

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**МАТЕРИАЛЫ  
ЕЖЕГОДНОЙ ОТЧЕТНОЙ НАУЧНОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ АСПИРАНТОВ И СОИСКАТЕЛЕЙ  
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

---

**29 АПРЕЛЯ 2016 г., г. КРАСНОДАР**

**КРАСНОДАР  
2016**

УДК 796(06)  
ББК 75я73  
М 34

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
Кубанского государственного университета физической культуры,  
спорта и туризма

***Редакционная коллегия:***

профессор С. М. Ахметов  
профессор А. А. Тарасенко  
профессор Г. Д. Алексанянц  
профессор А. И. Погребной  
профессор Ю. К. Чернышенко  
профессор М. М. Шестаков  
профессор Е. М. Бердичевская  
профессор Г. Б. Горская

М 34 Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (29 апреля 2016 года, г. Краснодар) : материалы конференции / редакционная коллегия: С. М. Ахметов, А. А. Тарасенко, Г. Д. Алексанянц, А. И. Погребной, Ю. К. Чернышенко, М. М. Шестаков, Е. М. Бердичевская, Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 271 с.

В сборнике представлены статьи докладов на ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

УДК 796(06)  
ББК 75я73

© КГУФКСТ, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

### СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

1.	<b>Агасьян В. А.</b> Оперативное управление тренировочным процессом велосипедистов высокой квалификации на основе показателя мощности педалирования	7
2.	<b>Бегова А. А.</b> Состояние традиционной методики мониторинга муниципального рынка труда в сфере физической культуры и спорта	9
3.	<b>Брайко Д. С.</b> Профилактика утомления стрелка средствами физической подготовки	12
4.	<b>Бурчуладзе К. В.</b> К проблеме начального обучения детей 6-8 лет технике бросков мяча в гандболе	17
5.	<b>Волошин Р. А.</b> Оперативное мышление как диагностический критерий результативности стрельбы из пистолета	20
6.	<b>Вороков К. А.</b> Содержание технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных способностей развития физических качеств спортсмена	26
7.	<b>Зинченко А. Ю.</b> Базовые гемодинамические показатели у высококвалифицированных акробатов	30
8.	<b>Зыкова В. Н.</b> Физическая подготовка детей 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами с учетом особенностей их соревновательной деятельности	33
9.	<b>Карпов А. А.</b> Эффект биомеханической срочной информации в тренировке квалифицированных гребцов-байдарочников	37
10.	<b>Курдюкова Е. А.</b> Общие характеристики учебно-тренировочного процесса по футболу в группах детей дошкольного возраста	41
11.	<b>Любченко В. Н.</b> Оценка уровня развития личностных качеств обучающихся	45
12.	<b>Макаров П. Д.</b> Гибкость в системе подготовки спортсменов-единоборцев на примере ушу	50
13.	<b>Мартыненко Н. М.</b> Личностно-ориентированное олимпийское образование в системе физического воспитания педагогических вузов (на примере Кубанского государственного университета)	54
14.	<b>Матвеева И. С.</b> Нормативные акты, устанавливающие требования к структуре, содержанию официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	60
15.	<b>Медведева А. С.</b> Структура и содержание факультативного курса «Технология и организация волонтерской деятельности» как теоретическая основа развития добровольчества в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма»	66
16.	<b>Минакова А. С.</b> Организация современного физического воспитания в дошкольных образовательных организациях в	72

