
Целеустремленность (в)	33,1±1,40	4,24	32,4±1,63	5,03	1,13	—
Целеустремленность (г)	31,9±1,94	6,07	31,1±1,60	5,13	1,02	—
Смелость и решительность (в)	33,7±1,77	5,25	31,1±1,66	5,33	3,91	0,01
Смелость и решительность (г)	33,8±2,17	6,43	30,9±1,57	5,10	3,77	0,001
Настойчивость, упорство (в)	29,6±1,78	6,00	30,1±1,94	6,42	-0,72	—
Настойчивость, упорство (г)	30,6±1,64	5,37	29,9±1,75	5,87	1,07	—
Инициативность и самостоятельность (в)	33±1,35	4,11	29,1±1,40	4,80	6,87	0,001
Инициативность и самостоятельность (г)	33,2±1,88	5,68	29,1±1,60	5,48	5,65	0,001
Самообладание и выдержка (в)	31,7±2,01	6,35	30,2±2,05	6,78	1,76	—
Самообладание и выдержка (г)	30,3±1,98	6,53	29,2±1,61	5,52	1,46	—

Примечание: X — среднее арифметическое; S — среднее квадратическое отклонение; V — коэффициент вариации; t — критерий Стьюдента; P — уровень значимости; в — выраженность; г — генерализованность.

Представители второй группы арбитров, проводящих матчи чемпионата России более низкого ранга, показала высокие значения по темпу предметному. Это говорит о достаточно высокой скорости выполнения операций, моторно-двигательной быстроте, высокой психической скорости при принятии конкретных решений. По остальным проявлениям свойств темперамента арбитры второй группы показали средние значения.

Не в одной из групп испытуемых не выявлено низких значений по тесту темпа предметного. Полученные данные говорят, что для волейбольных арбитров разной квалификации характерны высокая скорость выполнения операций, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий, высокий темп поведения. Особенности деятельности арбитров диктуют необходимость принятия оперативных решений в условиях жесткого дефицита времени. Отсюда понятно и обнаружение факта развития свойства предметного темпа, соответствующего упомянутым требованиям к судейской деятельности. Обнаружены также достоверные различия по эргичности общей на уровне значимости  $p \leq 0,01$  и пластичности общей, при  $p \leq 0,001$  уровне значимости, что указывает на значительные различия на среднем уровне.

Результаты исследования волевых качеств показали (табл. 3), что у волейбольных арбитров, проводящих матчи чемпионата России супер и высшей лиги «А» получены высокие значения по целеустремленности, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности (по параметрам выраженности и генерализованности), самообладание и выдержка имеют высокие значения (по параметру выраженности). Для этой группы арбитров характерно наличие постановки перспективных и ближайших целей; планирования; способности преодолевать страх на пути к достижению поставленной цели; а также умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные, твердые решения, без колебаний. Обнаружены характерные данные стремления к воплощению новых идей, планов, бо-

гатства воображения, действий вопреки физическому и моральному утомлению, способностей подавлять отрицательные чувства, мысли, действия под влиянием внешних стресс-факторов, равнодушие к критике, действия на основании своих взглядов и убеждений. Практический опыт проведения соревнований высокого уровня свидетельствует, что приведенные показатели характеризуют требования к подготовленности судей высокой квалификации. Интересно, что результаты исследования говорят, что данные качества проявляются не только в судействе, но и в повседневных жизненных ситуациях, в учёбе, в работе, имеют универсальный характер (по параметру генерализованности).

По остальным тестам волевых качеств арбитров, согласно нормативной шкале, были выявлены средние значения признаков.

У волейбольных арбитров, проводящих матчи чемпионата России первой, высшей лиги «Б» обнаружены высокие значения по параметрам целеустремленности (по выраженности и генерализованности); по смелости и решительности (по параметру выраженности). Для второй группы арбитров характерны: наличие перспективных и ближайших целей, планирование, организации своего поведения и действий, умение принимать и претворять в жизнь быстрые, без колебаний обоснованные и твердые решения, вопреки сбивающим стресс-факторам, моральному и физическому утомлению, умение управлять собой, преодоление страха на пути к поставленной цели. По остальным изучаемым характеристикам была выявлена выраженность средних значений.

Необходимо отметить, что в обеих группах обнаружены высокие значения по данным целеустремленности (по параметрам выраженности и генерализованности), по смелости и решительности (по параметру выраженности). Если учесть особенность судейства, а именно принятие решений в условиях жесткого дефицита времени, становится понятной необходимость наличия данных качеств (целеустремленности, смелости и решительности),

Результаты изучения успешности судейской деятельности  
волейбольных арбитров различной квалификационной категории

Признаки успешности	Первая группа	V	Вторая группа	V	T	P≤
	M±m		M±m			
Уверенность	9,92±0,18	1,82	9,75±0,36	3,73	1,56	—
Объективность	9,86±0,19	2,01	9,54±0,52	5,53	2,08	0,05
Последовательность	9,44±0,66	7,08	8,73±0,98	11,2	2,13	0,05
Стрессоустойчивость	9,41±0,66	7,03	8,52±1,37	16,1	2,12	0,05
Принципиальность	9,37±0,68	7,29	8,31±1,15	13,8	2,85	0,01
Внимание	9,08±0,92	10,1	9,05±1,23	13,6	0,07	—
Своевременность	8,02±0,30	3,82	7,66±0,77	10,1	1,61	—
Авторитетность	7,61±1,05	13,9	6,45±1,67	25,9	2,11	0,05
Сумма баллов	72,7±2,00	2,75	68,0±4,52	6,64	3,48	0,01
Оценка инспектора	97,6±0,49	0,50	95,9±1,22	1,27	4,84	0,001

Примечание: M — среднее арифметическое; m — среднее квадратическое отклонение; V — коэффициент вариации; t — критерий Стьюдента; P — уровень значимости.

обеспечивающих успешность судейской деятельности.

По тестам настойчивости и упорства (выраженность) арбитры второй группы имеют более высокие результаты. Это объясняется, на наш взгляд, сильным желанием этой группы испытуемых достичь желаемого (более высокого уровня проведения соревнований). По настойчивости и упорству (генерализованности) арбитры первой группы имеют более высокий результат. Это говорит об универсальности проявления данного качества в жизненных обстоятельствах в спорте и в жизни.

Полученные данные позволили установить нормативные уровни выраженности характеристик успешности для судей различных квалификационных категорий (табл. 4). Арбитров, проводящих матчи супер и высшей лиги «А», отличает более высокая выраженность следующих характеристик: объективность, последовательность, стрессоустойчивость, авторитетность ( $p \leq 0,05$ ), принципиальность ( $p \leq 0,01$ ). У арбитров первой группы зафиксированы низкие коэффициенты вариации по тестам уверенности, объективности, своевременности в принятии решений, что свидетельствует о единой тенденции их проявления в профессиональной деятельности и неоднозначности, сложности содержания такой деятельности. Выявлены также высокие коэффициенты вариации по авторитетности, что указывает на разный уровень ее развития в исследуемой группе.

У волейбольных арбитров, проводящих матчи чемпионата России первой и высшей лиги «Б», полученные результаты по всем характеристикам выражены в меньшей степени. Однако по уверенности, вниманию, своевременности действий не было выявлено достоверных различий, что указывает на одинаковое проявление данных характеристик в профессиональной деятельности. Арбитры второй группы отличаются низкими коэффициентами вариативности проявления характеристик успешности — уверенности, объективности; высокими коэффициентами вариативности — последовательности, стрессоустойчивости, принципиальности, внимания, авторитетности. Сравнительный анализ коэф-

фициентов вариации свидетельствует, что у арбитров второй группы они являются более высокими. Это говорит о менее выраженной единой тенденции в их проявлении и разном уровне профессиональной подготовленности арбитров.

Общая оценка за качество проведения матчей выставлялась по 100-балльной системе. Несмотря на то что полученные баллы за качество судейства соответствуют пяти баллам в обеих группах, полученные значения имеют достоверные различия ( $p \leq 0,001$ ). Это так же, на наш взгляд, свидетельствует о различном уровне подготовленности арбитров.

С помощью корреляционного анализа мы определили степень выраженности и особенности взаимосвязей личностных качеств с характеристиками успешности судейской деятельности.

Для удобства изучения межпризнаковых корреляций мы расположили отдельные характеристики по окружности и соединили, при наличии корреляции, линиями, построив тем самым «корреляционное кольцо». Необходимо отметить, что в группе арбитров, проводящих матчи суперлиги и высшей лиги «А», из «корреляционного кольца» выпали следующие показатели: целеустремленность по параметру выраженность (пок. 1), инициативность и самостоятельность по параметру генерализованности (пок. 6), смелость и решительность по параметру генерализованности (пок. 10). В данной группе арбитров были выявлены 43 значимые корреляционные связи. На уровне значимости  $p \leq 0,001$  — 4 связи; на уровне значимости  $p \leq 0,01$  — 12 связей; на уровне значимости  $p \leq 0,05$  — 27 связей.

В группе арбитров, проводящих матчи первой и высшей лиги «Б», из «корреляционного кольца» выпал ряд показателей. Это инициативность и самостоятельность по параметру генерализованности (пок. 6), смелость и решительность по параметру генерализованности (пок. 10), эргичность общая (пок. 13), пластичность общая (пок. 16), темп социальный (пок. 18), темп общий (пок. 19), эмоциональность социальная (пок. 21), уровень осведомленности (пок. 23), умение обобщать (пок. 24), умение устанавливать логические связи между понятиями

(пок. 25), общая оценка интеллекта (пок. 28). В данной группе арбитров были выявлены 22 значимые корреляционные связи. На уровне значимости  $p \leq 0,001$  — 2 связи; на уровне значимости  $p \leq 0,01$  — 5 связей; на уровне значимости  $p \leq 0,05$  — 15 связей.

В результате анализа данных установлено, что характеристики, определяющие успешность деятельности волейбольного арбитра (пок. 29–36) взаимосвязаны с его личностными качествами (пок. 1–28).

Исследования влияния личностных качеств волейбольных арбитров (пок. 1–28) на характеристики, определяющие успешность судейской деятельности (пок. 29–36), выявили единые закономерности в двух группах арбитров. В обеих группах характеристика успешности уверенность (пок. 29) взаимосвязана ( $p \leq 0,05$ ) с эргичностью социальной (пок. 12).

Характеристика успешности последовательность (пок. 31) связана в обеих группах ( $p \leq 0,05$ ) с пластичностью предметной (пок. 14).

Характеристика успешности стрессоустойчивость (пок. 33) связана в обеих группах ( $p \leq 0,05$ ) с самообладанием и выдержкой по параметру генерализованность (пок. 8).

Характеристика успешности принципиальность (пок. 32) связана в обеих группах с эргичностью предметной (пок. 11), несмотря на разные уровни значимости (в первой группе —  $p \leq 0,01$ ; во второй —  $p \leq 0,05$ ), пластичностью социальной (пок. 15) ( $p \leq 0,05$ ), темпом предметным (пок. 17) (в первой группе —  $p \leq 0,01$ ; во второй —  $p \leq 0,05$ ).

Характеристика успешности своевременность (пок. 35) связана в обеих группах (в первой группе —  $p \leq 0,05$ ; во второй —  $p \leq 0,01$ ) с эмоциональностью предметной (пок. 20).

Характеристика успешности авторитетность (пок. 36) связана в обеих группах (в первой группе —  $p \leq 0,05$ ; во второй —  $p \leq 0,01$ ) с концентрацией внимания (пок. 26).

Единство выявленных связей дает основание установить личностные качества, оказывающие влияние на формирование характеристик, определяющих успешность судейской деятельности. У характеристик успешности «объективность», «внимание» (концентрация, распределение, объем) не выявлено единства зависимостей. Это означает, что нам не удалось установить те личностные качества, которые оказывают существенное влияние на формирование данных характеристик. Поэтому следует принять во внимание, что при формировании любой из выявленных характеристик успешности судейской деятельности волейбольного арбитра необходимо, прежде всего, обратить внимание на развитие того качества, которое на него влияет.

#### Выводы.

1. Успешность судейской деятельности зависит от индивидуальных особенностей личности, в том числе от волевых качеств, свойств темперамента, интеллектуальных способностей волейбольного арбитра. На формирование уверенности волейбольного арбитра в процессе проведения матчей влияет эргичность социальная, на последовательность влияет пластичность предметная. На стрессоустойчивость влияют самообладание и выдержка (по параметру генерализованность), на принципиальность влияют эргичность предметная, пластичность социальная, темп предметный. На своевременность влияет эмоциональность предметная, на авторитетность влияет концентрация внимания.

2. К числу профессионально важных качеств, как принято в прикладной психологии, относятся лишь те из них, которые имеют тесную взаимосвязь с показателями успешности конкретной деятельности. Таким образом, к ним можно отнести: самообладание и выдержку, концентрацию внимания, эргичность предметную и социальную, пластичность предметную и социальную, темп предметный, эмоциональность предметную.

#### Библиографический список

1. Ананьев, Б. Г. Развитие психофизиологических функций взрослых людей / Б. Г. Ананьев, ред. Е. Н. Степанова. — М. : Педагогика, 1977. — 248 с.
2. Выготский, Л. С. Психология / Л. С. Выготский. — М. : Эксмо-Пресс, 2000. — 1008 с.
3. Ковалёв, А. Г. Личность воспитывает себя / А. Г. Ковалёв. — М. : Политиздат, 1983. — 256 с.
4. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по спец. «Психология», «Клиническая психология» / А. Н. Леонтьев. — М. : Академия, 2005. — 352 с.
5. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб., 1999. — 613 с.
6. Шадриков, В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. — М., 1994. — 317 с.
7. Психология : учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. — СПб. : Питер, 2001. — 656 с.
8. Практическая психология (Науч. основы) / Н. М. Пейсахов, М. Н. Шевцов. — Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1991. — 119 с.
9. Насонов, В. В. Исследование свойств темперамента волейбольных арбитров разной квалификации / В. В. Насонов // Вестник ТюмГУ. — 2009. — № 5. — С. 105–113.
10. Зуев, В. Н. Характеристики успешности профессиональной деятельности волейбольных арбитров различной квалификационной категории / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теор. и практ. физич. культ. — 2013. — № 1. — С. 80–84.
11. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Е. Г. Бабушкин. — Омск : Омский гос. ин-т сервиса, 2012. — 82 с.
12. Зуев, В. Н. Спортивный арбитр : учеб. пособие / В. Н. Зуев. — М. : Советский спорт, 2004. — 394 с.
13. Насонов, В. В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра влияющих на успешность его судейской деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Насонов. — Тюмень, 2011. — 27 с.
14. Родионов, А. В. Практика психологии спорта / А. В. Родионов. — Ташкент : Lider Press, 2008. — 236 с.
15. Гераськин, А. А. Структура деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий / А. А. Гераськин, Ю. М. Портнов, А. В. Родионов // Теор. и практ. физич. культ. — 1988. — № 7. — С. 25–27.
16. Иванова, Л. М. Формирование тактических умений волейболистов при игре в нападении с учётом амплуа : моногр. / Л. М. Иванова, А. А. Гераськин, И. А. Рогов, А. В. Родионов. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. — 144 с.
17. Поливаев, А. Г. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов ФФК на эффективность их профессиональной подготовки / А. Г. Поливаев, А. А. Гераськин, И. Н. Григорович // Омский научный вестник. — 2010. — № 6 (92). — С. 179–182.
18. Зуев, В. Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теор. и практ. физич. культ. — 2010. — № 1. — С. 77–80.

**ГЕРАСЬКИН Анатолий Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), профессор кафедры «Теория и методика спортивных игр» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

**НАСОНОВ Владимир Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), заместитель директора по научной и инновационной работе института физической культуры Тюменского государственного университета.

**ЧАЧИН Александр Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и ме-

тодика физического воспитания и спорта» Московского государственного областного университета; директор женских всероссийских соревнований по волейболу (ВФВ), мастер спорта международного класса, серебряный призер чемпионата СССР (1984 г.), бронзовый призер чемпионата СССР (1981 г., 1983 г., 1986 г.), обладатель Кубка обладателей Кубков европейских стран (1985 г.).  
Адрес для переписки: anatoly-geraskin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.11.2013 г.

© А. А. Гераськин, В. В. Насонов, А. В. Чачин

УДК 796.015.1

**В. В. КОЗИН  
А. А. ГЕРАСЬКИН  
А. В. РОДИОНОВ**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодежи и туризма,  
г. Москва

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ

Определено, что поисковая деятельность спортсменов осуществляется на основе механизма сличения элементов содержания на площадке. Ввиду этого совершенствование технико-тактической деятельности спортсменов игровых видов спорта необходимо связывать с выбором момента для действия в прогнозируемой ситуации. Важным направлением в решении данной проблемы является реализация деятельностного подхода как метода анализа и совершенствования подготовки спортсменов игровых видов.

**Ключевые слова:** игра, техника, тактика, деятельность, вариативность, моделирование.

**Актуальность.** Специфика деятельности в спортивных играх состоит в том, что она протекает в условиях лимита времени, с преодолением активного сопротивления противника с помощью в достаточной степени автоматизированных и в то же время вариативных технико-тактических приемов.

В настоящее время в подготовке игроков заметны качественные сдвиги, ярко проявляющиеся в исполнительском мастерстве лучших спортсменов. Такая эффективность — результат проявления высокого уровня атлетической подготовленности, развития психомоторных, перцептивных и интеллектуальных способностей, многократного повторения сложных игровых действий в разнообразных ситуациях игровой деятельности направленности.

В научно-методической литературе широкий круг задач, связанных с выявлением закономерностей принятия спортсменом решения и его реали-

зацией в условиях быстрой смены конфликтных ситуаций, до последнего времени относят к вопросам тактики [1–3], хотя, несомненно, здесь имеется как психологический аспект, связанный с взаимодействием объективных и субъективных факторов деятельности [4–6], так и моторный компонент (техника игры) [7].

В спортивных играх в технико-тактической деятельности на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности, связанных с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения игры [8]. Активное сопротивление соперника в игровых видах спорта постоянно вызывает рассогласование между замыслом спортсмена

(прямая связь) и информацией о результатах выполненного действия (обратная связь). Различные варианты несоответствия между прямой и обратной связью составляют различные типы рассогласований в регуляции действия, которыми определяются проблемные ситуации. Эффективная игровая деятельность может быть успешно реализована в таких условиях только при наличии комплекса способностей исполнителей, обеспечивающихся развитием когнитивных качеств и реализующихся в специализированных психомоторных действиях, составляющих основу технико-тактических навыков [9, 10]. Это дает основание подходить к технико-тактической деятельности в спортивных играх с позиций интеграции, объединения упомянутых сторон деятельности, а не дифференцированного рассмотрения техники и тактики.

Взаимосвязь психических и моторных компонентов технико-тактической деятельности игроков отчетливо видна при рассмотрении перехода от ориентировочного компонента действия к исполнительной его части [11]. Однако, в отличие от других видов человеческой деятельности в спортивных играх, эти действия как бы совмещены. Поэтому в процессе одного исполнительного действия нередко осуществляются подготовительные ориентировочные действия к последующему действию. Такая «совмещенность» определяет главную специфику структуры технико-тактической деятельности игроков высокой квалификации.

**Результаты и их обсуждение.** Многообразие игровых приемов и еще большее многообразие всевозможных конфликтных ситуаций, постоянно возникающих в ходе противоборств, определяют особенности действий и операций и процесса их совершенствования. В таких условиях спортсмен должен уметь быстро оценивать складывающиеся ситуации и реагировать на них точными и эффективными действиями, что предъявляет к его двигательным навыкам основное требование — сохранение стабильности результата при наличии большой вариативности условий, выполнения игровых действий [1, 12, 13].

При решении спортсменом технико-тактических задач одним из основных элементов игровой ситуации является альтернативная неопределенность, которая зависит от характера выбираемых соперником средств противодействий. Это вынуждает игрока в любой игровой ситуации прогнозировать возможное или наиболее вероятное ее развитие. Разнообразие способов владения мячом позволяет опытному спортсмену управлять временными характеристиками игровых действий, что в период подготовительных действий позволяет создавать предпосылки к выполнению решающих операций, которыми «снимается» конкретная двигательная задача в самый неожиданный момент для соперника [14, 15].

Технико-тактическая деятельность регулируется с участием следующих уровней психического отражения окружающей действительности: 1) сенсорно-перцептивного представления и 2) вербально-логического [6, 16]. В момент восприятия при непосредственном воздействии на органы чувств пространственных условий у участника деятельности формируются «образы среды», которые и служат регуляторами ответного действия. Отсюда для выявления закономерностей решения технико-тактических задач необходимо выделение показателей восприятия элементов статической структуры среды, составляющих содержание игровых ситуаций.

В процессе двигательной деятельности в игровых видах спорта спортсмены активно собирают информацию, содержащую данные о перемещениях мяча, о расположении игроков (партнеров и соперников) на площадке [17–19], используя при этом функцию движения глаз [20].

Эти особенности деятельности обнаружены в исследовании, где выяснялись механизмы решения оперативных задач представителями спортивных игр. В исследовании моделировались условия альтернативной неопределенности в отдельных элементах игровой деятельности [19]. В результате было установлено, что поисковая деятельность спортсменов осуществляется на основе механизма сличения элементов реального содержания ситуаций на площадке с прогнозируемым вариантом развития событий. Это согласуется с выводами о том, что одним из основных механизмов регуляции поисковой деятельности при оперативных решениях является механизм сличения очередных изменений ситуаций с ранее сформированным спортсменом предположением об этом изменении [16]. Однако дальнейшие исследования показали, что по мере формирования навыка решения моделируемых игровых задач у испытуемых наблюдается «свертывание процесса принятия решения». Такое оперативное мышление базируется на «видении с места» всего решения задачи с начала до конца [10, 18, 19].

На основе проведенных исследований, многолетней практической работы со сборными командами различных специализаций, анализа эмпирических моделей, представленных в различных видах спорта, можно заключить, что технико-тактическая подготовка требует реализации психофизиологического компонента. Это моделирование соревновательных ситуаций с помощью психофизиологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне, ауто- и гетерорегуляция психофизиологических состояний спортсмена и команды.

Это предполагает обучение спортсменов приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей, мысленного воспроизведения отдельных движений в форме идеомоторной тренировки [21, 22], мысленного воспроизведения ситуаций поединка на основе ментальной тренировки [23]. В свою очередь, отметим, что ментальная тренировка представляет собой комплекс психолого-педагогических средств, которые содержат: распознавание и оценку окружающей ситуации; контроль психофизиологических и поведенческих реакций; приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной технико-тактической деятельности.

Технико-тактическая деятельность спортсмена строится на основе течения психофизиологических процессов, в частности, на проявлениях психологических специфических соотношений возбудительного и тормозного процессов. Это определяет зависимость состояния, поведения и специфической деятельности спортсмена от характерного именно для него соотношения нейродинамических свойств, таких как сила (выносливость), лабильность, динамичность, подвижность и уравновешенность нервных процессов [24]. Эти свойства, с одной стороны, являются психофизиологическими предпосылками развития и проявления специальных способностей, а с другой — основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена.

Таким образом, начальным элементом системы психофизиологической подготовки являются данные об индивидуальных психофизиологических (нейродинамических) свойствах спортсмена, как основы построения индивидуализированной стратегии и тактики управляющих воздействий на его поведение и деятельность в экстремальных условиях.

В процессе такой подготовки спортсменами осваивается комплекс методов психофизиологической регуляции. По цели воздействия они делятся на мобилизующие, корригирующие и релаксирующие, а по сфере преимущественного воздействия — на средства и методы, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной и интеллектуальной сферы, а также на коррекцию эмоциональной сферы. Основными, в таком случае, являются ментальная и ситуационная тренировки; вспомогательными — психофизическая, психомышечная тренировки, прогрессивная релаксация. Основной прием ментальной тренировки — визуализация. Сюда входят приемы формирования образов: собственного образа (преимущественно с помощью мышечно-двигательных элементов) и образа соперника (преимущественно с помощью зрительных и тактильных элементов).

По результатам исследований была сформулирована технология пошаговой реализации (сопровождения) психофизиологической подготовки, содержащая:

- технологию диагностики психофизиологических свойств спортсмена, индивидуальных особенностей формирования установок на предстоящую деятельность, а также адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- построение предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей спортсмена;
- техники психической регуляции и саморегуляции;
- технологию контроля за эффектом применяемых техник;
- технологии коррекции психофизиологической подготовки и отдельных техник по принципу обратной связи.

Следующим важным шагом является формирование состояния готовности к игровой (экстремальной) деятельности. Данное состояние связано не только с необходимыми изменениями функциональных систем организма, но и с соответствующей интенсивностью физиологических и психических процессов. Подготовка к деятельности может осуществляться при небольшом затратах энергии или, напротив, в состоянии сильного возбуждения. Эти различия в интенсивности могут оцениваться с чисто субъективной точки зрения — тогда говорят о степени поглощенности подготовкой к деятельности. Или, с объективной точки зрения, необходимо определить уровень нервного и соматического функционирования, лежащего в основе состояния готовности. Здесь возникает понятие активации, которое обозначает быстрое повышение активности центральной нервной системы. В строгом смысле слова, этот термин означает изменение состояния человека [25]. При этом выражение «активация» должна употребляться только в случае самого факта повышения активности центральной нервной системы перед выполнением определенной деятельности [26].

Проблема управления произвольными механизмами активации особенно остро стоит в спортив-

ных играх, поскольку в этих видах спорта сам факт противодействия конкретному индивиду вызывает существенную мобилизацию систем активации.

Установлено, что произвольная регуляция технико-тактической деятельности возможна лишь при условии предварительного ее программирования и последующей информации по каналам обратной связи о соответствии моторных действий объективным условиям их выполнения или о расхождении с ними [7]. Отсюда, можно считать, прежде всего, что нейродинамические свойства спортсменов определяют быстроту передачи информации по каналам обратной связи. Это обеспечивает своевременность реакций на изменяющиеся условия деятельности.

Нейродинамические свойства (свойства нервной системы) проявляются не столько в результирующих, сколько в процессуальных характеристиках деятельности, поэтому в процессе исследования необходимо использовать показатели деятельности, которые характеризуют ее как процесс [11]. Ввиду этого для совершенствования технико-тактической деятельности, связанной с выбором момента для атаки в прогнозируемой ситуации, в процессе соревнования рекомендуется применять следующие технико-тактические приемы:

- путем использования обманных движений и других элементов тактики максимально снижать вероятность прогноза соперником времени и характера атакующих действий;
- совершенствовать умение различать много темповые варианты нападения и одностепповые, преднамеренно и экспромтно применять повторные и ответные атаки;
- постоянно использовать ситуации с жестким дефицитом времени;
- в процессе подготовительных действий необходимо стремиться к созданию у соперника ошибочных представлений о собственной боевой дистанции для выполнения атакующих действий.

Для совершенствования технико-тактической деятельности в защите, с целью отработки «вызова» соперника на выполнение определенного действия, рекомендуются следующие приемы:

- стараться прогнозировать будущие действия соперника на основе рефлексивного анализа подготавливаемых действий;
- стремиться в отдельных фазах соревновательной деятельности думать за соперника, как бы дублируя его рефлексивные суждения, при решении опираться на атаку на действия с выбором, непосредственно входя в ее развитие (преднамеренные действия), стремиться к «нелогичной» тактике, когда вслед за одним действием, не давшем результата, еще раз применяется это же действие;
- применять защитные действия, которые кажутся субъективно маловероятными в данный момент;
- применять действия преимущественно преднамеренно-экспромтного характера;
- чередовать в рефлексивной игре «логичные» и «нелогичные» игровые решения, изучать и использовать наиболее вероятные тактические схемы рефлексивной игры.

подавляющее большинство предлагаемых методических рекомендаций основывается на применении действий, включенных в реальную игровую деятельность.

В построении концепций в подготовке в игровых видах спорта необходимо учитывать и ситуа-



ционную специфику. В спортивных играх ситуация является предпосылкой к созданию союза техники и тактики и трактуется как игровая ситуация [27]. Так, соревновательная деятельность в баскетболе насыщена большим количеством игровых ситуаций. Каждая ситуация определяет состояние технико-тактической деятельности — она присутствует в ней, приводит к ее распаду или преобразованию. Исходя из этого игровая ситуация служит постоянным детерминирующим «фоном» и с ее изменением меняется и система технико-тактической деятельности. В данном случае деятельность спортсмена ситуационно определена. Игрок обязан действовать в ситуации, но как именно, она ему не подсказывает, поэтому успешность технико-тактической деятельности зависит от особенностей восприятия игроком ситуации, правильности ее оценки и выбора адекватного решения [28, 29]. Это обостряет проблему ситуационного восприятия. От восприятия спортсменом отдельных ситуаций и их совокупности зависит ход дальнейших технико-тактических действий и взаимодействий.

С учетом изложенного предложена методика совершенствования технико-тактических действий в баскетболе. Содержание методики отражает следующие аспекты: первый — моделирование противодействий соперников (при разработке методики учтены типичные ситуации противоборства нападающих и защитников в соревновательной деятельности); второй — формирование ситуационного восприятия; третий — адаптация методики к тренировочному процессу баскетболистов [30].

Основными задачами при тренировке противоборств являются:

— овладение нападающими игроками приемами и обманными движениями, не позволяющими осуществлять отбор, перехват мяча и накрывание бросков защитниками в процессе атакующих действий при бросках мяча;

— совершенствование технико-тактических действий нападающих и защитников при бросках мяча в корзину;

— формирование специальных для игровой деятельности физических и психических качеств юных баскетболистов.

На первом этапе (этап освоения) технико-тактические действия выполняются в медленном темпе. Поэтому нападающий и защитник выполняют свои действия сравнительно медленно, в точном соответствии с установками тренера, который намеренно моделирует ситуации противоборств. К концу этапа увеличивается быстрота выполнения движений.

На втором этапе (этап интенсификации) происходит усложнение упражнений при строго обусловленных противодействиях защитников и нападающих. Основное требование этого этапа — подбор характера противодействий, который строится с учетом специфики деятельности игроков разных амплуа. Противодействия возрастают как количественно, так и качественно. Они вводятся так: последовательно и постепенно (с постепенным повышением активности и разнообразия действий соперников); по мере увеличения противодействий число осваиваемых действий снижается, с одновременным расширением диапазона их результативного применения в разнообразных игровых ситуациях.

Во второй этап включены упражнения со следующими противодействиями:

а) пространственного характера: по расстоянию между защитником и нападающим; по расстоянию

от нападающего до корзины; по расстоянию от защитника до корзины;

б) временного характера: по временным отрезкам, отводимым на выполнение атакующих действий при бросках мяча в условиях противодействий соперников; моделирование ситуаций противоборства в различных временных отрезках игры;

в) динамического характера: различный уровень активности защитника; броски в условиях фолы защитником; противодействия защитника, значительно превосходящего нападающего игрока в росте;

г) вводимые последовательным усложнением технической стороны выполняемой деятельности: действия с продолжением преднамеренного и экспромтного характера; действия в условиях технико-тактических взаимодействий защитников; комбинация применения действий.

Третий этап (вариативный) содержит усложнение ситуаций с усвоением технико-тактических действий. На этом этапе осуществляется формирование ситуационного восприятия у спортсменов.

Мы исходили из понятия, что ситуационное восприятие — это способность спортсменов воспринимать возникающие игровые ситуации и на основании их оценки производить выбор ответных действий. Формирование ситуационного восприятия происходит за счет совершенствования технико-тактических приемов в условиях противодействий соперников, а также за счет развития специальных физических и психических качеств [31].

Выявлено, что формирование ситуационного восприятия положительно отражается на совершенствовании технико-тактических действий в различных ситуациях при стандартизированном или вариативном сопротивлении игроков. Это, в свою очередь, позволяет совершенствовать индивидуальное мастерство на основе систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе повторения стереотипных движений.

Важным направлением является реализация деятельностного подхода, как метода анализа и совершенствования подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

Исходя из существующих данных о деятельностном подходе, как о системе теоретических и методических принципов изучения игровой деятельности, выполнено следующее.

Продолжалось развитие методики психолого-педагогического анализа деятельности участников спортивных игр путем составления спортограмм деятельности, где теперь учитываются особенности игрового амплуа, выполняемого в команде. В процессе исследований установлены существенные различия в особенностях деятельности начинающих и опытных спортсменов. В частности, выявлено, что в период подготовки к началу игрового действия (в предварительной фазе игрового приема), происходят различные по содержанию виды внутренней деятельности. Они касаются формирования адекватного образа предстоящего движения, или ситуативного образа, отражающего большую часть информации такого действия. Такие различия касаются особенностей нахождения сигналов, побуждающих спортсменов к действиям, и оценки их характера как до начала игрового действия, так и в процессе его выполнения [32, 33].

Большое число раздражителей, действующих на неопытных спортсменов, неумение ими отобрать наиболее значимые, не позволяет им сосредоточиться в достаточной степени для поиска оптимального

варианта решения игровой ситуации. Различия в деятельности начинающих и опытных спортсменов наблюдаются ввиду неравного развития способностей к прогнозированию ситуаций, разницы в развитии качеств психомоторики, уровня специфических умений и навыков, развития специализированных психологических восприятий. К таким восприятиям относятся: «Чувство площадки», «Чувство зоны площадки», «Чувство сетки», «Чувство средней линии», «Чувство времени подачи», «Чувство времени передвижения в защите», «Чувство времени полёта мяча», «Чувство партнера, его выхода на удар или готовности к приему мяча», «Чувство высоты, плотности, своевременности постановки блока противником» [32].

Изучение деятельности в баскетболе позволило выявить такие специализированные восприятия, как «Чувство времени выполнения броска», «Чувство высоты и точности траектории полета мяча», «Чувство дистанции до противника», «Чувство высоты блокирования броска противником». На материале хоккея выявлены специализированные восприятия «Чувство ворот», «Чувство времени передачи», «Чувство дистанции от защитника до нападающего игрока». Выполненные наблюдения и анкетирование спортсменов подтверждают важность этой стороны подготовленности участников игр, составляющей неотъемлемую часть их мастерства.

Положительной стороной применения метода составления спортограмм является раскрытие особенностей внешних и внутренних факторов, влияющих на спортсменов. Кроме этого, выполнение анализа, учета особенностей деятельности, особенностей амплуа играющих позволяет применить эти данные для научного обоснования выбора методов лабораторного изучения подготовленности спортсменов и подходов к совершенствованию подготовленности в условиях моделирования деятельности в тренировочном процессе.

В этом направлении создан комплекс, содержащий известные и разработанные вновь подходы, содержащие бланковые, аппаратные и компьютерные исследования функции внимания; времени и точности сенсомоторных реакций; быстроты и точности сложно-координационных движений; изучения особенностей индивидуальных различий [34, 35].

В процессе выполнения исследования получены данные динамики развития психических функций в связи с повышением уровня квалификации и подготовленности играющих на достоверном уровне, по данным изменения функции внимания, времени реакций выбора и на движущийся объект, реагирования в условиях сбивающих помех.

Выполнялась разработка теории создания и применения тренажерных средств в спортивных играх, практическая ее реализация. В этом направлении созданы: комплекс для исследования и совершенствования быстроты перемещений, точности и времени выполнения подачи и нападающих ударов в волейболе; методика совершенствования точности бросков со средней дистанции в баскетболе; методика исследования точности и времени передач в хоккее.

**Заключение.** Одним из основных механизмов регуляции поисковой деятельности при оперативных решениях является механизм сличения очередных изменений ситуаций с ранее сформированным испытуемым предположением об этом изменении. Ввиду этого технико-тактическая подготовка требу-

ет реализации психофизиологического компонента, включающего моделирование соревновательных ситуаций с помощью психофизиологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность как на осознаваемом уровне, так и на неосознаваемом уровне.

Начальным элементом психофизиологической подготовки являются данные об индивидуальных психофизиологических (нейродинамических) свойствах спортсмена, как основа построения индивидуализированной стратегии и тактики управляющих воздействий на поведение и деятельность в экстремальных условиях. Следующим этапом является формирование состояния готовности к игровой (экстремальной) деятельности.

Не менее важно применение психолого-педагогического анализа игровой деятельности, составление спортограмм, касающихся как обобщения требований к спортсменам в виде спорта, так и анализирующих деятельность при исполнении отдельных амплуа игроков. Применение метода спортограмм позволяет получать данные о составе внутренней и внешней структуры деятельности, позволяет рассматривать такую структуру по фазам осуществления игровых приёмов. Данные спортограмм используются в практике как обоснование для выбора методов исследования и разностороннего совершенствования подготовленности спортсменов в играх.

Действенным направлением в методике совершенствования технико-тактических действий является моделирование противодействий соперников (при разработке методики необходимо учитывать типичные ситуации противоборства нападающих и защитников, возникающие в соревновательной деятельности), а также формирование ситуационного восприятия.

Предпринятые исследования свидетельствуют о положительном влиянии направленных тренировочных воздействий на уровень подготовленности спортсменов и позволяют утверждать, что применение деятельностного подхода позволяет успешно выявлять и изучать важные особенности игровой спортивной деятельности и развивать необходимые стороны подготовленности играющих.

#### Библиографический список

1. Новиков, А. А. Управление подготовкой высококвалифицированных спортсменов в видах спортивных единоборств / А. А. Новиков. — М.: Госкомспорт СССР, 1989. — 50 с.
2. Пилюян, Р. А. О тактическом мышлении в борьбе / Р. А. Пилюян, А. А. Новиков // Теория и практика физ. культуры. — 1969. — № 4. — С. 25—27.
3. Strauss, A. Coaching Role theory concepts and research. — NY, 1966. — P. 20—26.
4. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. — Киев: Здоровье, 1977. — 184 с.
5. Родионов, А. В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 11. — С. 34—36.
6. Родионов, А. В. Механизмы решения оперативнотактических задач в игровых видах спорта / А. В. Родионов, О. П. Топышев, В. А. Усков // Теория и практика физической культуры. — 2002. — № 6. — С. 31—34.
7. Туманян, Г. С. Научные основы планирования тренировок борцов / Г. С. Туманян. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 110 с.

8. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1969. — 88 с.
9. Дмитриев, С. В. Теория спортивной техники и «семантика движений» — в поисках взаимодействия / С. В. Дмитриев, Ю. А. Михайлов // Физическое воспитание студентов. — 2010. — № 4. — С. 15—25.
10. Родионов, А. В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Родионов. — М., 1990. — 43 с.
11. Barht, B. Probleme einer theorie und Methodik der Strategie und Taktik des Wettkampfes in Sport // Theorie und Praxis der Körperkultur. — 1980. — Vol 2. - P. 26-29.
12. Ванаев, Г. В. О психологических факторах надежности в спортивной деятельности боксеров / Г. В. Ванаев // Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства : материалы Всесоюз. конф. — Минск, 1980. — С. 77—78.
13. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. — М. : Физкультура и спорт, 1967. — С. 17—19.
14. Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю. М. Портнов. — М., 1989. — 51 с.
15. Shea John B., Hunt Jon P., Zimny Susan T. Representation structure and strategic processes for movement production / B. Shea John, P. Hunt Jon, T. Zimny Susan // Differing perspectives in motor learning, memory and control / Ed. by D. Goodman et al. Amsterdam ets. : North-Holland, 1985. — P. 55—87.
16. Тихомиров, О. К. Структура мыслительной деятельности человека / О. К. Тихомиров. — М. : МГУ, 1969. — 304 с.
17. Келлер, В. С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсменов / В. С. Келлер // Теория и практика физ. культуры. — 1982. — № 6. — С. 47—48.
18. Топышев, О. П. Педагогические аспекты совершенствования деятельности спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О. П. Топышев. — М., 1989. — 48 с.
19. Усков, В. А. Педагогическая технология программированной технико-тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. А. Усков. — М., 2004. — 54 с.
20. Тихомиров, О. К. Решение как акт деятельности / О. К. Тихомиров // Психологические проблемы принятия решения. — М. : Наука, 1976. — С. 98—103.
21. Антохин, А. В. Использование ментальных образов в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических воздействий / А. В. Антохин, В. А. Родионов // Ментальная тренировка в спорте : материалы к психол. симп. в рамках междунар. конф. «Олимпийское движение и социальные процессы». — М. : ВНИИФК, 1997. — С. 8.
22. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.
23. Unesthal, L.E. Inner Mental Training: Application in sport. — Orebro, Sweden: Veje Pudlising, 1981. — P. 5—64.
24. Калмыков, Е. В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Калмыков. — М., 1996. — 47 с.
25. Бальсевич, В. К. Актуальные проблемы физической активности человека / В. К. Бальсевич // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры. — Л., 1983. — С. 26—32.
26. Malmo, R. B. Activation: A neuropsychological dimension / R. B. Malmo // Psychol. Rev. 1959. — Vol. 66. — P. 367—386.
27. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. — Смоленск, 2006. — С. 242—254.
28. Портнов, Ю. М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх : материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Омск : СибГУФК, 2005. — С. 86—89.
29. Henry Lehto Technical and tactical game analysis of elite basketball in three different levels // KIHU's publication series. — 2010. — Vol. 19. — 33 pp.
30. Козин, В. В. Моделирование и алгоритмизация технико-тактической деятельности спортсменов на основе ситуационной декомпозиции / В. В. Козин, Г. С. Лалаков // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. — Харьков, 2011. — № 3. — С. 53—56.
31. Козин, В. В. Формирование ситуационного восприятия у юных баскетболистов в процессе технико-тактической подготовки / В. В. Козин // Актуальные проблемы современной психологии : сб. науч. ст. / Кемеровский гос. ун-т. — Кемерово, 2010. — С. 208—210.
32. Гераськин, А. А. Деятельностный подход как метод анализа и совершенствования подготовки спортсменов игровых видов спорта / А. А. Гераськин, В. В. Козин // «Рудиковские чтения» : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта. — М., 2010. — С. 270—272.
33. Сивицкий, В. Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Сивицкий. — М., 1995. — 24 с.
34. Гераськин, А. А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий / А. А. Гераськин // Спортивный психолог. — 2005. — № 1. — С. 39—44.
35. Жбанков, О. В. Компьютеризованная система как средство управления психофизическим состоянием спортсмена / О. В. Жбанков, А. Н. Лебяжьев // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 2. — С. 46—48.

**КОЗИН Вадим Витальевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК), г. Омск.

**ГЕРАСЬКИН Анатолий Александрович**, кандидат педагогических наук, доцент (Россия), профессор кафедры теории и методики спортивных игр СибГУФК.

**РОДИОНОВ Альберт Вячеславович**, доктор педагогических наук, профессор (Россия), профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва.

Адрес для переписки: [cousi@mail.ru](mailto:cousi@mail.ru)

Статья поступила в редакцию 01.11.2013 г.

© В. В. Козин, А. А. Гераськин, А. В. Родионов

## СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Представлено содержание методики комплексного концентрированного обучения основным движениям детей младшего дошкольного возраста в условиях сопряженного развития физических качеств. Рассмотрены последовательность, сочетание и чередование базовых и профилирующих упражнений в структуре занятия, недели, месяца и учебного года. Определены уровни двигательной и физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста в условиях комплексно-концентрированного обучения основным движениям.

**Ключевые слова:** дошкольники, концентрированное обучение, физкультурные занятия, основные движения, физические качества, базовые и профилирующие упражнения.

**Актуальность.** Современная система дошкольного образования претерпевает коренные изменения, обусловленные введением Федеральных государственных требований (ФГТ) к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (2009), а также принятием Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) дошкольного образования (2013) [1, 2].

Прогрессивная идея реализации интегрированного подхода в организации образовательного процесса дошкольников, декларированная в ФГТ, приняла в настоящее время крайнюю форму:

— отказ от занятия, как формы организации образовательной деятельности дошкольников. В настоящее время в дошкольных учреждениях реализуется «непосредственно образовательная деятельность», в основе которой решение задач не только физического воспитания, но и задач из других образовательных областей («Художественное творчество», «Музыка», «Социализация» и т.д.), что существенно снижает моторную плотность физкультурных занятий;

— преобладание сюжетно-ролевых и тематических видов организации деятельности детей, не позволяющих качественно, в соответствии с возрастом осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки, развивать основные физические качества;

— отказ от использования в процессе физического воспитания здоровьесформирующих технологий, позволяющих в условиях образовательной организации дошкольного образования достигать и повышать возрастной уровень двигательной и физической подготовленности.

Что касается ФГОС дошкольного образования, то содержание образовательной области «Физическое развитие» минимизировано до крайней степени. Возникает вопрос: каким образом направленно развивать координацию и гибкость, ... равновесие, координацию движения, крупную и мелкую мото-

рику обеих рук посредством «... основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)» (п. 2.5) в условиях сохранения в стране негативной тенденции ухудшения состояния здоровья дошкольников? [2].

В ходе анализа научно-методической литературы и педагогической практики был выявлен ряд противоречий между:

— необходимостью своевременного формирования жизненно важных двигательных навыков детей и сохранением в стране негативной ситуации по ухудшению состояния здоровья детей;

— слабым учетом сопряженности развития физических качеств и двигательных навыков детей в реализации дифференцированного подхода на физкультурных занятиях и отсутствием научно обоснованных последовательности, сочетания и чередования видов основных движений в структуре учебного занятия, месяца и учебного года, отвечающие моментам синхронности и гетерохронности развития основных движений и физических качеств;

— необходимостью гармоничного развития детей и отсутствием научно обоснованных программ физического воспитания для детей младшего дошкольного возраста, направленных на своевременное, в соответствии с возрастом формирование жизненно важных двигательных навыков, развитие комплекса основных физических качеств с учетом интеграции с другими видами деятельности детей.

Таким образом, формирование двигательного потенциала младших дошкольников предполагает организацию на физкультурных занятиях специальных условий посредством концентрированного обучения основным движениям и сопряженного развития физических качеств [3, 4].

**Проблема исследования** заключается в необходимости получения новых знаний о состоянии двигательной и физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста при комплексном

**Двигательная и физическая подготовленность детей  
контрольной и экспериментальной групп, %**

№ п/п	Показатели	Группа			
		КГ, n = 21		ЭГ, n = 34	
		И	К	И	К
1	Движения руками, балл	17	11	25	76
2	Движения ногами, балл	17	17	17	64
3	Ходьба, балл	29	20	17	76
4	Бег, балл	29	11	9	94
5	Равновесие, балл	57	29	0	79
6	Лазание, балл	0	11	33	76
7	Прыжки, кол-во раз	0	11	79	88
8	Метание, балл	50	80	48	100
9	Ловкость, с	14	40	40	86
10	Выносливость, кол-во раз	43	43	5	74
11	Статическая сила, с	7	14	0	86
12	Быстрота, кол-во раз	71	46	57	78
13	Скоростная сила, см	35	37	10	74
14	Динамическая сила, кол-во раз	79	57	79	93
15	Гибкость, см	57	57	0	81
	Размах	0 – 79	11 – 80	0 – 79	64 – 100

Примечание. КГ и ЭГ — контрольная и экспериментальная группы.  
И и К — исходные и конечные данные.

концентрированном обучении основным движениям.

**Целью исследования** является установление влияния комплексного концентрированного обучения основным движениям детей младшего дошкольного возраста с учетом сопряженного развития физических качеств и функционально-двигательных способностей на уровень их двигательной и физической подготовленности.

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

1. Определить уровень двигательной и физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.

2. Разработать и экспериментально обосновать методику комплексного концентрированного обучения основным движениям младших дошкольников.

Оценка двигательной (движения руками и ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание, прыжки, метание) и физической (ловкость, быстрота, выносливость, статическая и скоростная сила, гибкость, динамическая сила) подготовленности дошкольников проводилась по методике А. И. Кравчука (1998) [5].

Педагогический эксперимент проводился в 2010–2011 гг. на базе двух дошкольных образовательных учреждений БДОУ г. Омска «Детский сад № 375 комбинированного вида» (экспериментальная группа (ЭГ), n = 34) и «Детский сад № 214 комбинированного вида» (контрольная группа (КГ), n = 21). Контрольная группа занималась по программе Е. И. Пензулаевой [6], в экспериментальной группе реализовывалась методика концентрированного

обучения основным движениям детей. Оценка эффективности использования разработанной методики проводилась по методике А. И. Кравчука [2].

**Результаты исследования.** Анализ двигательной и физической подготовленности младших дошкольников, проведенный до эксперимента (октябрь 2010 г.), выявил у всех детей низкий уровень в развитии пяти основных движений (за исключением равновесия (57 %) и метания (50 %) в контрольной группе и прыжков — в экспериментальной группе (79 %)) и четырех физических качествах (за исключением быстроты (57–71 %), динамической силы (по 79 %) и гибкости в контрольной группе (57 %)), (табл. 1).

Настораживает факт отсутствия у детей навыков ходьбы и бега, что в будущем негативно скажется на общем физическом развитии (нарушения осанки, плоскостопие и т.д.), тогда как данные навыки должны быть сформированы к 2,5–3-м годам (В. К. Бальсевич, 1988; А. И. Кравчук, 1998) [5, 7].

Достоверные различия среднегрупповых показателей контрольной и экспериментальной групп по t-критерию Стьюдента ( $p < 0,05 - 0,001$ ) отмечались в четырех движениях (движения ногами, равновесие, лазание и прыжки) и двух качествах (выносливость, скоростная сила), что обусловлено разным уровнем сформированности основных движений (0,3–1,4 балла,  $V_{КГ} = 13 - 250\%$ ,  $V_{ЭГ} = 5 - 186\%$ ) и развития физических качеств ( $V_{КГ} = 6 - 150\%$ ,  $V_{ЭГ} = 16 - 82\%$ ) (табл. 2).

Корреляционный анализ показателей двигательной и физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп выявил

Среднегрупповые показатели двигательной и физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной групп,  $x_{cp} \pm \sigma$ 

№ п/п	Показатели	Исходные данные				Конечные данные			
		КГ	V, %	ЭГ	V, %	КГ	V, %	ЭГ	V, %
1	Движения руками, балл	0,7±1,1	157	0,5±0,8	160	1,0±1,1	110	2,0±0,9	45
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
2	Движения ногами, балл	0,3±0,7	233	0,5±0,8	160	0,7±0,6	86	1,9±1,0	53
		$p_0 < 0,01$				$p_0 < 0,001$			
3	Ходьба, балл	0,8±0,9	113	0,7±0,7	100	1,1±0,8	73	2,1±0,8	38
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
4	Бег, балл	0,6±0,8	133	0,6±0,7	117	1,1±0,7	73	2,5±0,8	32
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
5	Равновесие, балл	1,3±0,9	69	0,4±0,5	125	1,7±0,1	6	2,2±0,9	41
		$p_0 < 0,001$				$p_0 < 0,001$			
6	Лазание, балл	0,2±0,5	250	0,9±1,2	133	1,1±0,8	73	2,2±1,1	50
		$p_0 < 0,001$				$p_0 < 0,001$			
7	Прыжки, кол-во раз	1,4±1,1	79	1,4±2,6	186	1,0±1,5	150	12,0±5,2	43
		$p_0 < 0,001$				$p_0 < 0,001$			
8	Метание, балл	1,6±1,0	63	1,3±0,6	46	1,2±0,9	75	2,8±1,1	39
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
9	Ловкость, с	8,9±1,2	13	8,9±1,6	18	8,5±0,7	8	7,7±1,2	16
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
10	Выносливость, кол-во раз	1,7±1,1	65	3,3±4,1	124	3,8±3,0	79	6,1±5,0	82
		$p_0 < 0,01$				$p_0 < 0,01$			
11	Статическая сила, с	2,5±3,3	132	2,6±3,4	131	3,2±2,2	69	7,6±3,7	49
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
12	Быстрота, кол-во раз	4,9±1,8	37	4,5±2,0	44	5,1±1,4	27	6,6±2,6	39
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,001$			
13	Скоростная сила, см	51,4±20,1	39	43,3±18,0	42	67,6±12,3	18	71,5±12,5	17
		$p_0 < 0,05$				$p_0 > 0,05$			
14	Динамическая сила, кол-во раз	13,9±2,7	19	15,1±0,7	5	16,3±5,6	34	18,9±12,8	68
		$p_0 > 0,05$				$p_0 > 0,05$			
15	Гибкость, см	4,3±1,6	37	4,0±2,8	70	4,3±1,7	40	5,7±3,7	65
		$p_0 > 0,05$				$p_0 < 0,05$			

Примечание. См. табл. 1. V — коэффициент вариации.

наличие рассогласования в развитии как основных движений (шесть и семь средних ( $r=0,5$ ) взаимосвязей из 28-ми возможных (21 и 25 %)), так и физических качеств (пять и шесть средних взаимосвязей из 21-й возможной (24 – 29 %)). Наибольшее количество взаимосвязей отмечалось в контрольной группе в ходьбе, беге и равновесии (по 3), в экспериментальной группе — ходьбе и равновесии (по 3).

С учетом возрастных особенностей развития в данном возрасте, а также выявленного отставания в формировании жизненно важных двигательных навыков дошкольников контрольной и экспериментальной групп последовательность освоения

основных движений в структуре каждого месяца следующая: прыжки, равновесие, метание, лазание (табл. 3).

На первой неделе дети осваивают разновидности прыжков, направленностью является обучение отталкивающим действиям ногами.

На второй неделе дети осваивают разновидности равновесия, направленностью являются обучение статическому или динамическому равновесиям. В подвижной игре основной части закрепляются прыжки, которые дети изучали на первой неделе.

На третьей неделе дети осваивают разновидности метания, направленностью в обучении являют-

Распределение видов основных движений в неделе

Неделя	Части физкультурного занятия				
	I	II		III	Направленность игры малой подвижности
	Подвижные игры с элементами основных движений	Основные движения		Подвижные игры с элементами основных движений	
Вид		Педагогическая направленность			
I	Равновесие	Прыжки	Обучение отталкивающим действиям ногами	Бег, лазание	на внимание
II	Метание	Равновесие	Обучение статическому и динамическому равновесию	Прыжки	на координацию движений
III	Лазание	Метание	Обучение отталкивающим действиям руками, броскам и ловле	Равновесие, бег	на образное мышление
IV	Прыжки	Лазание	Обучение ловкостным, переместительным действиям, преодолению высоты	Метание	на внимание

Примечание. I — подготовительная часть, II — основная часть, III — заключительная часть.

ся отталкивающие действия руками, броски и ловля мячей разных размеров, платочков, воздушных шаров и т.д. В подвижной игре закрепляются разновидности равновесий второй недели.

В четвертой неделе дети осваивают разновидности лазаний, направленностью является обучение ловкостным и переместительным действиям. В подвижной игре основной части закрепляются разновидности метаний третьей недели.

На первом физкультурном занятии недели создается представление об основном движении, оно изучается или закрепляется. На втором — идет дальнейшее изучение или закрепление двигательного навыка, а на третьем — продолжается его совершенствование.

Сочетание видов основных движений в неделе является стабильным и повторяется каждый месяц. Содержание каждой недели, в свою очередь, вариативно.

На каждом занятии в конце подготовительной части занятия проводится подвижная игра, включающая в себя простые упражнения, изученные прежде и являющиеся подводящими к основным движениям следующей недели. Подвижная игра основной части занятия направлена на совершенствование основных движений предыдущей недели. В заключительной части занятия используется игра малой подвижности, направленная на активизацию внимания, развитие образного мышления, координации движений (табл. 3).

В первом полугодии (сентябрь — декабрь) проводятся игровые, сюжетные, тематические и физкультурно-познавательные физкультурные занятия. Первый месяц подготовки (сентябрь) направлен на обучение детей базовым и профилирующим упражнениям [5]. В последующие два месяца (октябрь — ноябрь) помимо имитационных, подготовительных и подводящих к основным движениям упражнений применяются специальные упражнения, направленные на развитие относительно отстающих физических качеств, выявленных в результате контрольных педагогических испытаний в сентябре. В ноябре — декабре применяются специальные упражнения, направленные на развитие относительно ведущих физических качеств.

Второе полугодие направлено на освоение дошкольниками объемных упражнений, а также поочередное развитие относительно отстающих (март — апрель) и относительно ведущих физических качеств (апрель — май).

Особое внимание обращается на применение педагогами во время прогулок подвижных игр на закрепление и совершенствование освоенных на занятии основных движений.

Анализ двигательной и физической подготовленности дошкольников, проведенный по окончании педагогического эксперимента, выявил, что применение в течение учебного года (9 месяцев) комплексного концентрированного обучения основным движениям в процессе физического воспитания (это физкультурное занятие, физкультурные досуги, основное содержание которых составляют основные движения, которые дети изучали на неделе) позволяет 64 — 100 % детей качественно осваивать (на уровне 2 — 3 баллов) основные движения и развивать физические качества в соответствии с возрастом (табл. 1 — 2). При этом в контрольной группе возрастной уровень развития основных движений и физических качеств отмечался у 11 — 80 % детей. Сохранение низкого уровня развития у более половины детей контрольной группы было отмечено в семи движениях (за исключением метания (80 %)) и пяти качествах (за исключением гибкости и динамической силы (по 57 %)).

Достоверные различия детей контрольной и экспериментальной групп ( $p_0 < 0,01 - 0,001$ ) отмечались во всех основных движениях и пяти качествах (за исключением скоростной и динамической силы), (табл. 2). Полная и средняя однородность детских групп отмечалась в одном движении (контрольная группа — равновесие (6 %)) и двух качествах (ловкость (8 и 16 %), скоростная сила (17 и 18 %)).

Корреляционный анализ показателей двигательной и физической подготовленности детей выявил в обеих группах увеличение количества взаимосвязей в развитии движений (одиннадцать и тринадцать средних взаимосвязей) и их снижение в развитии физических качеств (одна взаимосвязь в экспериментальной группе). Это свидетельствует о консолидации в развитии основных движений детей,

а также подтверждает данные М. А. Дмитриевой и А. И. Кравчука (1998) о сенситивном периоде в их развитии на четвертом году жизни ребенка [5]. Что касается развития физических качеств, то полученные данные подтверждают эволюционную теорию развития В. К. Бальсевича, и указывают на необходимость целенаправленного развития на 4-м году жизни детей каждого физического качества в отдельности.

Таким образом, реализация комплексного концентрированного обучения основным движениям в условиях дошкольного образовательного учреждения создает благоприятные условия для достижения и превышения 64–100 % детей младшего дошкольного возраста к концу учебного года возрастных нормативов двигательной и физической подготовленности.

#### Выводы.

1. До эксперимента возрастные нормативы в развитии основных движений отмечались у 0–79 % детей младшего дошкольного возраста. Наибольшие затруднения у детей вызывало выполнение движений руками (17–25 %) и ногами (по 17 %), ходьбы (17–29 %), бега (9–29 %), лазания (0–33 %). Низкий уровень в развитии физических качеств отмечается в статической (0–7 %) и скоростной силе (10–35 %).

2. Последовательность и сочетание основных видов движений в неделю следующие: прыжки, равновесие, метание и лазание. На первом физкультурном занятии недели создается представление об основном движении, оно изучается или закрепляется. На втором — идет дальнейшее изучение или закрепление двигательного навыка, а на третьем — продолжается его совершенствование. Сочетание видов основных движений в неделю является стабильным и повторяется каждый месяц. Содержание каждой недели вариативно. В конце подготовительной части занятия проводится подвижная игра, включающая в себя простые упражнения, изученные прежде и являющиеся подводящими к основным движениям последующей недели.

3. Применение комплексного концентрированного обучения основным движениям создает благоприятные условия для достижения и превышения 64–100 % детей младшего дошкольного возраста к концу учебного года возрастных нормативов развития основных движений и физических качеств.

#### Библиографический список

1. ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования ; утв. Приказом Министер-

ства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009 г. № 655. Сайт Министерства образования и науки РФ. — URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 11.11.2013).

2. ФГОС дошкольного образования ; утв. Министерством образования и науки РФ 29.08.2013 г. Сайт Министерства образования и науки РФ. — URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 11.11.2013).

3. Мухина, М. П. Обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам. Инновационные подходы / М. П. Мухина // Дошкольное воспитание. — 2011. — № 6. — С. 104–108.

4. Мухина, М. П. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста в условиях направленного физического воспитания / М. П. Мухина, А. И. Кравчук // Вестник Томского государственного университета. — 2011. — № 343, — С. 184–188.

5. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). В 2 ч. Ч. 1 / А. И. Кравчук. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. — 102 с.

6. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия в подготовительной группе / Л. И. Пензулаева // Дошкольное воспитание. — 1988.

№ 8. — С. 27–35.

№ 9. — С. 29–35.

№ 10. — С. 39–46.

7. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 208 с.

**МУХИНА Маргарита Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, соискатель докторантуры.

**ОМАРОВА Бахтыгуль Иран-Гаиповна**, магистрант Г12Мфо кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: [margarit-mukhin@yandex.ru](mailto:margarit-mukhin@yandex.ru)

Статья поступила в редакцию 20.11.2013 г.

© М. П. Мухина, Б. И-Г. Омарова

## Книжная полка

ББК 75/Е25

Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов/ Ю. И. Евсеев. — 8-е изд., испр. — Ростов н/Д: Феникс, 2012.—444, [1] с. : а-рис. — (Высшее образование).

Представленное учебное пособие, апробированное пятью предыдущими изданиями и дополненное с учетом результатов анализа и обобщения опыта педагогов, тренеров, с учетом мнения студенческой молодежи, соответствует требованиям современного образовательного стандарта. Структура пособия — модульная форма обучения. Физическая культура, спорт и туризм рассматриваются как основной компонент подготовки высококвалифицированных специалистов. Для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений.



## КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМ КЛАССИЧЕСКОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

Представлены результаты исследования по концентрированному обучению старших дошкольников базовым элементам классического лыжного хода. Определены последовательность, сочетание и чередование базовых элементов классического лыжного хода в структуре занятия, недели, месяца и учебного года. Показан уровень двигательной, специально-двигательной и физической подготовленности старших дошкольников в условиях Западно-Сибирского региона.

**Ключевые слова:** дошкольники, концентрированное обучение, базовые элементы, классический лыжный ход.

**Введение.** Число здоровых детей до 14 лет в разных регионах страны колеблется от 4 % до 10 %, и год от года здоровье юного поколения не становится лучше. Недостаточная двигательная активность отмечается у более 70 % детей, более 50 % детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физической подготовленности [1, 2]. В период с 80-х годов прошлого века число детей дошкольного возраста, имеющих недостаточную массу, увеличилось с 8,8 % до 12,4 %, отставание в длине тела — с 2,2 % до 4,2 % [3].

**Актуальность исследования.** В условиях сохранения в стране негативной тенденции по ухудшению состояния здоровья дошкольников особое значение придается физическому воспитанию, поскольку именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и создается фундамент физического совершенствования личности [4].

Анализ научно-методической литературы по вопросу физического воспитания детей дошкольного возраста позволил выявить в качестве одного из эффективных средств укрепления здоровья, развития физических качеств дошкольников лыжную подготовку (Е. Ф. Бычкова, 2001; М. А. Рунова, 2003; Л. Д. Глазырина, 2004; М. А. Васильева, 2012; О. В. Холодухина, 2012) [5–9]. При этом у авторов отсутствует единое мнение относительно содержания и последовательности обучения дошкольников элементам лыжного хода.

М. А. Васильева (2012) рекомендует вначале дошкольников обучать скользящему шагу без палок, затем поворотам переступанием в движении, далее — разновидностям подъема на горку («лесенкой», «ёлочкой») и спуска с неё в высокой стойке [8].

Л. В. Яковлева и Р. А. Юдина (1997) указывают на необходимость расширения средств лыжной подготовки в работе со старшими дошкольниками [10]. Авторы предлагают следующую последовательность освоения детьми элементов лыжного хода: ступающий шаг без палок; скользящий шаг без палок; повороты на месте и в движении; торможение; подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски «лесенкой» в низкой, средней и высокой стойке;

попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход с палками.

Е. Ф. Бычкова (2001) в качестве основного средства лыжной подготовки дошкольников выделяет скользящий шаг без палок [5]. В процессе обучения автор предлагает следующую последовательность освоения элементов лыжного хода: стойки лыжника (основная, низкая, высокая); повороты переступанием; скользящий шаг без палок; торможение «плугом»; передвижение на лыжах с палками.

По мнению Л. Д. Глазыриной (2004) и О. В. Холодухиной (2012), процесс лыжной подготовки дошкольников должен включать два периода — подготовительный и основной [7, 9]. В подготовительный период (сентябрь — ноябрь) авторы рекомендуют включать подвижные игры, содержащие подготовительные и подводящие упражнения к лыжному ходу. При этом авторы расходятся во мнении относительно последовательности освоения дошкольниками элементов лыжного хода. Л. Д. Глазырина рекомендует осваивать элементы лыжного хода в следующей последовательности: стойки лыжника и спуски; подъем ступающим шагом; скользящий шаг; повороты переступанием на месте и в движении; торможение (плугом). О. В. Холодухина отмечает на сложность, возникающую у старших дошкольников в освоении техники лыжного хода вследствие недостаточной сформированности звеньев мышечной системы и суставных связей нижних конечностей. В связи с чем автор предлагает следующую последовательность освоения старшими дошкольниками элементов лыжного хода: стойки, повороты переступанием и скользящий шаг без палок.

Общей особенностью предлагаемых авторами методик является отсутствие в их содержании одновременного бесшажного и одношажного ходов. Тогда как указанные ходы являются неотъемлемой частью в обучении классическому лыжному ходу, а также служат эффективным средством развития опорно-двигательного аппарата, оказывают благоприятное влияние на развитие функциональных систем организма.

## Двигательная и физическая подготовленность старших дошкольников, %

№ п/п	Показатели	Общие		Мальчики		Девочки	
		И	К	И	К	И	К
Двигательная подготовленность							
1	Движение руками, балл	61	78	60	75	63	87
2	Движение ногами, балл	43	78	47	75	63	87
3	Ходьба, балл	78	96	75	93	87	100
4	Бег, балл	83	92	80	88	87	100
5	Равновесие, с	35	83	40	88	25	71
6	Лазание, балл	35	70	27	72	63	63
7	Прыжок, см	35	65	40	67	25	63
8	Метание, балл	50	74	50	80	50	63
	Размах	35 – 83	65 – 96	27 – 80	67 – 93	25 – 87	63 – 100
Физическая подготовленность							
1	Ловкость, с	96	100	93	100	100	100
2	Выносливость, кол-во раз	80	83	72	93	87	87
3	Динамическая сила, кол-во раз	96	96	93	93	100	100
4	Статическая сила, с	80	96	72	100	87	87
5	Быстрота, кол-во раз	44	89	33	82	57	100
6	Скоростная сила, см	71	100	69	100	75	100
7	Гибкость, см	74	80	64	72	87	87
	Размах	44 – 96	80 – 100	33 – 93	72 – 100	57 – 100	87 – 100

Примечание. И и К — исходные и конечные данные.

В условиях неблагоприятного периода развития физических качеств (по А. И. Кравчуку, 1998) в старшем дошкольном возрасте методика обучения детей элементам классического лыжного хода должна иметь концентрированную направленность (М. П. Мухина, 2011), позволяющую в условиях строго регламентированных занятий решать задачи физического воспитания [11, 12].

В ходе анализа научно-методической литературы и педагогической практики было выявлено объективное **противоречие** между необходимостью эффективной организации процесса лыжной подготовки в условиях дошкольного образовательного учреждения и отсутствием научно-обоснованной методики концентрированного обучения старших дошкольников базовым элементам классического лыжного хода.

**Проблема исследования** состоит в ответе на вопрос, каковы последовательность, сочетание и чередование базовых элементов классического лыжного хода в структуре лыжной подготовки старших дошкольников, обеспечивающие их качественное освоение.

**Целью исследования** является разработка и экспериментальная проверка методики концентрированного обучения базовым элементам классического лыжного хода детей старшего дошкольного возраста.

#### Задачи исследования

1. Определить уровень двигательной и физической подготовленности старших дошкольников.

2. Разработать методику концентрированного обучения старших дошкольников базовым элементам классического лыжного хода.

3. Выявить эффективность применения методики концентрированного обучения старших дошкольников базовым элементам классического лыжного хода.

Оценка двигательной (движения руками и ногами, ходьба, бег, равновесие, лазание, прыжки, метание) и физической (ловкость, быстрота, выносливость, статическая и скоростная сила, гибкость, динамическая сила) подготовленности дошкольников проводилась по методике А. И. Кравчука [11].

Педагогический эксперимент проводился в течение семи месяцев (сентябрь 2012 г. – март 2013 г.) на базе БДОУ г. Омска «Детский сад № 375 комбинированного вида». В эксперименте приняли участие 25 детей старшего дошкольного возраста (16 мальчиков и 8 девочек). В ходе статистической обработки абсолютных показателей дошкольников на этапе констатирующего эксперимента была определена необходимая выборка детей, которая составила 25 человек.

**Результаты исследования.** Определение последовательности, сочетания и чередования базовых элементов классического лыжного хода в структуре лыжной подготовки старших дошкольников предполагал предварительный анализ состояния их двигательной и физической подготовленности. Было выявлено, что возрастной уровень развития основных движений, физических качеств имели

Таблица 2

Среднегрупповые показатели основных движений и физических качеств старших дошкольников до эксперимента,  $\bar{x} \pm \sigma$ 

№ п/п	Показатели	Общие	V, %	Мальчики	V, %	Девочки	V, %
Двигательная подготовленность							
1	Движение руками, балл	1,8±0,8	44	1,9±0,8	42	1,5±0,5	33
				$P_0 > 0,05$			
2	Движение ногами, балл	1,7±0,8	47	1,4±0,7	50	2,3±0,8	35
				$P_0 > 0,05$			
3	Ходьба, балл	2,1±0,8	38	2,1±0,7	33	2,3±0,8	35
				$P_0 > 0,05$			
4	Бег, балл	2,3±0,8	35	2,4±0,8	33	2,3±0,8	35
				$P_0 > 0,05$			
5	Равновесие, с	10,3±9,7	94	9,7±9,5	98	11,8±11,0	93
				$P_0 < 0,05$			
6	Лазание, балл	1,5±0,7	47	1,5±0,8	53	1,3±0,5	38
				$P_0 > 0,05$			
7	Прыжок, см	87,0±20,4	23	85,1±21,2	25	92,3±18,4	20
				$P_0 < 0,001$			
8	Метание, балл	1,7±0,7	41	1,7±0,8	47	1,5±0,5	33
				$P_0 > 0,05$			
Физическая подготовленность							
1	Ловкость, с	5,9±0,8	14	5,8±0,8	14	6,2±0,6	10
				$P_0 > 0,05$			
2	Выносливость, кол-во раз	10,3±5,4	52	11,1±5,8	52	8,3±3,8	46
				$P_0 < 0,001$			
3	Динамическая сила, кол-во раз	16,5±5,3	32	16,2±5,3	33	17,5±5,6	32
				$P_0 < 0,001$			
4	Статическая сила, с	6,4±2,5	39	6,2±2,6	42	7,2±2,3	32
				$P_0 < 0,01$			
5	Быстрота, кол-во раз	5,4±0,9	17	5,5±0,8	15	5,3±1,5	28
				$P_0 > 0,05$			
6	Скоростная сила, см	89,9±9,9	11	90,1±9,5	11	89,2±12,4	14
				$P_0 < 0,001$			
7	Гибкость, см	5,0±2,6	52	4,8±2,7	56	5,7±2,4	42
				$P_0 < 0,01$			

Примечание. V — коэффициент вариации,  $P_0$  — уровень значимости.

35–96 % детей (табл. 1). Низкий уровень развития отмечался в четырех движениях (движения ногами (43 %)); равновесие, лазание и прыжки (по 35 %) и одном качестве — быстроте (44 %). Сравнительный анализ среднегрупповых показателей двигательной и физической подготовленности дошкольников по t-критерию Стьюдента выявил отсутствие достоверных различий между мальчиками и девочками в шести движениях (движения руками и ногами, ходьба, бег, лазание, метание) и двух качествах (ловкость, быстрота) (табл. 2).

Корреляционный анализ показателей двигательной и физической подготовленности выявил наличие средних взаимосвязей: одной — в движениях (движение руками — лазание  $r = 0,633$ ) и двух — в качествах (выносливость — статическая сила,  $r = 0,558$ ; выносливость — гибкость,  $r = 0,547$ ). При этом были выявлены две межвидовые взаимосвязи (прыжок с разбега — скоростная сила,  $r = 0,622$ ; равновесие — гибкость,  $r = 0,607$ ). Полученные данные свидетельствуют о наличии рассогласования в развитии основных движений и физических качеств

Таблица 3

**Специально-двигательная подготовленность  
старших дошкольников после эксперимента, %**

№ п/п	Показатели	Общие	Мальчики	Девочки
1	Скольжение на одной лыже, балл	63	88	38
2	Попеременный двухшажный без палок, балл	100	100	100
3	Попеременный двухшажный с палками, балл	88	100	75
4	Одновременный бесшажный, балл	81	100	63
5	Одновременный одношажный, балл	56	88	25
Размах		56 – 100	88 – 100	25 – 100

Таблица 4

**Среднегрупповые показатели  
освоения специальных элементов классического лыжного хода,  $\bar{x} \pm \sigma$**

№ п/п	Показатели	Общие	V, %	Мальчики	V, %	Девочки	V, %
1	Скольжение на одной лыже, балл	1,6±0,5	31	1,9±0,4	21	1,4±0,5	36
				P <sub>0</sub> <0,01			
2	Попеременный двухшажный без палок, балл	2,4±0,5	21	2,5±0,5	20	2,4±0,5	21
				P <sub>0</sub> >0,05			
3	Попеременный двухшажный с палками, балл	2,1±0,6	28	2,1±0,4	19	2,0±0,8	40
				P <sub>0</sub> >0,05			
4	Одновременный бесшажный с палками, балл	1,9±0,6	31	2,1±0,4	19	1,8±0,7	39
				P <sub>0</sub> >0,05			
5	Одновременный одношажный, балл	1,6±0,5	31	1,9±0,4	21	1,3±0,5	38
				P <sub>0</sub> <0,01			

Примечание. V — коэффициент вариации, P<sub>0</sub> — уровень значимости.

старших дошкольников. В связи с чем каждое движение следует развивать отдельно. С учетом наличия достоверных различий в развитии равновесия между мальчиками и девочками в содержание физкультурных занятий по лыжной подготовке следует ввести упражнения на развитие динамического и статического равновесия с увеличением количества повторений, а также усложнений условий проведения в подвижных играх для мальчиков.

С учетом полученных данных двигательной и физической подготовленности дошкольников, а также рекомендаций Е. Ф. Бычковой и О. В. Холодухиной была разработана методика концентрированного обучения дошкольников базовым элементам классического лыжного хода [5, 9].

Методика реализовывалась в два этапа. На первом этапе — в бесснежный период применялись специально подобранные подвижные игры, содержащие подготовительные и подводящие упражнения к освоению элементов лыжного хода. Второй этап направлен на освоение дошкольниками базовых элементов классического лыжного хода. Длительность применения каждого блока составляет две календарные недели. В основной части каждого физкультурного занятия проводились подвижные игры и игровые задания, направленные на закрепление и совершенствование базовых элементов классического лыжного хода с учетом сопряженного развития физических качеств. При этом подвижные игры

и игровые задания были распределены в две группы: на развитие динамического равновесия и закрепление базовых элементов классического лыжного хода (имитационные движения).

Для оценки качества освоения старшими дошкольниками базовых элементов классического лыжного хода в соответствии с положениями формирования двигательных навыков Н. А. Бернштейна и рекомендаций А. И. Кравчука была разработана четырехбалльная оценочная шкала качества освоения дошкольниками элементов классического лыжного хода, где [11]:

3 балла — безошибочное выполнение элементов классического лыжного хода с оптимально-максимальной амплитудой и скоростью.

2 балла — 1–2 незначительные ошибки (работа рук с неполной амплитудой; передвижение на прямых ногах либо на сильно согнутых ногах в коленном суставе).

1 балл — 2–3 ошибки (значительное отклонение по амплитуде и скорости).

0 баллов — искажение, замена другими схожими движениями; отказ от выполнения.

По окончании педагогического эксперимента было выявлено, что концентрированное обучение базовым элементам классического лыжного хода позволяет 56–100 % старших дошкольников осваивать их на уровне 2–3-х баллов (табл. 3). Низкий уровень сформированности отмечался у девочек в

Среднегрупповые показатели основных движений и физических качеств старших дошкольников после эксперимента,  $\bar{x} \pm \sigma$ 

Двигательная подготовленность							
1	Движения руками, балл	2,2±0,9	41	2,3±0,9	39	1,9±1,0	53
				$P_0 > 0,05$			
2	Движение ногами, балл	2,1±0,1	40	2,0±0,8	40	2,4±0,7	29
				$P_0 > 0,05$			
3	Ходьба, балл	2,6±0,6	23	2,5±0,6	24	2,9±0,4	14
				$P_0 > 0,05$			
4	Бег, балл	2,8±0,6	21	2,9±0,5	17	2,8±0,7	25
				$P_0 > 0,05$			
5	Равновесие, с	15,5±11,9	77	14,7±11,8	80	17,2±12,7	74
				$P_0 < 0,001$			
6	Лазание, балл	1,9±0,7	37	1,9±0,7	37	1,9±0,6	32
				$P_0 > 0,05$			
7	Прыжок, см	109,7±16,5	15	106,9±17,0	16	115,5±14,7	13
				$P_0 < 0,001$			
8	Метание, балл	2,1±0,8	38	2,1±0,8	38	2,1±0,6	29
				$P_0 > 0,05$			
Физическая подготовленность							
1	Ловкость, с	4,7±0,6	13	4,6±0,6	13	4,9±0,4	8
				$P_0 > 0,05$			
2	Выносливость, кол-во раз	13,7±7,3	53	13,8±8,3	60	13,6±5,0	37
				$P_0 < 0,001$			
3	Динамическая сила, кол-во раз	23,7±6,0	25	23,5±6,9	29	24,1±3,9	16
				$P_0 < 0,001$			
4	Статическая сила, с	9,0±3,3	37	8,6±3,5	41	9,8±2,8	29
				$P_0 < 0,001$			
5	Быстрота, кол-во раз	6,7±0,9	13	6,7±1,0	15	6,6±0,5	8
				$P_0 > 0,05$			
6	Скоростная сила, см	100,4±8,6	9	98,9±8,6	9	103,7±8,3	8
				$P_0 < 0,001$			
7	Гибкость, см	6,7±3,6	54	6,7±3,8	57	6,6±3,5	53
				$P_0 < 0,001$			

Примечание. См. табл. 2.

скольжении на одной лыже и одновременном одношажном ходе, тогда как сформированность вышеперечисленных элементов отмечалась у более 80 % мальчиков. Достоверные различия между мальчиками и девочками отсутствовали в попеременном двухшажном ходе без палок и с палками, а также в одновременном бесшажном ходе (табл. 4).

Анализ двигательной и физической подготовленности дошкольников, проведенный по окончании педагогического эксперимента, выявил наличие возрастных нормативов у более 70 % из них в семи основных движениях (за исключением прыжков (65 %) и всех физических качествах (табл. 1)). По-видимому, это связано с заменой подвижных игр,

направленных на совершенствование равновесия, на подвижные игры, содержащие имитационные движения лыжного хода, т.е. связано со смещением акцента со статического на динамическое равновесие. Сравнительный анализ среднегрупповых показателей основных движений выявил отсутствие достоверных различий между мальчиками и девочками в шести движениях, за исключением равновесия и прыжков и пяти качествах, за исключением ловкости и быстроты (табл. 5).

Корреляционный анализ показателей двигательной и физической подготовленности выявил наличие одной взаимосвязи в основных движениях (движениями руками и лазанием ( $r = 0,633$ )), две вза-

имосвязи между физическими качествами (статическая сила и выносливость,  $r=0,588$ ), выносливость и гибкость ( $r=0,547$ ); между физическими качествами и основными движениями три взаимосвязи (скоростная сила — движение руками,  $r=0,513$ ; прыжок с разбега — скоростная сила ( $r=0,622$ ), равновесия — гибкость ( $r=607$ )).

Анализ медицинских карт детей дошкольного возраста (49) показал, что только 28 % (КГ) и 32 % (ЭГ) детей по медицинским показаниям относятся к первой группе здоровья; 60 % (ЭГ) и 67% (КГ) — ко второй; 5 % (КГ) и 8 % (ЭГ) детей — к третьей группе здоровья.

По окончании эксперимента в экспериментальной группе отмечалось 15 случаев по болезни, из них 7 случаев простудных заболеваний (ОРЗ, бронхит, пневмония), что составило соответственно 126 и 45 дней, пропущенных детьми по болезни. В среднем на одного ребенка приходилось 0,6 случая по болезни (6,8 пропущенных дней), из них 0,4 случая по причине простудных заболеваний (1,8 пропущенных дней). В контрольной группе — 14 случаев по болезни, из них 9 случаев простудных заболеваний (ОРЗ, бронхит, пневмония), что составило соответственно 102 и 65 дней, пропущенных детьми по болезни. В среднем на одного ребенка приходилось 0,6 случая по болезни (7 пропущенных дней), из них 0,4 случая по причине простудных заболеваний (2,7 пропущенных дней).

#### Выводы.

1. До начала эксперимента нормативный уровень развития основных движений и физических качеств, в соответствие с возрастом, отмечался у 35–96 % старших дошкольников. Низкий уровень развития был выявлен в четырех основных движениях (движения ногами, равновесие, лазание и прыжки) и одном физическом качестве (быстрота).

2. Методика концентрированного обучения старших дошкольников базовым элементам классического лыжного хода реализуется в два этапа, содержание которых составляют:

— первый этап (бесснежный период) — специально подобранные подвижные игры, содержащие подготовительные и подводящие упражнения к освоению элементов лыжного хода;

— второй этап — базовые элементы классического лыжного хода в следующей последовательности: стойки лыжника; двухопорное скольжение без палок; поворот переступанием на месте; одноопорное скольжение без палок; попеременный двухшажный с палками; одновременный бесшажный; одновременный одношажный; поворот в движении; одновременный двухшажный.

3. Применение концентрированного обучения базовым элементам классического лыжного хода:

— позволяет 56–100 % старших дошкольников в рамках физкультурных занятий осваивать их на уровне 2–3-х баллов;

— положительно влияет на состояние здоровья детей, о чем свидетельствует снижение заболеваемости по причине простудных заболеваний.

#### Библиографический список

1. Актуальные проблемы педиатрии : резолюция XII Конгресса педиатров России, 19–22 февраля 2008 года. Сайт Союза педиатров России. — URL: <http://www.pediatr-russia.ru> (дата обращения: 20.09.2013).

2. Актуальные проблемы педиатрии : резолюция XVI съезда педиатров России, 16–19 февраля 2009 года. Сайт Союза педиатров России. — URL: <http://www.pediatr-russia.ru> (дата обращения: 20.09.2013).

3. Актуальные проблемы педиатрии : резолюция XVII съезда педиатров России (2013) с международным участием. Сайт Союза педиатров России. — URL: <http://www.pediatr-russia.ru> (дата обращения: 20.09.2013).

4. Бальсевич, В. К. Онтоткинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 274 с.

5. Бычкова, Е. Ф. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / Е. Ф. Бычкова. — М. : АРКТИ, 2001. — 64 с.

6. Рунова, М. А. Обучение детей ходьбе на лыжах / М. А. Рунова. — М. : Радуга, 2003. — 95 с.

7. Глазырина, Л. Д. Физическая культура — дошкольникам. Средний возраст / Л. Д. Глазырина. — М. : Владос, 2004. — 303 с.

8. Васильева, М. А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М. А. Васильева ; под ред. : М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Мозайка-Синтез, 2012. — 204 с.

9. Холодухина, О. В. Обучение детей 5–7 лет ходьбе на лыжах / О. В. Холодухина. — М. : ОСТРОВ, 2012 — 68 с.

10. Яковлева, Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие для педагогов дошкол. учреждений. В 3 ч. Ч. 1. Программа «Старт» : метод. рек. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 320 с.

11. Кравчук, А. И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания). В 2 ч. Ч. 1 / А. И. Кравчук. — Новосибирск : Изд-во НГПУ, 1998. — 102 с.

12. Мухина, М. П. Становление моторного потенциала дошкольников в условиях использования педагогической технологии и организации педагогической системы физического воспитания / М. П. Мухина // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2011. — № 4. — С. 26–33.

**МУХИНА Маргарита Петровна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта, соискатель докторантуры.

**ШАБАЛИНА Анна Геннадьевна**, магистрант группы Г13Мпс кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта.

Адрес для переписки: [margarit-mukhin@yandex.ru](mailto:margarit-mukhin@yandex.ru)

Статья поступила в редакцию 20.11.2013 г.

© М. П. Мухина, А. Г. Шабалина

## ФУНДАМЕНТАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ ОБЩЕСТВА

В статье автором анализируются вопросы, связанные с применением интерактивного обучения в физическом воспитании в школах, вузах; использованием информационных технологий, искусственного интеллекта и обратной связи при самостоятельных занятиях; выбором программ, стратегии подготовки, личностно-ориентированной адаптации, позволяющим обеспечить качественно новый этап образования.

**Ключевые слова:** интерактивность, информационное обеспечение, информационные технологии, адаптация, самостоятельные занятия, гипертекст, анимация.

Основные новации в работе связаны с применением интерактивного (взаимодействующего) обучения, которое может использоваться при традиционной организации учебного процесса в физическом воспитании в школах, вузах и для самостоятельных занятиях. XXI век принес стремительный взлет информативно-коммуникативных технологий в обществе и в образовании. Использование интерактивных и дистанционных форм расширяют возможности занимающихся по выбору программ, стратегии подготовки, личностно-ориентированной адаптации, а использование информационных технологий и искусственного интеллекта позволяет использование обратной связи при самостоятельных занятиях, что позволяет обеспечить качественно новый этап образования. Интерактивные средства образования и общения позволяют добиться большей эффективности подготовки, за счет персонализации в планировании и обеспечении личностно-ориентированного подхода к каждому занимающемуся. Интерактивное информационное обеспечение самостоятельных занятий ФК отличается от традиционных лекций и практических занятий по физическому воспитанию не только тем, что оно не связано с диктатом, но и имеет:

- так называемую «гипертекстовую», или многокомпонентную структуру построения;
- возможность обмениваться информацией между объектом и занимающимся в режиме on line;
- возможность автоматизированной оценки и контроля усвоения информации.

«Гипертекст» от обычного текста отличается четкой структурой, возможностью практически мгновенного доступа к любой части учебного материала.

«Гипертекст» интерактивной лекции может содержать такие различные его составляющие элементы по теме, как:

- аудиоинформацию;
- фоновую визуальную информацию дополняющего характера;
- видеоинформацию, а также всплывающие;
- краткий или расширенный текст;
- графики, графические иллюстрации, рисунки и т.п.;

- анимации;
- аудиофрагменты;
- видеофрагменты;
- тесты;
- расчетов ожидаемых физических, биомеханических, физиологических, психологических, антропометрических и др. показателей студентов из исходных;
- рекомендуемая программа подготовки в соответствии с имеющимся уровнем подготовленности и состояния здоровья;

Трудоемкость подготовки такого типа интерактивного информационного материала значительна, расходы приближаются к выпуску современных компьютерных игр на компакт диске (СД), что требует значительного финансирования [1].

Вместе с тем отпадает необходимость в использовании традиционных форм организации учебы, требующих большого штата работников, зачастую «консервативных». Интерактивное обучение — это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется интеллектуальное взаимодействие программного обеспечения с интеллектом занимающегося. Основной характеристикой «интерактива» является специальная форма организации познавательной деятельности в области физического воспитания, создаваемая для успешного, эффективного обучения, при которых обучающийся чувствует свою творческую состоятельность, что делает продуктивным учебный процесс по физическому воспитанию. Суть интерактивного обучения и самообучения в физическом воспитании состоит в том, чтобы занятия были организованы таким образом, чтобы практически каждый занимающийся имел возможность оперативно в режиме on line получать необходимую информацию, реагировать на нее, иметь адаптивную, личностно-ориентированную программу подготовки. В интерактивном обучении в атмосфере доброжелательности и системном взаимодействии идет обмен знаниями, информацией, технологией подготовки. Это позволяет не только получать новое знание, но и переводить познавательную деятельность на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Традиционно в России сложилось представление о физическом воспитании как о предмете, нацеленном преимущественно на физическую подготовку, физическое развитие, выполнение физических упражнений, нормативов, не затрагивающих «информационного», «знаниевого», социального, культурного и человеческого компонентов капитала физического воспитания. Выполнение упражнений студентами, не понимающими целей и задач физической культуры и спорта, неизбежно приводит к недостаточному пониманию значения физической культуры для профессиональной и компетентностной подготовки студента. Сложилось так, что часто физическое воспитание осуществляется без учета интересов и потребностей студентов, без формирования знаний, межличностных отношений, принадлежности к определенным неформальным сообществам, к кругу друзей, той совокупности неформальных связей, которые могут быть мобилизованы для решения той или иной задачи, что закономерно не развивает, а даже искореняет в студенте стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.

Социальный капитал — способен оказывать влияние на другие формы капитала. Интерес к вопросам формирования человеческого и социального капитала объясняется не только тем, что их запасы практически неисчерпаемы, в то время как запасы производственного сырья, то есть полезных ископаемых, неуклонными темпами иссякают. Накопление человеческого капитала служит одной из важнейших предпосылок наиболее эффективно использования ресурсов и вполне закономерно требует перераспределения приоритетов в сторону фундаментализации образования — развития именно социального, культурного и человеческого компонентов капитала физического воспитания, так как это, по сути, сделало наращивание человеческого капитала экономически выгодным капиталом, непрерывным процессом и практически недостижимым для менее богатых человеческим капиталом конкурентов, которые, даже обладая такой же передовой техникой и технологией, обычно не в состоянии использовать их с высокой отдачей [2].

Социальный капитал способствует достижению определенных целей, добиться которых при его отсутствии абсолютно невозможно [3, 4].

Изучение социального капитала группы не представляется проблематичным, поскольку существует множество методик, позволяющих оценить доверие, социальную сплоченность, состояние групповой идентичности и этническую толерантность [5].

Для изучения в университете социального капитала физической культуры и спорта (ФКиС) автор данной работы использовал методику модифицированного семантического дифференциала, благодаря которой можно дать генерализованную оценку восприятия социального капитала ФКиС со стороны социальных институтов университета различными группами [6]. Как уже отмечалось, базовым понятием, которое положительно в основании социального капитала ФКиС, является понятие «отношения». Отношения, согласно которым, по В. Н. Мясищеву, «... образуют систему индивидуальных избирательных сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности».

На настоящее время ни в социальной психологии, ни в социологии нет сравнительных исследований, рассматривающих социальный капитал ФКиС современного общества. Поэтому апробация пред-

ложенной психологической структуры социального капитала проводилась не на гомогенной выборке респондентов, а на поликультурной, с последующим кросскультурным анализом.

**Цель исследования:** изучение культурно-психологических особенностей социального капитала ФКиС типичного вуза.

Теоретическая гипотеза: социальный капитал ФКиС по выраженности своих компонентов отличается незначительно, основные различия касаются восприятия группами социального капитала различных институтов университета.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику комплексной оценки социального капитала ФКиС большой социальной группы.

2. Разработать модификацию метода семантического дифференциала, позволяющего оценить восприятие социальной группой социального капитала институтов типичного университета.

3. Провести кросскультурный анализ социального капитала ФКиС групп, обучающихся по дневной, заочной и сокращенной формам в типовом университете.

4. Осуществить кросскультурный анализ восприятия группами социального капитала ФКиС, обучающихся по дневной, заочной и сокращенной формам в типовом университете.

Для решения поставленных задач был разработан специальный исследовательский инструментарий, включающий следующие методики.

Первая предназначена для оценки компонентов социального капитала в соответствии с теоретическими представлениями о его психологической структуре, представленными выше. Данная методика объединяет в себе существующие и апробированные шкалы для оценки соответствующих компонентов социального капитала.

Вторая методика предназначена для оценки респондентом социального капитала ФКиС различных институтов. Шкалы семантического дифференциала, по которым оценивается каждый из обследованных 12 институтов, с использованием универсальной психологической структуры социального капитала.

**Методика. Участники исследования.** Опрос проводился в городах Москве и Пензе. Общий объем выборки — 432 чел. Среди них различные институты университетов МГУТУ и ПГУАС.

Респонденты отвечали на вопросы:

а) насколько часто респондент контактирует с представителями данных институтов?

б) насколько значимы для него эти контакты?

в) удовлетворенность результатом этих контактов;

г) субъективная оценка своего вклада в удовлетворенность этими контактами другой стороны.

По каждому параметру вычислялось среднее арифметическое. Индекс социальной сплоченности вычислялся как среднее значение этих четырех параметров.

Были внесены значения Z-критерия только тех пар групп, которые обнаружили достоверные различия в показателях социального капитала ФКиС. Чтобы увидеть средние значения, содержательно характеризующие различия, необходимо обратиться к данным таблицы.

Наибольшее количество различий с другими группами в показателях социального капитала демонстрируют студенты юридического института



**Факторный анализ значимости физической культуры и спорта  
в социальном капитале для студентов различных курсов и форм обучения**

	Первокурсники			Студенты 2-го курса			Студенты 3-го курса			Студенты сокращенной формы обучения			Студенты заочной формы обучения		
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3	F1	F2	F3
Доверяющие мне, приглашают присоединиться к совместным занятиям ФКиС	0,79	0,61	0,81	0,58	0,80	0,59	0,73	0,66	0,75	0,63	0,59	0,58	0,81	0,79	0,80
Заслуживающие моего доверия — приглашаю к совместным занятиям ФКиС	0,69	0,70	0,75	0,65	0,71	0,68	0,79	0,61	0,57	0,80	0,68	0,65	0,75	0,69	0,71
Свои для меня — делюсь опытом занятий ФКиС	0,71	0,69	0,70	0,68	0,71	0,69	0,65	0,74	0,79	0,60	0,69	0,68	0,70	0,71	0,71
Помогающие мне в занятиях ФКиС	0,68	0,71	0,75	0,66	0,70	0,70	0,63	0,77	0,66	0,73	0,70	0,66	0,75	0,68	0,70
Принимающие меня и мои интересы по ФКиС	0,77	0,63	0,78	0,63	0,77	0,63	0,61	0,78	0,80	0,60	0,63	0,63	0,78	0,77	0,77
У нас общие ценности по ФКиС	0,64	0,75	0,0	0,78	0,60	0,79	0,77	0,61	0,78	0,60	0,79	0,78	0,0	0,64	0,60
Защищающие меня и занятия по ФКиС	0,56	0,75	0,57	0,74	0,60	0,77	0,75	0,65	0,61	0,74	0,77	0,74	0,57	0,56	0,60
Уважающие меня за занятия ФКиС	0,77	0,63	0,73	0,67	0,77	0,64	0,72	0,68	0,78	0,61	0,64	0,67	0,73	0,77	0,77
Собственное мнение о ФКиС	3,94	3,81	4,08	3,70	4,00	3,84	4,02	3,83	4,17	3,57	3,84	3,70	4,08	3,94	4,00
Процент дисперсии	0,49	0,48	0,51	0,46	0,50	0,48	0,50	0,48	0,52	0,45	0,48	0,46	0,51	0,49	0,50

МГУТУ. Основным показателем социального капитала, по которому обнаружено наибольшее количество межгрупповых отличий, является социальная сплоченность.

Результаты факторного анализа данных модифицированного семантического дифференциала показали, что факторные структуры во всех 11 группах практически идентичны. Соответственно, факторам, выделившимся во всех группах, было дано одинаковое название (табл. 1).

Из предложенных измерений самые высокие значения имеют характеристики социального капитала ФКиС.

Самые сильные межгрупповые различия обнаружены по показателю социальной сплоченности, тесно связанные с измерением индивидуализма – коллективизма. Студенты ЗФО характеризуются более высоким уровнем коллективизма. Поэтому их более высокий уровень социальной сплоченности можно объяснить более высоким уровнем коллективизма данных групп и опытом работы на производстве. Поскольку в выборку входили представители нескольких групп, то и социальный капитал по ФКиС у студентов ЮФ в конечном итоге получился невысоким.

Самый высокий уровень социального капитала ФКиС продемонстрировали студенты дневной формы обучения — представители институтов социально-гуманитарных наук и технологий (СГНТ) и технологического менеджмента (ТМ). Основной вклад в высокий социальный капитал у них вносит показатель социальной сплоченности. Важно обратить внимание, что данный показатель характеризует не только сплоченность группы, но и включенность группы в систему институциональных отношений. Поэтому можно говорить о высокой интегрирован-

ности студентов институтов СГНТ и ТМ в образовательное пространство университета.

Анализ восприятия значимости ФКиС социального капитала студентами различных институтов позволяет разделить институты на четыре категории в соответствии с восприятием группами их социального капитала.

Первый уровень социального капитала институтов (I квадрант пространства). В него входят институты, в которых приоритетом является максимальное доверие, ценят отдельного индивида и обеспечивают ему поддержку и защиту. Это самый «позитивный» квадрант; институты, вошедшие в него, обладают наибольшим уровнем социального капитала. Условно говоря, это первый уровень социального капитала институтов.

Второй уровень социального капитала институтов (II квадрант пространства). В него входят институты, обладающие меньшим (по сравнению с первым уровнем) социальным капиталом. Это институты, которые ценят индивида, уважают и принимают его, доверяют ему, но не обеспечивают значительной социальной поддержки. Это, как правило, коллеги, сослуживцы, руководство.

Третий уровень социального капитала институтов (III квадрант пространства) — институты, которые защищают индивида и пользуются в той или иной мере его доверием, но при этом, по его мнению, недостаточно ценят. Эти институты обладают меньшим (по сравнению со вторым уровнем) социальным капиталом.

Четвертый уровень социального капитала институтов (IV квадрант пространства). К данному уровню относятся институты, которые, по всей видимости, не только обладают наименьшим социаль-

ным капиталом, но и могут быть условно названы «должниками» перед социумом. Они попадают в квадрант, который характеризуется отрицательными значениями по обоим выделенным факторам. Эти институты оцениваются респондентами как не заслуживающие доверия, не защищающие и не помогающие, а также не имеющие общих с группой респондентов ценностей.

Анализ семантических пространств показывает, что при оценке социального капитала институтов, универсальным для групп оказалось то, что взаимодействие имеет наибольший уровень социального капитала и во всех группах входит в квадрант I. В отношении других институтов наблюдается много различий.

Таким образом, если социальный капитал ФКиС обследованных групп вузов примерно одинаков (за исключением социальной сплоченности), то восприятие ими социального капитала институтов общества характеризуется большим различием. Полученные результаты могут иметь серьезное практическое значение: они показывают, на какие институты, например, можно опираться при проведении модернизации ФКиС (это должны быть институты из числа обладающих высоким социальным капиталом). Аналогично можно говорить, какие из социальных институтов нуждаются в изменении, поскольку имеют низкий уровень социального капитала по ФКиС.

**Заключение.** Физическое воспитание, осуществляемое с учетом интересов и потребностей студентов, на основе формирования знаний, дополняемых на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, закономерно вызывает у студентов стремление к самосовершенствованию и саморазвитию.

Представленное исследование являлось кросс-культурным. Были установлены различия групп в достигнутом социальном капитале ФКиС и давалось их объяснение. С точки зрения автора, перспективным направлением изучения социального капитала ФКиС будут работы, показывающие соотношение различных структурных факторов с уровнем формирования социального капитала ФКиС.

Изучение культурных и кросскультурных факторов, позволяет выявлять влияние ФКиС на фор-

мирование социального капитала. В связи с этим появляется возможность определить меры по совершенствованию работы с использованием средств ФКиС в университете на основе использования ФКиС для возобновления самого главного ресурса — человеческого и социального капитала.

#### Библиографический список

1. Колокатова, Л. Ф. Система информационной поддержки профессионально-ориентированной подготовки студентов технических вузов : моногр. / Л. Ф. Колокатова. — Москва: МГИУ, 2009. — С. 315.
2. Колокатова Л. Ф. Развитие инновационно-образовательного процесса в системе вуза : моногр. / Л. Ф. Колокатова. — Берн : Ламберт, 2012. — 106 с.
3. Чубаров, М. М. Физическое воспитание: личностно-ориентированная модель / М. М. Чубаров, Л. Ф. Колокатова // Высшее образование в России. 2006. — № 8. — С. 46–47.
4. Чубаров, М. М. Комплексная программа развития личности / Л. Ф. Колокатова, М. М. Чубаров // Теория и практика физического воспитания. — 2006. — № 6. — С. 46.
5. Чубаров, М. М. Компьютерная поддержка теоретической и психофизической (практической) подготовленности студентов в физическом воспитании : моногр. / М. М. Чубаров. — Москва : МГИУ, 2003. — 175 с.
6. Колокатова, Л. Ф. Сбалансированная система показателей в организации физического воспитания студентов / Л. Ф. Колокатова, Т. А. Петухова, М. М. Чубаров. — Пенза : ПГУАиС, 2006. — 68 с.

**ЧУБАРОВ Михаил Михайлович**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания Московского государственного индустриального университета.

**ЕГОРОВ Алексей Борисович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания Московского государственного университета технологии и управления.

Адрес для переписки: ntbest@list.ru

Статья поступила в редакцию 10.10.2013 г.

© М. М. Чубаров, А. Б. Егоров

## Книжная полка

ББК 75/К61

**Колтошова, Т. В. Спортивно-оздоровительная культура субъектов образовательного пространства вуза : моногр. / Т. В. Колтошова ; ОмГТУ. — Омск : Изд-во ОмГТУ, 2012. — 127 с.**

Раскрыты теоретические и практические проблемы спортивно-оздоровительной культуры субъектов образовательного пространства вуза с позиции сохранения и профилактики здоровья позвоночника в связи с имеющимися факторами риска его нарушений. Предложена программа «школы оздоровления позвоночника», даны педагогические методы исследования, контроля и оценки эффективности профилактических мероприятий.

Издание адресовано научным и практическим работникам сферы образования, в том числе и физической культуры, широкому кругу специалистов, занимающихся вопросами совершенствования физического развития и сохранения здоровья субъектов образовательного пространства: студентам, аспирантам физкультурных и нефизкультурных вузов.

## УСТОЙЧИВОЕ РАВНОВЕСИЕ И БЫСТРОТА ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ В СИСТЕМЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ АРСЕНАЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОЙЦОВ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В статье представлены материалы исследования базовой технико-тактической подготовленности юных бойцов на основе анализа соревновательных поединков квалифицированных единоборцев. Изложены основные положения методики формирования базовых технико-тактических действий в группах начальной подготовки юных бойцов на основе совершенствования равновесия и быстроты реакции на действия противника. Разработаны тестовые задания для оценки эффективности выполнения базовых технико-тактических действий.

**Ключевые слова:** рукопашный бой, базовая технико-тактическая подготовка, равновесие, реакция на движущийся объект.

**Актуальность.** Сохранение и восстановление устойчивого равновесия (а в ряде случаев — его мгновенной утраты) — одно из важных двигательных-координационных и психофизических качеств, лежащих в основе всех ведущих синергий в жизнедеятельности человека и, тем более, в технико-тактических действиях спортсмена-единоборца. Элементы спортивной борьбы, используемые как арсенал противоборства в рукопашном бою, ориентированы на установку — «уронить» противника на спину, живот. «Ударная» техника ведения рукопашного боя (особенно удары ногами) не может быть эффективной (точность, быстрота и сила ударов ногой в одноопорном положении) без абсолютного владения статокINETической устойчивостью [1–4].

Во всех случаях эффективность противоборства возможна только при высоком уровне проявления опорности, устойчивости единоборца и соответствующей скорости реагирования на действия противника. Опорность и устойчивость, как системообразующие двигательные-координационные качества, позволяют атлету формировать рабочие («оперативные») позы, чтобы решать любые ситуативные двигательные задачи техническим действием на любом участке соревновательного поединка [5–7]. Это подтверждает правомерность исследований, связанных с комплексами базовых технических действий, построенных на повышенном внимании к формированию и совершенствованию различных форм проявления устойчивости и быстроты двигательной реакции на действия противника (реакция на движущийся объект, реакция выбора), начиная с этапа начальной подготовки в единоборствах [8, 9].

**Проблема исследования** заключается в необходимости научного и организационно-методического обоснования ведущих системообразующих двигательных-координационных и психофизических качеств при формировании блоков базовых технических действий как ориентировочной основы дей-

ствия в эпизодах поединка для учащих групп начальной подготовки по рукопашному бою.

**Объект исследования** — учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки юных спортсменов-рукопашников.

**Предмет исследования** — комплексы блоков базовых технических действий для учащих групп начальной подготовки (ГНП) по рукопашному бою; методика их объединения в структурные единицы соревновательного поединка (фрагменты, эпизоды, и т.д.) как основы формирования арсенала соревновательного противоборства.

**Цель исследования** — экспериментально обосновать эффективность формирования комплексов базовых технических действий на основе повышения и совершенствования качеств устойчивости как системообразующего фактора освоения элементов техники выполнения эпизодов поединка и скорости реагирования на действия противника.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что разработка и освоение комплексов блоков базовых технических действий, формируемые в условиях повышенного внимания к ведущим компонентам устойчивости, опорности и быстроты двигательной реакции (реакции на движущийся объект (РДО), реакции выбора), позволит повысить эффективность формирования технического арсенала эпизодов противоборства в целостном поединке юных бойцов на этапе начальной подготовки по рукопашному бою.

**Задачи исследования:**

1. Изучить арсенал технико-тактических действий в соревновательных условиях квалифицированных единоборцев-рукопашников при решении эпизодов поединка и схватки в целом.

2. Определить наиболее значимые психофизические качества, влияющие на результативность соревновательных поединков по рукопашному бою квалифицированных рукопашников и спортсменов-разрядников.

Результаты общефизической и специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации и спортсменов-разрядников

Квалификация	Показатели					
	Бег 100 м, с	Подтягив. на перекладине, кол-во раз	Бег 1000 м, мин	РДО, с	Целевая точность, %	Проба Ромберга (усложненная), с
МС – КМС (n = 19)	12,4 ± 0,68	28 ± 9	4,6 ± 0,54	0,32 ± 0,019	83,25 ± 7,12	25 ± 17
Взаимосвязь с СД (по R Спирмену), при уровне значимости $\alpha = 0,05$ , $r_{скр} = 0,46$ ; при уровне значимости $\alpha = 0,01$ , $r_{скр} = 0,58$	<0,46	>0,46	<0,46	>0,58	>0,46	>0,46
I – II разряд (n = 22)	13,6 ± 0,56	16 ± 7	4,8 ± 0,64	0,65 ± 0,058	55,31 ± 4,53	18 ± 11
Взаимосвязь с СД (по R Спирмену), при уровне значимости $\alpha = 0,05$ , $r_{скр} = 0,43$ ; при уровне значимости $\alpha = 0,01$ , $r_{скр} = 0,54$	<0,43	>0,54	<0,43	>0,43	<0,43	>0,43
Достоверность различий между спортсменами различной квалификации (по T критерию Стьюдента)	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05

3. Подтвердить целесообразность спортивно-игровых и учебно-тренировочных заданий при формировании двигательного-координационных и психофизических качеств как основы эффективных решений эпизодов поединка юными рукопашниками групп начальной подготовки.

Анализ соревновательных поединков по рукопашному бою позволяет проследить, что в каждый момент времени, ситуация противостояния мгновенно изменяется в зависимости от действий конкурентов, происходит переход от одной позиции к другой, определяющий позиционную обеспеченность его атаки или защиты, что позволяет утверждать следующее.

Периодическое достижение единоборцами любой из оперативных позиций при условии сохранения необходимой устойчивости «опорности», осуществляется установкой: ориентировочной основой действия, т.е. посредством комплексов базовых действий, которые содержат: элементы самостраховки при падениях; передвижения в различных стойках и положениях (на коленях, четвереньках, партере, лежа, на спине, и т.д. и т.п.); контакты силового взаимодействия (удары руками, ногами; упоры, хваты, обхваты, захваты; швунги и т.п.); выведение противника из равновесия и сохранение собственной устойчивости противостоящими при силовых контактах взаимодействия; быстрота двигательной реакции на действия противника (РДО) при ударах руками и ногами; ответ — маневрирование туловищем (уклоны, нырки) и т.п.; выполнение завершающих атак приемов, оцениваемых судьями технических действий (ударов, бросков, сваливаний, удержаний, болевых и душающих приемов и т.п.); уходы из опасных положений.

Каждый из перечисленных обобщенных блоков базовых технических действий, как ориентировочная основа действия, имеет свои многочисленные варианты и при их трансформации для освоения позволяет успешно закреплять и совершенствовать решение текущих целей поединка и в случае необходимости — вносить коррекцию для усиления позиционной обеспеченности [10].

Анализ подготовленности квалифицированных рукопашников и спортсменов-разрядников

осуществлялся с целью определения наиболее значимых психофизических качеств, влияющих на результативность соревновательных встреч. Нас интересовала, прежде всего, взаимосвязь ряда способностей спортсменов различной квалификации с результативностью соревновательной деятельности: скоростные, силовые, скоростно-силовые; выносливость; точность; РДО; устойчивость тела спортсменов-рукопашников.

Математическая обработка данных показала, что в большинстве случаев более квалифицированные атлеты превосходят (что естественно) своих менее опытных товарищей, а также что не все психофизические качества одинаково коррелируют с результативностью соревновательных встреч.

Так, выяснилось, что у группы мастеров и кандидатов достоверную взаимосвязь с результатом соревновательных встреч (количество выигранных поединков) имеют следующие показатели при уровне значимости  $\alpha = 0,05$ : силовые способности, целевая точность и устойчивость. Более высокий уровень взаимосвязи при уровне значимости  $\alpha = 0,01$  выявлен только в реакции на движущийся объект, что согласуется с нашими предположениями, приведенными ранее.

Однако в группе спортсменов-разрядников заметны несколько иные тенденции. В большей степени взаимосвязь с количеством выигранных поединков проявилась в высоких результатах силовых способностей, протестированных упражнением подтягивания на перекладине (при уровне значимости  $\alpha = 0,01$ ). Опрос тренеров и спортсменов показал, что наши результаты согласуются с наблюдениями и мнением опытных тренеров, которые считают, что при различиях в уровне подготовленности атлетов различаются и способы, за счет которых спортсмены достигают успеха в соревновательном противостоянии.

Среди спортсменов-разрядников только более подготовленные психически и физически достигают преимущества в большинстве случаев за счет силового превосходства над оппонентом и определенно-го уровня развития волевых качеств (настойчивости, целеустремленности, умения психологически настраиваться др.). У квалифицированных руко-

**Результаты статистической обработки показателей  
эффективности формирования базовых технических действий  
и повышения уровня ведущих психофизических качеств  
юных рукопашников контрольной и экспериментальной групп**

№ п/п	Содержание заданий	Результаты до эксперимента		Результаты промежуточного тестирования		Результаты после эксперимента	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Реакция на движущийся объект	2,42	3,08	2,3	2,4	2,95	1,80
		$U_{эмп} > U_{кр}$ (84 > 72)		$U_{эмп} > U_{кр}$ (74 > 72)		$U_{эмп} < U_{кр}$ (49,5 < 72)	
	Точность при выполнении заданий, имитирующих ударную технику	2,62	2,68	2,41	1,98	2,26	1,71
		$U_{эмп} > U_{кр}$ (91,5 > 72)		$U_{эмп} < U_{кр}$ (71,8 < 72)		$U_{эмп} < U_{кр}$ (57,5 < 72)	
2	Устойчивость в одноопорном положении	10,13	10,0	12,22	13,84	12,47	17,33
		$t_{расч} < t_{кр}$ (0,07 < 2,24)		$t_{расч} < t_{кр}$ (1,8 < 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (3,06 > 2,24)	
3	Эффективность достижения обусловленного захвата	21,87	22,20	19,4	16,35	18,60	14,73
		$t_{расч} < t_{кр}$ (0,13 < 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (2,36 > 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (2,79 > 2,24)	
4	Эффективность освобождения от захватов	24,67	24,53	23,2	20,1	21,53	17,60
		$t_{расч} < t_{кр}$ (0,08 < 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (2,48 > 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (2,67 > 2,24)	
5	Эффективность выведений соперника из устойчивого равновесия	33,40	33,93	25,7	24,4	26,20	21,00
		$t_{расч} < t_{кр}$ (0,28 < 2,24)		$t_{расч} < t_{кр}$ (1,36 < 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (2,71 > 2,24)	
	Эффективность сохранения собственной устойчивости	26,20	22,33	27,4	29,7	26,00	30,33
		$t_{расч} < t_{кр}$ (0,28 < 1,85)		$t_{расч} > t_{кр}$ (3,1 > 2,24)		$t_{расч} > t_{кр}$ (3,64 > 2,24)	
	Соревновательные поединки	—		—		16,2	27,6
						$U_{эмп} < U_{кр}$ (47,4 < 72)	

Примечание: Математическая обработка и сравнительная оценка результатов (определение достоверности различий между учащимися групп), полученных в результате первого теста (РДО, точность) и СД, осуществлялась посредством метода U-критерия Манна-Уитни; результаты тестов с 2 по 5 обрабатывались посредством метода T-критерия Стьюдента.

пашников помимо волевого компонента большое значение имеют технико-тактическое мастерство и соревновательный опыт. Этого и следовало ожидать, опыт приходит с годами тренировок. Необходимо отметить, что наиболее выражено проявляются различия в уровне подготовленности спортсменов по следующим показателям: РДО, целевая точность ударов и статокINETическая устойчивость во всех ее проявлениях.

Результаты реакции на движущийся объект (РДО) у более квалифицированных атлетов в тренировочных условиях достоверно превышают показатели сравниваемой группы у группы бойцов I и II разряда ( $0,32 \pm 0,019$  и соответственно —  $0,65 \pm 0,058$ ).

Значения показателей целевой точности в тренировочный период у высококвалифицированных рукопашников составили  $83,25 \pm 7,12$  % против  $55,31 \pm 4,53$  % у атлетов более низкой квалификации ( $p < 0,05$ ).

Менее выраженная достоверность различий обнаружена при сравнении расчетных показателей ( $r_s$ )

в наблюдаемых группах в тестировании скоростно-силовых, силовых показателях и способности сохранять устойчивость положения в пробе Ромберга (табл. 1).

Характерная особенность ударных технико-тактических действий — труднопредсказуемость, неожиданность и быстрота выполнения. Все взаимодействия бойцов построены в основном на сложных двигательных реакциях, в состав которых входят реакция на движущийся объект и реакция выбора. Обратимся к обсуждению одной из составляющих системы технико-тактической подготовки единоборцев быстроты реагирования в поединке — реакции на движущийся объект.

Разберем данное положение на примере защитной реакции бойца от опасного удара противника ногой. Атакующий боец как минимум должен увидеть движущуюся к нему стопу атакующего; оценить направление и скорость движения; выбрать план действия; начать действовать в защите или контратаке. Наивно думать, что боец, не видящий

удар противника (рукой или ногой) и не принявший ответные защитные меры — сможет удачно продолжать поединок.

Следовательно, ее развитию разумно уделять повышенное внимание, особенно при освоении тех частей арсенала противоборства, где есть удары. Для учебного материала ГНП этому факту необходимо найти особое место в виде ежедневных заданий. Но возникает следующая проблема формирования «ударного» арсенала — точность ударных атакующих и защитных действий. Эта характеристика недостижима, если спортсмен-единоборец не совершенствуется одновременно с РДО скорость одиночного движения — удара рукой или ногой, а также устойчивостью своего тела, при которой это возможно. Таким образом, тренеру необходимо четко представлять схему событий, действий — от чего зависит ТОЧНОСТЬ удара? — как важную часть мерила эффективности атаки.

Не прибегая к сложным биомеханическим расчетам ситуации, здравый смысл подсказывает: без устойчивого рабочего положения тела спортсмена вряд ли возможно выполнить точный удар. В работах В. С. Фарфеля (2011), Ю. К. Гавердовского (2007) это названо «рабочим положением» (РП), которое характеризуется: механически эффективной опорой; мощностью возможных опорных звеньев; устойчивостью рабочего положения в силовом поле, оперативной позой и т.д. [11, 12].

Для выявления изменений качества освоения базовых технических действий в условиях необходимости демонстрации максимума психофизических качеств, специфичных для рукопашного боя юных спортсменов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ). Были протестированы до и после эксперимента (сентябрь 2011 года, май 2013 года обучения) и одно промежуточное тестирование (в середине второго года обучения — декабрь 2012). Результаты контроля за обеими группами (контрольной и экспериментальной) представлены в табл. 2.

В ходе контрольного тестирования до педагогического эксперимента подтверждено полное соблюдение требуемых условий проведения эксперимента, т.е. сравнительно одинаковая спортивная подготовленность учащихся и статистически незначимые различия.

Проверка эффективности разработанных учебных заданий (игрового материала и тренировочных заданий) была организована следующим образом. Разработка и освоение учащимися ГНП комплексов блоков базовых технических действий, формируемых в условиях повышенного внимания к ведущим компонентам устойчивости, опорности и быстроты двигательной реакции (реакции на движущийся объект, реакции выбора). Каждый комплекс моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением в более крупные структурные единицы противоборства.

Проведение повторного промежуточного тестирования учащихся сравниваемых групп показало следующее. Обнаружены различия по ряду контролируемых объектов в пользу спортсменов ЭГ: при оценке точности выполнения имитирующих ударов; сравнении эффективности достижения захватопозиции и освобождения от нее, а также высокой оценке способности сохранять собственную устойчивость. По остальным тестовым показателям учащиеся сравниваемых групп не имеют достоверных различий (табл. 2).

Полученные результаты позволяют полагать, что некоторые совокупности технических действий образуют сложные комплексы двигательных координаций, труднодоступные для многих занимающихся, и требуют более длительного времени на их освоение.

Результаты тестирования после педагогического эксперимента показали, что спортсмены экспериментальной группы достоверно превосходят спортсменов контрольной по всем основным видам технических заданий, что подтверждает эффективность методики подготовки учащихся групп начальной подготовки (табл. 2).

Данный материал позволяет отнести к координационно осложненным группам действий следующие их совокупности: специфическая для рукопашного боя и эффективная реакция на движущийся объект в виде быстрых движений и действий руками и ногами; способность сохранения собственной устойчивости в одноопорных положениях и эффективное выведение соперника из устойчивого равновесия выигрывать решения позиционно неравноценных взаиморасположений.

Эффективное решение проблемы формирования и совершенствования сравнительно объемного и разностороннего технико-тактического арсенала обуславливают необходимость повышенного внимания к средствам развития координационных способностей (КС), затребованных в единоборствах, обеспечивающих качество устойчивого равновесия в различных вариантах его проявления и быстроты двигательной реакции на действия противника.

Таким образом, нами декларируется и методически утверждается, что для полноценного формирования базовых технических действий необходимы условия уверенной устойчивости, опорности и быстроты реакции на действия противника. Иначе говоря, такой методический взгляд на разработку средств подготовки юных атлетов-единоборцев дает основание считать, что различные формы проявления статокINETической устойчивости (способность сохранять и быстро восстанавливать ее и, как альтернатива — лишать «опорности» своего соперника) естественна, как основа эффективного формирования базового технического арсенала юного единоборца. Это означает, что важные психофизические качества юного спортсмена, обеспечивающие реализацию технических действий, лежат в основе любого эпизода поединка, при условии, если они преломляются сквозь призму понимания функций проявления устойчивости при освоении и совершенствовании технического арсенала ведения противоборства.

Выраженный акцент и приоритетное внимание к концептуальным вопросам статокINETической устойчивости, опорности как ведущих, двигательных-координационных способностей при реализации других ведущих психофизических качеств (РДО и др.) в становлении технического мастерства предлагается нами как один из научно-методических подходов формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки юных единоборцев.

#### Библиографический список

1. Замятин, Ю. П. Развитие равновесия у борцов : учеб. пособие / Ю. П. Замятин, С. А. Григорьев, Н. И. Болдин. — Л., 1985. — 39 с.
2. Гаракян, А. И. Формирование точности ударных движений боксеров — юношей на этапе начальной спортивной

специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Гаракян. — М., 2003. — 23 с.

3. Колесник, И. С. Роль ведущих двигательных координаций в общей системе подготовки боксеров / И. С. Колесник // Физическое воспитание учащейся молодежи : материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. — Н. Новгород, 2005. — С. 140–144.

4. Назаренко, Л. Д. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо) : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Назаренко, А. В. Лашпанов, И. В. Чехалин. — Ульяновск : Пресса, 2005. — 48 с.

5. Грузных, Г. М. Классическая борьба : формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие / Г. М. Грузных. — Омск : [б. и.], 1987. — 70 с.

6. Садовски, Е. О. Регуляция позы юных спортсменов при решении двигательных задач на устойчивость тела в равновесии / Е. О. Садовски // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 8. — С. 52–58.

7. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. — М. : Академия, 2006. — 592 с.

8. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством спортивно-игрового метода / А. Е. Курицына, И. Г. Грузных // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос.

науч.-практ. конф. молодых учен. / СибГУФК; СОА. — Омск, 2010. — С. 112–119.

9. Воробьев, Я. А. Развитие реакции антиципации в единоборствах / Я. А. Воробьев // Актуальные вопросы совершенствования учебно-тренировочного процесса : сб. материалов II науч.-практ. конф. преп. и аспирантов / СибГУФК. — Омск, 2009. — С. 42–45.

10. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген. — 2-е изд., доп. — М. : ЛИБРОКОМ, 2009. — 200 с.

11. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. — 2-е изд., стер. — М. : Сов. спорт, 2011. — 202 с.

12. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика : моногр. / Ю. К. Гавердовский. — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 912 с.

**АЛЬЖАНОВ Ханат Худайбергенович**, соискатель по кафедре теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

Адрес для переписки: alhanow@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.10.2013 г.

© Х. Х. Альжанов

УДК 796.799

**Д. А. ИВАНОВ**  
**Х. Х. АЛЬЖАНОВ**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ ВАРИАНТОВ ПОДБОРА БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

В статье представлены блоки базовых технико-тактических действий ведения противоборства, основанные на материалах анализа и сравнительной оценке соревновательных поединков ряда спортивных единоборств (греко-римской, вольной борьбы, самбо, дзюдо, рукопашного боя и т.д.). Систематизированы материалы и показана схема подбора игровых и тренировочных заданий, направленных на формирование техники избранного стиля единоборства с различной степенью двигательного творчества, входящих в арсенал рукопашного боя.

**Ключевые слова:** базовые технико-тактические действия, игровые и тренировочные задания, рукопашный бой.

**Актуальность.** Анализ публикаций научного и учебно-методического характера показал, что проблемы методики начального обучения юных единоборцев до сих пор не утратил своей актуальности [1–3].

Идея широкого использования игровых материалов в процессе подготовки юных единоборцев не

нова. Методическая мысль присутствует почти во всех публикациях, связанных с отдельными направлениями исследований проблемы начального обучения. Обзор учебных и методических материалов для тренеров свидетельствует о том, что специалисты понимают значимость игровых средств и методов и сравнительно широко применяют в практике. Но

степень разработанности методик их использования в учебно-тренировочном процессе во многом определяется действующими в настоящий период общими теоретическими концепциями, которые только со временем пересматриваются, уточняются, дополняются. К сожалению, этот процесс пока идет гораздо медленнее и менее плодотворно, чем практические наработки ведущих тренеров страны [4–7].

**Цель работы** — совершенствование построения спортивной тренировки юных бойцов в группах начальной подготовки по рукопашному бою.

Для преодоления трудностей выбора направлений дальнейшего поиска, с которыми встречаются тренеры в процессе подготовки юных единоборцев, нами проведен анализ предпочтений в выборе методических подходов реализации практических разделов примерных программ спортивной подготовки учащихся ДЮСШ-ДЮСШОР по спортивной борьбе, боксу, кикбоксингу; материалов анкетного опроса и бесед со специалистами-единоборцами различной квалификации [8–11].

Обнаружено, что программный материал, культивируемый периодически или систематически в различных соотношениях и предпочтениях тренерскими коллективами ДЮСШ-СДЮСШОР различных групп подготовки нашего региона, содержит как минимум следующие базовые блоки упражнений, составляющие суть учебно-тренировочных занятий:

1. Общеподготовительные упражнения, элементы видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, акробатики и др.), как наиболее знакомые и доступные средства общеразвивающей направленности.

2. Специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование функциональных и физических способностей для освоения операций и действий, входящих в состав «собирающего» образа соревновательного поединка в единоборствах.

3. Специализированные игры-задания, содержащие действия, формирующие основы противоборства. К этой же группе относятся тренировочные задания (ТЗ) в виде отдельных операций, фрагментов, эпизодов их совокупностей, входящих в двигательный состав технических действий маневрирования, контактов приемов силового взаимодействия (захваты, упоры, подсечки, подсады и т.д.) и др.

4. Элементы техники борьбы в форме завершающих атаку (контратаку) приемов (бросков, сваливаний, переворотов, удержаний); действий защиты, оцениваемых судьями, — тактических действий.

5. Тактические подготовки, включающие операции, действия и их совокупности для создания «благоприятных моментов» атаки, защиты, контратаки (фрагменты создания силового воздействия и противодействия, способствующие атаке; маневрирование в захвате; переходы из захвата в захват; теснения; контрдействия и т.д.).

6. Схватки: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, собственно соревновательные, используемые в рамках избранных направлений подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях разного уровня.

Перечисление общеизвестных по своим формам и содержанию блоков средств подготовки юных единоборцев вызвано необходимостью уточнить их наличие, определить место и назначение специализированных игровых материалов в системе средств подготовки подростков и юношей систе-

мы дополнительного образования, т.е. учащихся ДЮСШ-СДЮСШОР. Так, выяснилось, что наиболее опытные тренеры из числа опрошенных (37 %) формально придерживаются официальных положений нормативных документов. Основная их работа связана с творческим поиском и изменением традиционного содержания компонентов занятий. Однако 56 % опрошенных не удовлетворены содержанием учебно-тренировочного процесса, представленного во временных показателях программ подготовки. Большинство тренеров признаются, что лишь иногда осуществляют работу по аналогии с рекомендациями; 7 % респондентов строго придерживаются как временной, так и методической регламентации при организации учебно-тренировочного процесса.

Многочисленные беседы с тренерами и методистами показали следующее. Установлено, что на начальном этапе подготовки занимающихся большинство тренеров отводят ведущую роль спортивно-игровой форме организации занятий. Но при этом следуют подчеркнуть, что не все из них осознают смысл, понятийную сущность терминов: игровая и спортивно-игровая учебно-тренировочная деятельность. При общем интересе и положительном отношении к игровой организационно-методической форме освоения учебного материала прослеживается некоторая недооценка ее важности в общей системе целенаправленного формирования технического арсенала ведения противоборства. Речь идет не столько о произвольной интерпретации обсуждаемых рекомендаций (которая неизбежна с позиции здравого смысла и уровня компетентности преподавателей, т.к. в жизни доминирует правило: «метод — это я!»), сколько о недопустимости упрощенного отношения к подбору средств и забвения некоторых форм организации, накопленных десятилетиями труда ведущих специалистов страны. Как правило, неудовлетворенность традиционными игровыми материалами наступает в тех случаях, когда тренеры не вкладывают строгую определенность в методическую направленность педагогических воздействий при подборе игровых заданий в единстве с другими упражнениями — воздействиями общего и специального назначения. Например, формирование стойки для специалистов не самоцель, а возможность содействия учащимся в освоении технических действий, связанных с позой и позицией каждого из противоборствующих.

Полученные в результате анкетирования данные по определению проблем, с которыми приходится сталкиваться тренеру-преподавателю в процессе планирования, показали, что у большинства респондентов чаще всего возникают трудности методического характера. Ими признаются проблемы в общетеоретической подготовленности по вопросам планирования учебного материала в шкале времени различного масштаба (урок, рабочая неделя, этап подготовки и т.д.). В процессе бесед выяснилось, что к проблемным вопросам относятся:

— распределение учебного материала (т.е. на уровне занятия, недели и т.д.); при планировании годового цикла учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности (32 %);

— подбор средств и методики эффективного обучения технико-тактическим действиям на различных этапах многолетней подготовки, как частность — в годичном цикле (27 %);

— оценка эффективности специальной подготовленности бойцов различной квалификации (12 %);



— формирование и сохранение интереса у начинающих к занятиям единоборствами, как условие набора в группы начальной подготовки и сохранения контингента в течение первых двух-трех лет (20 %);

— приход в группы подготовки «переростков», среди которых немало двигательного одаренных подростков, формально не подлежащих к зачислению в группы начальной подготовки по возрастному критерию (1 %);

— подбор спарринг-партнеров (2 %) и др. для освоения технического арсенала.

Выяснилось, что наряду с трудностями набора и сохранения контингента, наиболее проблемными являются вопросы разработки и подбора эффективных и эмоционально эффективных игровых и тренировочных заданий. Причина — отсутствие логических схем, упрощающих процесс освоения и закрепления технических действий к последующему углублению в сферу соревновательной подготовки.

Выделение блоков базовых технико-тактических действий ведения противоборства основано на материалах анализа и сравнительной оценке соревновательных поединков ряда спортивных единоборств (греко-римской, вольной борьбы, самбо, дзюдо, рукопашного боя и т.д.). Показано, что во всех поединках, независимо от особенностей единоборств, имеются относительно самостоятельные эпизоды схватки, боя (передвижения, контакты силового взаимодействия и т.д.). Эти составляющие поединков на этапе начальной подготовки целесообразно включать в содержание и структуру программы подготовки учащихся по рукопашному бою.

Содержание используемых в практике игровых средств технико-тактической подготовки юных рукопашников нами дополнено, систематизировано, апробировано и представлено в виде обобщенного комплекса, игровых средств, в частности, специализированных игровых комплексов для юных рукопашников.

Анализ научно-методической литературы, беседы с опытными тренерами региона, педагогические наблюдения за учебно-тренировочным процессом в группах начальной подготовки юных единоборцев (греко-римская борьба, самбо, дзюдо, рукопашный бой) позволяют выделить методические направления подготовки спортсменов.

На рис. 1 систематизированы и сгруппированы материалы, показана схема подбора игровых и тренировочных заданий, направленных на формирование техники избранного стиля единоборств с различной степенью двигательного творчества, входящих в арсенал рукопашного боя. Основой для разработки данной систематизации послужили педагогические наблюдения за УТП и логический анализ структуры средств подготовки занимающихся, используемых тренерами высокой квалификации по смежным дисциплинам спортивных единоборств.

Основное содержание первого уровня таблицы представлено крупными блоками, характеризующими условия и степень «жесткости» регламентации тренировочной деятельности спортсменов. Первый блок представлен алгоритмической схемой, освоения учебных заданий. Особенность ее реализации заключается в том, что условия выполнения заданий для спарринг-партнеров стереотипные, т.е. носят строго обусловленный характер. Примером сформулированных заданий по схеме данного блока может служить следующее: выполнить сбивание в партер захватом двух ног, строго определенным спо-

собом, добиться противодействия соперника за счет имитации только броска «задняя подножка» с последующим выполнением только броска через бедро.

Второй блок — вариативная схема подбора и выполнения учебных заданий, при которой обуславливается только определенная часть упражнений. Остальные действия остаются произвольными и зависят от понимания учащимися сути ситуации и уровня развития его физической, функциональной, тактико-технической подготовленности, действий, выполняемых спарринг-партнером.

Условия формулирования учебных заданий для двигательного одаренных подростков подразделяются еще на два подвида: позиционно-обусловленные и вариативно-регламентированные.

В первом случае тренер конкретизирует исходное положение занимающихся (из которого начинается выполнение задания); как вариант может быть конкретизирована целевая установка, но финальная стадия остается произвольной. Например, один — в стойке, другой — на коленях, лицом друг к другу. Задача находящегося в стойке — выполнить удержание, не дать подняться (способ — произвольный, т.е. зависит от создавшейся ситуации и творческой фантазии ученика). Направленность освоения и закрепления (в дальнейшем — совершенствования) техники избранного технического действия при использовании подобных схем подбора упражнений содействует формированию у юных рукопашников творческих проявлений решать возникающие в поединке ситуации, создавать позиционно более выгодные взаиморасположения для атаки и защиты; методически целесообразно использовать введение гандикапа и т.д.

Другая разновидность второго блока — вариативно-регламентированная схема, в противовес первой определяет непосредственную «концовку» мини-поединка, т.е. учащимся предлагается: либо вывести спарринг-партнера в обусловленное положение на ковер (ринг), либо выполнить конкретное завершающее атаку оцениваемое техническое действие и т.д.

Третий блок (эвристическая схема) характеризуется большей самостоятельностью учащихся и предполагает формирование элементов двигательного творчества. Особенностью организации подобных заданий является четкая формулировка целевой установки для реализации ориентировочной основы действия эпизода с отсутствием либо минимальным числом действий, регламентирующих, что и как нужно делать. Например, ориентировочная основа действия — коснуться затылка спарринг-партнера (каким образом и с помощью каких действий? — решение самих занимающихся) и т.д.

Все схемы подбора учебно-тренировочных заданий взаимосвязаны логикой цели ведения поединка или избранного эпизода. В практической работе тренеров редко доминирует какая-то одна из схем, чаще комбинированный вариант их применения, который характеризуется комплексным использованием достоинств педагогических воздействий разновидностей схем управления в цикле одного или нескольких заданий. Необходимо отметить, что каждая из схем подбора учебных заданий в большей степени подходит для освоения определенного вида завершающих атаку технических действий, как, например, для освоения и совершенствования одиночных двигательных действий или завершающих атаку приемов «на месте» с обусловленным уровнем сопротивления; или наработка элементарных ком-

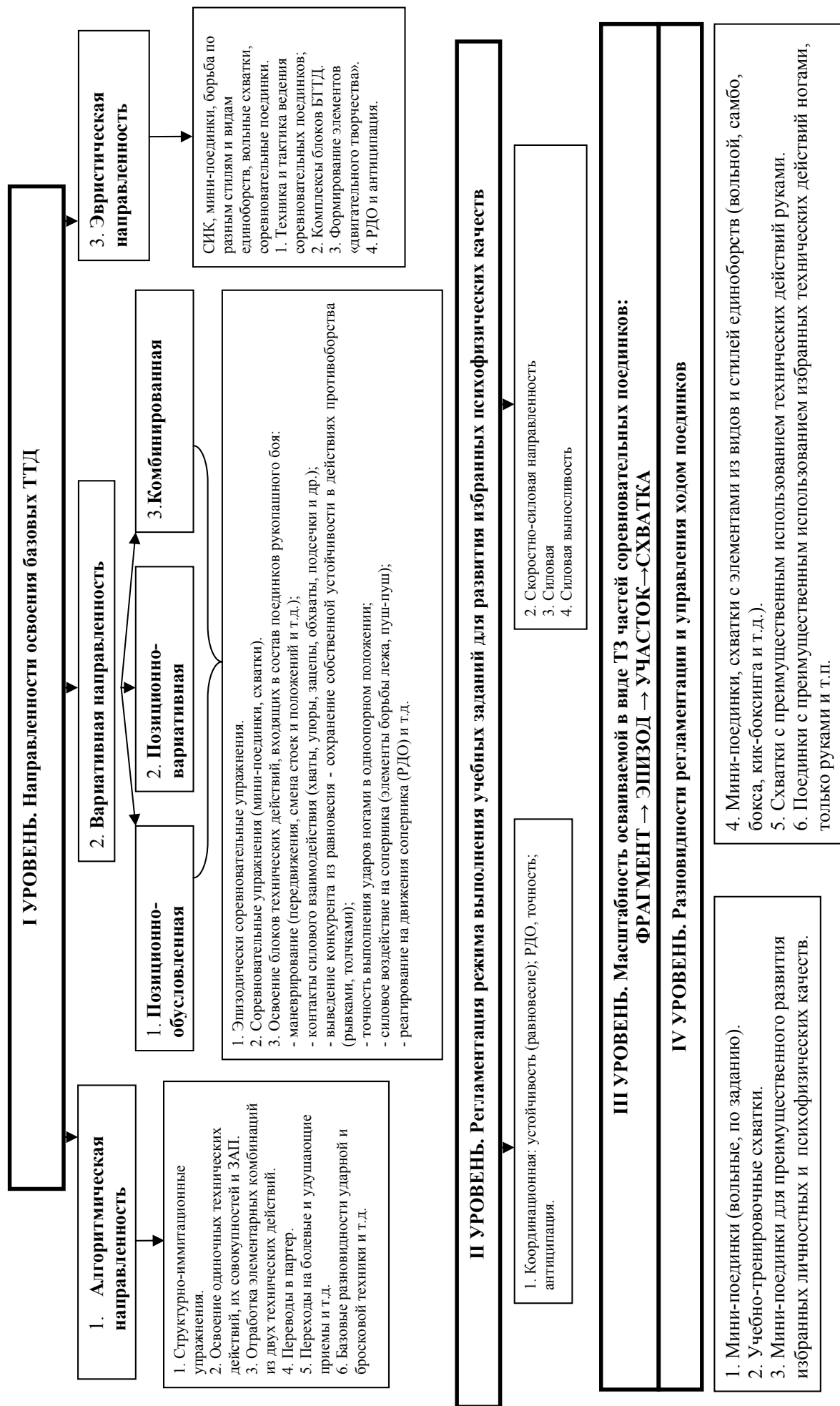


Рис. 1. Схема выбора направленности освоения базовых ТТД с использованием игровых и тренировочных заданий

бинаций из нескольких действий; или удушающие приемы.

Освоения переходов от «ударной» техники к «борцовской» на начальном этапе обучения юных рукопашников методически наиболее целесообразна по алгоритмической схеме подбора и освоения учебных заданий.

Второй уровень обсуждаемого материала регламентирует режим выполнения учебных заданий для развития избранных психофизических качеств:

— координационная: РДО; устойчивое равновесие; точность удара; антиципация; и особых пояснений;

— скоростно-силовая; силовая; силовая выносливость.

Третий уровень позволяет задавать масштабность выбранного тренером отрезка поединка в виде тренировочных заданий: ЭПИЗОД → ФРАГМЕНТ → → УЧАСТОК → СХВАТКА. Разъяснением сути может служить следующий пример учебного задания: 1. ЭПИЗОД — достичь обусловленный захват: правой за разноименный отворот, левой за одноименный рукав. 2. ФРАГМЕНТ — достигнув обусловленный захват, сбить в партер (на живот), перейти и выполнить переход на удушающий прием и т.д.

Четвертый уровень содержит разновидности регламентации и управления выполнением целевых установок на поединок. Например, мини-поединки (вольные или по заданию), либо схватки различные по виду и стилю единоборств (вольной, самбо, боксу, кикбоксингу и т.д.) для освоения, совершенствования избранного арсенала ведения противоборства.

Содержание специализированных игровых комплексов, как воплощение ведущих характеристик спортивно-игрового метода, включает основные базовые элементы техники противоборства, как прототипы учебных заданий с персональными целевыми установками спарринг-партнерам. Для преимущественного развития избранных психофизических качеств учащихся и освоения различных элементов и форм ведения борьбы подбираются варианты игровых заданий. Для формирования соревновательного опыта юных единоборцев нами опробованы и предложены варианты цикла заданий и рекомендованы в практику работы с учащимися групп начальной подготовки.

На основе предложенной нами схемы классификации учебных заданий, разработаны и апробированы игровые и тренировочные задания для освоения и совершенствования комплексов базовых технико-тактических действий. Направленность последних — освоение действий, операций и формирование опыта решения ситуационных задач эпизодов поединка в вариативных условиях. Изменяя условия выполнения учебных заданий посредством постановки избранных тактических задач у занимающихся формировалась желаемая тренеру ориентировочная основа действий. При решении эпизода поединка, по мере их усвоения, целевые установки спарринг-партнерам усложняются по принципу перехода от простейших ситуаций к фрагментам, эпизодам и частям реального соревновательного поединка.

Подводя итоги, считаем необходимым подчеркнуть следующее:

— специализированные игровые комплексы задуманы, популяризируются и продолжают нами совершенствоваться как совокупность игр-заданий и упражнений, направленных на разностороннюю подготовку юных единоборцев, предусматриваю-

щих комплексность воздействий как на развитие специфических двигательно-координационных и психофизических качеств учащихся, так и на формирование азов обязательного, базового технического арсенала с элементами двигательного творчества (самостоятельное решение нестандартных ситуаций, апробирование вариантов новых движений в условиях боя и т.п.);

— при выборе средств подготовки необходимо помнить, что общеподготовительные и специальные упражнения без партнера, со снарядами и без них в большей мере повышают физические возможности занимающихся, тогда как упражнения с партнером воспитывают психологию соревновательного противоборства, отношения к противнику, к победе, к мини-поединкам, так как они моделируют отдельные, значимые стороны поединка и единоборства в целом; комплексность базовых технических действий содействует освоению как отдельных операций, так и эпизодов ведения борьбы, которые в упрощенном, обобщенном виде составляют суть поединков единоборцев, в этом их полезность для новобранцев всех видов и стилей единоборств;

— специализированные игровые комплексы есть воплощение сути спортивно-игрового метода применительно к борьбе. Поэтому все достоинства и недостатки метода должны учитываться при решении вопросов: как часто и когда его использовать? какую из задач подготовки юного единоборца намечено решать в данном занятии?

— изменения условий выполнения СИК (усложнения или упрощения) всякий раз несут качественно новое содержание как с позиций организации выполнения предъявляемых требований к занимающимся, так и с эффекта педагогического воздействия.

#### Библиографический список

1. Еганов, А. В. Методика начального обучения в дзюдо : учеб. для студ. физкульт. вузов / А. В. Еганов. — Челябинск : УралГУФК, 2008. — 283 с.
2. Глазистов, А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10–13 лет по спортивному рукопашному бою : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. — Набережные Челны, 2008. — 22 с.
3. Курицына, А. Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10–12 лет : дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. — Омск, 2012. — 202 с.
4. Герасименко, Д. В. Игровой метод обучения борьбе за захват в борьбе самбо и дзюдо / Д. В. Герасименко, С. Е. Табаков // IX Научно-практическая конференция памяти Е. М. Чумакова / РГУФКС. — М., 2009. — 210 с.
5. Грузных, Г. М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства : учеб. пособие / Г. М. Грузных. — Омск, 1987. — 70 с.
6. Костычаков, В. Ф. Игровая технология активизация учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Ф. Костычаков. — Красноярск, 2006. — 23 с.
7. Свищёв, И. Д. Тренировочные задания для совершенствования технико-тактической подготовленности единоборцев / И. Д. Свищёв // Детский тренер. — 2011. — № 1. — С. 80–88.
8. Табаков, С. Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. — М. : Советский спорт, 2005. — 236 с.

9. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А. О. Акопян [и др.]. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2007. — 72 с.

10. Головихин, Е. В. Кикбоксинг (семи-контакт). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Е. В. Головихин. — Ульяновск, 2005. — 123 с.

11. Акопян, А. О. Рукопашный бой: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, Д. И. Долганов, Г. А. Королёв. — М.: Советский спорт, 2009. — 116 с.

**ИВАНОВ Денис Александрович**, аспирант кафедры теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

**АЛЬЖАНОВ Ханат Худайбергенович**, соискатель по кафедре теории и методики борьбы и силовых видов спорта.

Адрес для переписки: alhanow@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.11.2013 г.

© Д. А. Иванов, Х. Х. Альжанов

УДК 796.332:034—053.6

**С. Ф. ХВОСТОВ**  
**А. С. ГРЕЧКО**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11—15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДЮСШ

**В данной статье рассматриваются вопросы совершенствования контроля и управления физической подготовленностью юных футболистов 11—15 лет, занимающихся в ДЮСШ.**

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, контрольные нормативы, тесты оценивания физических качеств юных футболистов, управление физической подготовкой, контрольно-переводные нормативы.

Контроль за уровнем физической подготовленности юных футболистов играет большую роль в системе многолетней подготовки спортсменов. Недооценка контроля ведет к недостаткам в развитии физических качеств юных футболистов.

Так, явные просчеты имеются, особенно на начальных этапах обучения, в ряде спортивных школ и регионов страны в развитии у учащихся основных физических качеств [1].

Наличие проблемы и ее актуальность подтверждают исследование ряда авторов [2—8].

Встает вопрос о более глубоком научном обосновании контрольных нормативов учебной программы для спортивных школ. Последнее имеет важнейшее значение, поскольку именно такие нормативы являются наиболее объективными ориентирами для правильного построения учебно-тренировочного процесса с учащимися различных возрастов [1].

Исследуя программу контрольно-переводных нормативов в ДЮСШ по футболу (1986) [9], мы выявили ряд недостатков, затрудняющих процесс управления физической подготовленностью юных футболистов 11—15 лет.

Цель работы заключается в разработке современной методики контроля и совершенствовании процесса управления физической подготовленностью юных футболистов 11—15 лет, занимающихся в ДЮСШ.

Измерение двигательных возможностей футболистов и оценка их перспективности должны прово-

диться с помощью прогностически информативных тестов, то есть таких, результаты в которых отражают уровень развития ведущих для футбола качеств и способностей. Определение таких качеств проводилось в ходе экспертной оценки мнений ведущих специалистов футбола [10]:

— тактическое мышление (в более широком смысле — это способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности);

— быстрота обучения различным приемам и действиям;

— умение точно выполнять относительно сложные двигательные задания;

— способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации;

— стартовая скорость;

— дистанционная скорость;

— прыгучесть;

— выносливость;

— силовые качества.

Исходя из экспертной оценки ведущих качеств футболистов разработана методика оценки общей физической подготовленности юных футболистов, обучающихся в ДЮСШ.

Она должна отвечать всем требованиям предъявляемым к отдельным тестам: обладать прогностической информативностью, быть надежной, иметь стандартизованную систему измерений, результаты должны иметь систему оценок. Для использования ее в массовых обследованиях юных футболи-

Средние значения подготовленности команд  
и уровень прироста этих качеств, темпы прироста

Тесты Команды	Бег 30 м с места, с	Бег 50 м с места, с	Челноч- ный бег 3x10 м, с	Челноч- ный бег 7x50 м, с	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, см	Выпры- гивание вверх (по Абала- кову), см	Тест на ловкость (по Шпер- лингу)	6 мин бег, м
«СПАРТАК» (экспери- ментальная n = 10 ч-к)	5,1	7,9	7,4	74,0	202	591	47	20,4	1468
	4,8	7,7	7,1	74,7	206	608	47	19,6	1491
	+0,3	+0,2	+0,3	-0,7	+4	+17	0	+0,8	+23
	5,9 % P<0,05	2,5 % P<0,05	4 % P<0,05	-0,9 % P>0,05	2 % P<0,05	2,9 % P<0,05	0 % P>0,05	3,9 % P<0,05	1,6 % P>0,05
«КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» (контрольная n = 10 ч-к)	4,9	7,9	7,4	75,8	204	598	50	21,2	1428
	4,9	7,6	7,3	80,1	210	602	51	21,1	1430
	0	+0,3	+0,1	-4,3	+6	+4	+1	+0,1	+2
	0 % P>0,05	3,7 % P<0,05	1,3 % P>0,05	-5,6 % P>0,05	2,9 % P<0,05	2 % P>0,05	2 % P>0,05	0,4 % P>0,05	0,1 % P>0,05

Примечание: — в числителе, результаты до эксперимента; в знаменателе, после эксперимента.

стов по ОФП, она должна быть доступной и простой в применении, использовать минимум аппаратурных методик.

Выбрана группа тестов, отвечающая всем требованиям оценки физических качеств юных футболистов. Она состоит из 12–15 тестов и рассчитана на проведение тестирования в течение двух дней. Методический подход отвечает требованиям тестирования. При хорошей организации на все тестирование затрачивается 45–60 минут.

#### 1-й день

1. Бег 30 м с места (сек).
2. Челночный бег 3x10 м (сек).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Отжимание в упоре лежа (раз).
5. Разгибание и сгибание туловища сидя на земле, руки за головой.
6. 6 мин бег (м), 12 мин бег (м) (15–16 лет).

#### 2-й день

1. Бег 50 метров с места (сек).
2. Тест на ловкость (сек).
3. Прыжок вверх по Абалакову (см).
4. Тройной прыжок с места (см), 5-кратный прыжок с места (15–16 лет).
5. Челночный бег 7x50 м (13–15 лет) (сек), бег 300 м (10–12 лет) (сек).

Для реализации цели данного исследования на заключительном этапе был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две учебно-тренировочные группы ДЮСШ-14 по футболу г. Омска 4-го года обучения (13–14 лет).

В ходе эксперимента, с помощью разработанной методики оценки физической подготовленности юных футболистов 11–15 лет, определяли уровень физической подготовленности юных футболистов контрольной и экспериментальной группы 4-го года обучения (13–14 лет). На тот момент обе группы, как контрольная, так и экспериментальная, имели удовлетворительный уровень развития скоростных качеств и неудовлетворительный уровень развития скоростно-силовых качеств. Уровень развития прыгучести, оцениваемый по тесту Абалакова, в контрольной группе имел удовлетворительную оценку, а в экспериментальной — неудовлетворительную.

Необходимо отметить, что при определении биологического возраста обе группы имели неоднородный характер развития: экспериментальная группа — 70 % ретарданты (отставание 1–2 года), 30 % соответствующих своему возрасту; контроль-

ная группа — 40 % акселератов, 20 % соответствовало своему возрасту, 40 % отставали в своем развитии.

В соответствии с концепцией теории юношеского спорта [11] и принципиальных установках, сформулированных [12], соразмерности развития основных физических качеств, определяющей увеличение скорости в период ее интенсивного прироста — в 12–13 лет у мальчиков, с учетом уровня биологической зрелости юных спортсменов, строилась программа управления физической подготовкой экспериментальной команды.

Частные задачи нашей программы соответствовали основным задачам по физической подготовке для учебно-тренировочных групп 3-го (12–13 лет) года обучения в соревновательном периоде, по программе ДЮСШ (1986) [9]:

- а) развитие ловкости и гибкости, акробатические и гимнастические упражнения;
- б) развитие скоростно-силовых качеств в упражнениях с отягощением, прыжковые упражнения;
- в) развитие быстроты и ловкости в упражнениях с мячом.

Данная программа управления длилась четыре месяца (с июня по сентябрь) — 106 часов нагрузки; 80 часов учебно-тренировочный процесс, 12 контрольных игр на первенство города и одно контрольное тестирование, между первым и вторым кругом соревнований. Основная направленность — развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и успешное выступление в соревнованиях (первенство города).

Контрольная группа занималась по стандартной поурочной программе ДЮСШ (1986) [9], в которой определены основные задачи по физической подготовке для учебно-тренировочных групп 4-го (13–14 лет) года обучения в соревновательном периоде:

- а) развитие силы и ловкости в условиях гимнастического городка;
- б) скоростно-силовая подготовка в упражнениях специфического и неспецифического характера;
- в) совершенствование специальной выносливости в упражнениях с мячом.

В конце соревновательного периода (сентябрь–октябрь) было проведено контрольное испытание обеих групп по разработанной методике оценки физической подготовленности юных футболистов.

За прошедший период в экспериментальной команде «Спартак» произошли существенные изме-

нения по сравнению с контрольной группой, командой «Красная звезда» (табл. 1).

В экспериментальной группе «Спартак» существенно повысились скоростные качества юных футболистов. Уровень прироста, по тесту бег 30 метров с места составил 0,3 (сек) при ( $\alpha = 0,05$ ), тогда как в контрольной группе, команде «Красная звезда», результат статистически достоверно не изменился. У отдельных юных футболистов в экспериментальной группе результат повысился на 0,4–0,6 (сек). Такой прирост говорит о существенном положительном сдвиге в развитии скоростных качеств. По оценкам специалистов [7, 8, 10], скоростные качества являются ведущими в физической подготовке юных футболистов. Низкий уровень развития скоростных качеств негативно влияет на дальнейший рост мастерства.

По показателям, характеризующим дистанционную скорость (бег 50 метров с места), прирост был статистически достоверно почти одинаков; в экспериментальной группе «Спартак» он составил 0,2 (сек) ( $\alpha = 0,05$ ), а в контрольной группе «Красная звезда» — 0,3 (сек) ( $\alpha = 0,05$ ).

Специальные скоростные качества юных футболистов отражает тест — «челночный бег» 3x10 метров. В экспериментальной группе уровень специальных скоростных качеств достоверно повысился на 0,3 (сек) ( $\alpha = 0,05$ ), тогда как в контрольной группе изменения статистически не достоверны. В этом возрасте наблюдается высокая зависимость ( $r = 0,83$ ) между тестами «челночный бег» 3x10 метров с тестом бег 30 метров с места.

Уровень скоростной выносливости характеризует тест «челночный бег» 7x50 метров. В экспериментальной группе этот показатель понизился на 0,7 (сек), а в контрольной группе — на 4,3 (сек), различия статистически не достоверны. Наблюдается высокая взаимосвязь теста бег 30 метров с места с тестом «челночный бег» 7x50 метров ( $r = 0,70$ ). Понижение уровня скоростной выносливости естественный процесс, связанный с физиологической неспособностью организма юного футболиста противостоять накопившемуся утомлению в этом возрасте.

Уровень скоростно-силовой подготовленности характеризуют тесты: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места и выпрыгивание вверх по Абалякову.

По показателю, отражающему скоростно-силовые качества спортсмена, прыжок в длину с места произошли достоверные изменения как в одной, так и в другой команде; в экспериментальной группе результат повысился на 4 (см), а в контрольной на 6 (см) при ( $\alpha = 0,05$ ). Такой уровень прироста объясняется естественными темпами прироста, характерными для этой возрастной группы.

Скоростно-силовые качества юных футболистов также характеризует тест — тройной прыжок с места. За прошедший период в экспериментальной группе произошли существенные статистически достоверные изменения. Результат в тройном прыжке повысился на 17 (см) ( $\alpha = 0,05$ ), а в контрольной группе результат увеличился на 4 (см), но он статистически не достоверен.

В этом возрасте между показателями бег 30 метров с места и тройной прыжок с места наблюдается существенная взаимосвязь ( $r = 0,66$ ). Прирост скоростных качеств существенно влияет на повышение скоростно-силовых качеств юных спортсменов, что наглядно отражает тест тройной прыжок с места,

где уровень прироста в экспериментальной группе в 4 раза выше, чем в контрольной группе.

Прыгучесть, как одно из качеств скоростно-силовой подготовки в обеих командах, не изменилась. Это показал тест выпрыгивания вверх по Абалякову. В обеих командах уровень развития этого качества остался на прежнем уровне, каким был до эксперимента. Статистически достоверных различий не было.

Тест на ловкость (по Шперлингу) имеет статистически достоверные различия в экспериментальной группе, прирост 0,8 (сек) при ( $\alpha = 0,05$ ). В контрольной группе статистически достоверных различий не было, результата прироста не было. Тест на ловкость имеет стабильную взаимосвязь со всеми другими тестами: бег 50 (м) с места ( $r = 0,58$ ), «челночный бег» 3x10 (м) ( $r = 0,52$ ), «челночный бег» 7x50 (м) ( $r = 0,56$ ), прыжки в длину с места ( $r = -0,51$ ), тройной прыжок с места ( $r = -0,50$ ). Естественно, с повышением этих сторон подготовленности повышается и качество ловкости.

Уровень общей выносливости характеризует тест — 6-минутный бег. В экспериментальной и контрольной группах этот тест не имел статистически достоверных различий. Прирост в экспериментальной группе составил 23 (м), а в контрольной всего 2 (м), но в экспериментальной группе при ( $\alpha = 0,1$ ) наблюдаются статистически достоверные различия. Это объясняется тем, что задачи на повышение качества общей выносливости не ставилось, оно повышалось под воздействием суммарного объема полученной нагрузки.

Анализ результатов нашего исследования позволил сделать следующие **выводы**:

1. Предложенная методика оценки физической подготовленности юных футболистов 11–15 лет позволяет шире и точнее оценить все физические качества юных спортсменов, она доступна и информативна, применима для массовых исследований юных футболистов.

2. При оценке уровня физической подготовленности юных футболистов необходимо учитывать биологический возраст юных спортсменов.

3. При развитии физических качеств юных футболистов необходима коррекция частных задач с учетом их исходного уровня подготовленности и биологической зрелости организма юных спортсменов.

4. Полученный эффект отразился в высоких темпах прироста в развитии физических качеств юных футболистов: в экспериментальной группе — в скоростных качествах на 6 %, специальных скоростных качествах на 4 %, скоростно-силовых качествах на 3 %, ловкость на 4 % при ( $P < 0,05$ ); в контрольной группе — в скоростных качествах прироста не было, специальные скоростные качества — прирост на 1,3 % при ( $P > 0,05$ ), скоростно-силовые качества повысились на 0,6 %, ловкость понизилась на 0,4 % при ( $P > 0,05$ ).

#### Библиографический список

1. Андреев, С. Н. Совершенствовать организацию подготовки резервов / С. Н. Андреев // Футбол, 1986 : ежегодник / сост. : С. Савин, А. С. Соловьёв. — М., 1986. — С. 36–40.
2. Андреев, С. Н. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов / С. Н. Андреев, В. Л. Герлицын // Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 4. — С. 27.

3. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки / М. А. Годик [и др.] // Футбол, 1986 : ежегодник. / сост. : С. Савин, А. С. Соловьёв. — М., 1986. — С. 40–44.

4. Контрольные нормативы и отбор юных футболистов / О. К. Мантерлян, [и др.] // Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов : тез. докл. XVII Респ. науч.-метод. конф. (25–26 дек. 1988 г.) / Армянский ин-т физ. культ. — Ереван, 1988. — С. 122–124.

5. Бауэр, В. Г. Шире двери, спортшкола / В. Г. Бауэр // Советский спорт. — 1989. — 31 янв. — С. 2.

6. Искусство подготовки высококлассных футболистов : науч.-метод. пособие / под ред. проф. Н. М. Люшкинова. — М. : Советский спорт, 2003. — 416 с.

7. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.

8. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О. Б. Лапшин. — М. : Человек, 2010. — 176 с.

9. Футбол : поуроч. программа для учеб.-трениров. групп и групп спорт. совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / под ред. С. Н. Андреева. — М. : (б. и.), 1986. — 262 с.

10. Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки / М. А. Годик [и др.] // Футбол, 1986 : ежегодник. / сост. : С. Савин, А. С. Соловьёв. — М., 1986. — С. 40–44.

11. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. — М. : Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

**ХВОСТОВ Сергей Фёдорович**, соискатель по кафедре теории методики и истории физической культуры.

**ГРЕЧКО Александр Сергеевич**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории методики и истории физической культуры.

Адрес для переписки: Grechko-Gf@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2013 г.

© С. Ф. Хвостов, А. С. Гречко

УДК 796.378.4

**Н. А. ШАКИНА**

Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
г. Омск

## МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ РЕКЛАМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В статье представлена методика формирования ценностей физической культуры и спорта для студентов физкультурного вуза.

**Ключевые слова:** методика формирования, компетенции рекламирования ценностей физической культуры и спорта, студенты.

Актуальность исследования обусловлена современными требованиями, которые предъявляются к качеству профессиональной подготовки в высших учебных заведениях. Выпускники вузов должны быть обеспечены не только знаниями, связанными со спецификой будущей профессиональной деятельности, а также умениями и владениями.

Анализ научно-методической литературы позволяет говорить о том, что специалисты в области педагогики и психологии достаточно много уделяют внимания совершенствованию процесса профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта. В педагогических исследованиях последнего десятилетия значительное количество работ российских ученых посвящено теоретико-методологическим аспектам определения структуры и содержания профессиональной компетентности, возможностей ее формирования.

Выявлены индивидуальные особенности и их взаимосвязь с уровнем развития типов направленности к педагогической деятельности будущих специалистов в области физической культуры и спорта (Н. В. Колмогорова, 2005) [1]. Предложены средства и методы формирования коммуникативной компетентности и перцептивных умений, в

полной мере соответствующих профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту (Ю. А. Мироненко, 2009; Н. Ю. Ражина, 2006) [2, 3]. Рассматривались вопросы повышения качества теоретической подготовки выпускников физкультурного вуза, формирования у них психологической готовности гуманистической позиции в будущей профессиональной деятельности (Э.А. Симанова, М. А. Краснова, 2002; О. Ю. Гаврикова, 2004; О. М. Чусовитина, 2004).

Вместе с тем изучение содержания образовательной программы у студентов спортивных специализаций физкультурного вуза позволяет говорить о недостаточности внимания разделу формирования компетенций в области рекламирования физической культуры и спорта. В частности, выпускники физкультурного вуза, в связи с тем что современные социальные условия характеризуются рыночными отношениями, направленными на коммерциализацию практически всех профессиональных сфер, должны обладать умениями, обеспечивающими организацию рекламирования ценностей физической культуры и спорта. Следовательно, возникает необходимость формирования компетенций рекламирования физической культуры и спорта у будущих

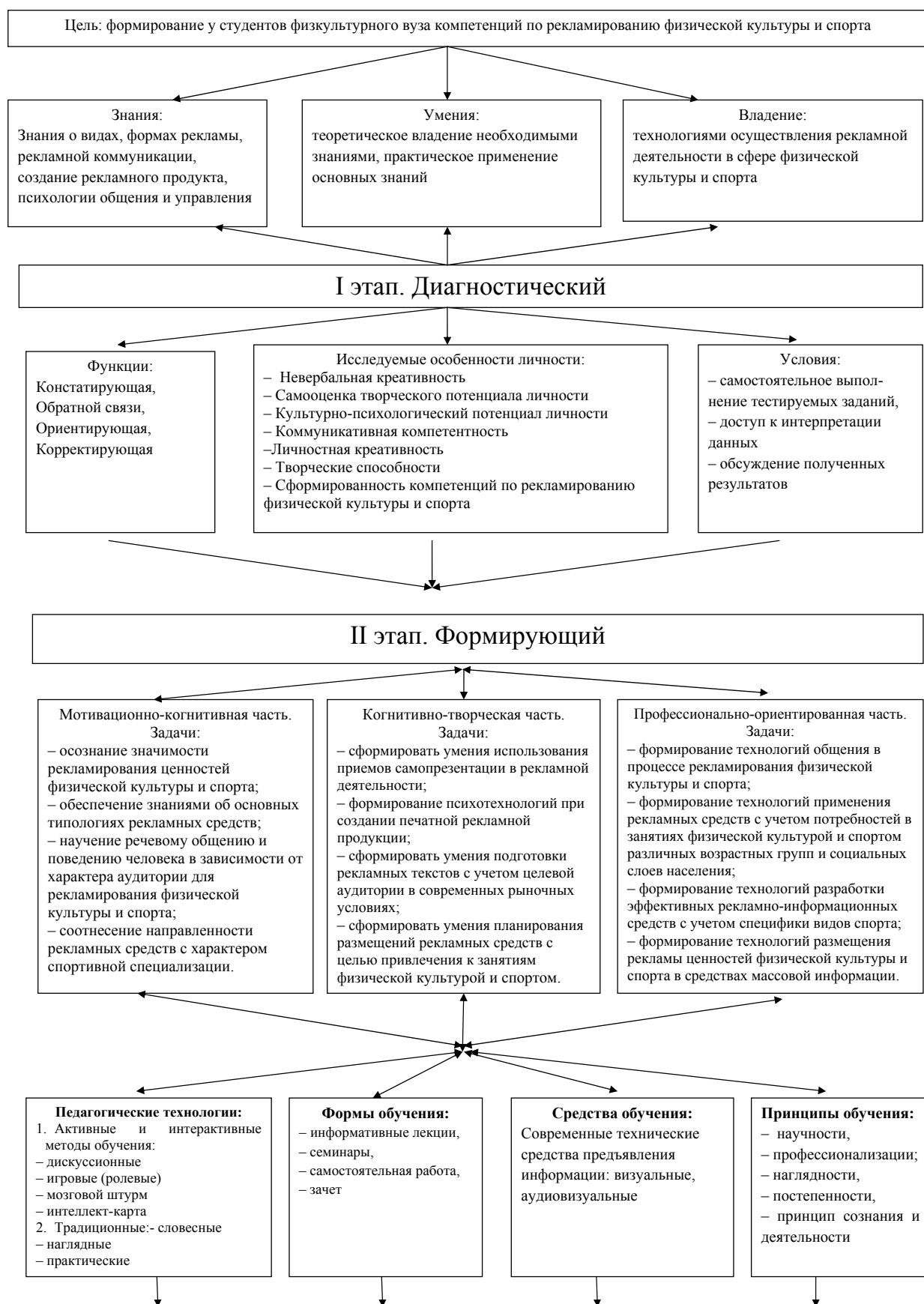


Рис 1. Методика формирования у студентов физкультурного вуза компетенций по рекламированию физической культуры и спорта (Продолжение на следующей странице.)





Рис. 1. (Продолжение.)

специалистов по физической культуре и спорту, что, в свою очередь, формирует **проблему** разработки содержания методики формирования названных компетенций и внедрения ее в процесс профессиональной подготовки в физкультурном вузе.

**Объект исследования** — профессиональная подготовка студентов физкультурного вуза.

**Предмет исследования** — методика формирования компетенций рекламирования ценностей физической культуры у студентов физкультурного вуза.

**Цель исследования** — теоретически обосновать методику формирования компетенций ценностей рекламирования физической культуры и спорта у студентов физкультурного вуза.

**Задача** — разработать и теоретически обосновать содержание методики формирования компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта у студентов физкультурного вуза.

**Результаты исследования.** Разработка методики формирования компетенций по рекламированию физической культуры и спорта у студентов физкультурного вуза осуществлялась с опорой на теории профессионального образования (Э. Ф. Зеер, 2007; А. Н. Новиков, 2000); педагогика и психология профессиональной деятельности (А. М. Столяренко, 2012); положения о единстве внешних и внутренних условий в формировании свойств личности (С. Л. Рубинштейн, 1973); принцип детерминизма (С. Л. Рубинштейн, 1999); на компетентностный (И. А. Зимняя, 2006; Э. Ф. Зеер, 2007) и деятельностный (А. Н. Леонтьев, 1971; Т. Н. Третьякова, 2000) подходы.

Методика разрабатывалась на основе выявленных в процессе предварительного констатирующего исследования достоверной корреляции между компонентами компетенций и такими свойствами личности, как творчество, креативность, коммуникативная компетентность.

Методика (рис. 1) реализуется в три этапа. Первый — диагностический, предполагает выявление свойств личности, обуславливающих сформированность исследуемых компетенций. Реализация первого этапа осуществлялась с учетом условий: самостоятельного выполнения тестируемых заданий, доступа к интерпретации данных и обсуждению результатов.

Второй этап — формирующий, включает в себя три части:

— мотивационно-когнитивная часть — предусматривала формирование у студентов понятий, представлений, знаний о рекламе и составляющих ее компонентов. Формирование представления о значимости рекламирования ценностей физиче-

ской культуры и спорта в современных рыночных условиях у будущих специалистов в профессиональной деятельности;

— когнитивно-творческая часть — направлена на формирование умений и владений, необходимых для обеспечения эмоционального отклика у целевой аудитории, детерминированного характером цвета, смысла, вида и прочих составляющих рекламной продукции;

— профессионально-ориентированная часть — предусматривала реализацию освоенных студентами технологий рекламирования в приложении к специфике будущей профессиональной деятельности в современных условиях и с учетом особенностей избранного вида спорта.

Решение задач формирующего этапа осуществлялось с опорой на принципы: научности (учет передового педагогического опыта); профессионализации (учет специфики будущей профессиональной деятельности); наглядности (включение всех каналов восприятия); постепенности (обучающие задания постепенно усложняются, по аналогии предписания алгоритмического типа); сознания и деятельности (переход сформировавшихся знаний, умений, владений в источники внутренней активности, в саморегулируемые и самоуправляемые системы на основе самооценки, самоконтроля).

Третий этап — контрольно-констатирующий подразумевает осуществление сравнительного анализа полученных результатов с первоначальными данными выявленных уровней компетенции, констатируется динамическое развитие факторов, влияющих на формирование компетенций.

Анализ результатов эксперимента по формированию компетенций рекламирования ценностей физической культуры и спорта показал следующее.

В экспериментальной группе на достоверном уровне повысились показатели знаний, умений и владений как составляющих следующих компетенций:

— «Владеет культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения в рекламировании физической культуры и спорта» ( $<0,05$ );

— «Использует накопленные духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для формирования здорового образа жизни и потребности в регулярных занятиях в области физической культуры и спорта» ( $<0,05$ );

— «Владеет приемами формирования через средства массовой информации, информационные и рекламные агентства общественного мнения о фи-

зической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья» ( $<0,05$ );

— «Владеет приемами общения и использует их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом» ( $<0,05$ ).

В контрольной группе повысились на достоверном уровне ( $<0,05$ ) только показатели знаний формируемой компетенции — «Владеет приемами общения и использует их при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом», при этом показатели умений, владений данной компетенции не изменились, так же как и показатели других компетенций.

Таким образом, применение разработанной методики в процессе профессиональной подготовки студентов физкультурного вуза позволяет формировать и совершенствовать уровень компетенций по рекламированию ценностей физической культуры и спорта.

#### Библиографический список

1. Колмогорова, Н. В. Формирование типов направленности к педагогической деятельности у студентов физкультурно-

го вуза : дис. ... канд. пед. наук / Н. В. Колмогорова. — Омск, 2005. — 181 с.

2. Мироненко, Ю. А. Формирование перцептивных умений у студентов — будущих специалистов по физической культуре и спорту : дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Мироненко. — Омск, 2009. — 147 с.

3. Ражина, Н. Ю. Формирование коммуникативной компетентности у студентов, обучающихся по специальности «Социально-культурный сервис и туризм», на основе ассертивной модели поведения: дис. ... канд. пед. наук / Н. Ю. Ражина. — Омск, 2006. — 146 с.

---

**ШАКИНА Наталья Анатольевна**, старший преподаватель кафедры психологии.

Адрес для переписки: nataliashakina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 17.12.2013 г.

© Н. А. Шакина

## Книжная полка

**Штейнбах Валерий : энцикл. / Валерий Штейнбах. — М. : Олимпия Пресс, 2006. — 1752 с. — ISBN 5-94299-088-3.**

Эта двухтомная энциклопедия охватывает по существу все аспекты международного олимпийского движения. Во многих странах выходили справочники и энциклопедии, посвященные Олимпийским играм. В нашей стране дважды выходили олимпийские энциклопедии: в 1975 издательство «Большая Советская Энциклопедия» выпустило в серии «Маленькие энциклопедии» книгу «Олимпийские игры», а в 1979-м то же издательство издало более полную «Олимпийскую энциклопедию». Обе книги готовил авторский коллектив под руководством одного из первых отечественных специалистов по олимпийской истории и статистике Б. Н. Хавина. В свое время обе книги пользовались большим успехом. Но прошло уже больше четверти века, за это время многое изменилось в концепции олимпийского движения, появилось много новых имен в списках победителей Игр, много новых видов спорта, да и соревнований с тех пор прошло немало. Мы назвали свою книгу «Большая олимпийская энциклопедия» потому, что попытались включить в нее как можно больше материалов, имеющих отношение к олимпийской теме.

**Изаак, С. И. Управление физкультурно-оздоровительной работой : учебно-метод. пособие / С. И. Изаак, М. Х. Индреев, М. Н. Пуховская. — М. : Советский спорт, 2005. — 96 с. — ISBN 5-94299-073-5.**

В учебно-методическом пособии изложены современные представления о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья школьников. Представлены модели физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях, в том числе организации «Президентских состязаний» и мониторинга физического здоровья подрастающего поколения, а также организационные модели здоровьесформирования в условиях интернатных учреждений и комплексные модели физкультурно-спортивной деятельности с детьми-сиротами. Учебно-методическое пособие подготовлено в рамках подпрограммы «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» (2002–2005 годы) Федеральной целевой программы «Молодежь России» (2001–2005 годы) и предназначено для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, инструкторов физической культуры.