17.	<b>Михайленко А. Г.</b> Теоретическое обоснование необходимости формирования правового статуса командира в современных военно-учебных заведениях	76
18.	<b>Мнацаканян С. К.</b> Интегрированное физическое и интеллектуальное развитие детей 6-7 лет в процессе освоения ими двигательных действий	80
19.	<b>Мовсисян М. К.</b> Методика подбора бросков координационной сложности в греко-римской борьбе для юношей 12-14 лет	84
20.	<b>Павленко А. А.</b> Развитие физической работоспособности студентов вузов на основе комплексирования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания	88
21.	<b>Редун Р. Г.</b> Анализ тенденций преобразования военной профессии как ориентир в подготовке современных офицерских кадров	94
22.	<b>Розевика Е. А.</b> Методика оценки биомеханических показателей юных дзюдоисток	98
23.	<b>Сакиркин О. В.</b> Содержание двигательной деятельности летчиков-истребителей в процессе управления самолетом	101
24.	<b>Самоходкина Л. Г.</b> Содержание профессиональной подготовки с точки зрения модернизации образовательных стандартов	105
25.	<b>Секлецов Н. С.</b> Формирование общекультурных и профессиональных компетенций волонтеров-спасателей в учебном процессе	110
26.	<b>Сокуров А. З.</b> Развитие специальной выносливости у юных борцов в греко-римской борьбе	114
27.	<b>Солошенко Л. Н.</b> Особенности соревновательных действий игроков в настольный теннис с разными типами телосложения	118
28.	<b>Тищенко А. А.</b> Особенности формирования состава боевых действий у фехтовальщиков на шпагах с различными ростовыми показателями	123
29.	<b>Ушакова Т. А.</b> Эффективность профессиограммы в профессионально-прикладной физической подготовке студентов осваивающих различные профили направления «Менеджмент»	128
30.	<b>Федорцов А. В.</b> Обоснование классификации технических действий в боксе	132
31.	<b>Хабаров Д. В.</b> Средства срочной регистрации колебаний, применимые для системы «стрелок - оружие»	139
32.	<b>Шевченко А. В.</b> Формирование технического арсенала высококвалифицированных борцов дзюдо в условиях ведения схватки с согнуто-стоящим соперником	142
33.	<b>Шуть А. С.</b> Особенности физического воспитания девочек 12-14 лет на основе использования борьбы самбо	150

## СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

34.	<b>Ведерников Д. В.</b> Проблема личностного развития подростков, занимающихся спортивными танцами	155
35.	<b>Гладилина Л. А.</b> Особенности проявления перфекционизма и личностной зрелости у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука	160
36.	<b>Дементьева И. М.</b> Особенности реализации ответственности у спортсменов подросткового возраста	164
37.	<b>Кадырова Е. Р.</b> Личностные факторы конструктивности преодоления стрессовых ситуаций у каратистов стиля киокушинкай	170
38.	<b>Караулова С. Н.</b> Личностные ресурсы и формирование их устойчивости в ответ на эмоциональное выгорание у инструкторов фитнеса	175
39.	<b>Компаниец В. И.</b> Особенности психосоциальной зрелости и самоотношения у юношей и девушек 15-17 лет, выбравших различную траекторию образования	180
40.	<b>Масенко Г. Ю.</b> Влияние различных форм перфекционизма на эмоциональный статус спортсменов	186
41.	<b>Меримянина Е. Н.</b> Значение актерского тренинга на основе специализированной двигательной активности и физических упражнений для будущих режиссеров	191
42.	<b>Праведникова Ю. Г.</b> Значимые источники организационного стресса у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в индивидуальных видах спорта	196
43.	<b>Ровзенко К. Г.</b> Профессионально важные психологические умения спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой, как ресурс повышения их конкурентоспособности	201
44.	<b>Сердюкова Е. И.</b> Мотивационные факторы включения высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта	206
45.	<b>Совмиз З. Р.</b> Личностные и социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта	210
46.	<b>Усий Ф. А.</b> Психологическая культура личности человека	216
47.	<b>Хорошун М. Э.</b> Влияние образовательной среды на становление самодетерминации личности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом	221

## СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

48.	<b>Бут И. А.</b> Методологические принципы анализа и оценки физиологических критериев функционального состояния центральной и автономной нервной системы у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках	226
49.	<b>Диденко С. Н.</b> Определение гормонов в слюне у юных спортсменов	232

	до и после стандартной физической нагрузки	
50.	<b>Зазулина Е. В.</b> Способ восстановления спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге с использованием бальнео-, пелоидотерапии в сочетании с репаративным массажем	237
51.	<b>Лебедько А. С.</b> Физиологические особенности сенсорных систем у спортсменов, занимающихся каратэ-до	241
52.	<b>Погодина С. В.</b> Адаптационные изменения свойств реактивности основных систем организма высококвалифицированных спортсменов	244
53.	<b>Тамбовцева А. А.</b> Физиологические особенности факторов врожденного иммунитета у спортсменов с различным профилем функциональной асимметрии мозга	248
54.	<b>Тришин А. С.</b> Специальные координационные способности у баскетболистов различного игрового амплуа	253
55.	<b>Федорова И. Н.</b> Динамика электромиограммы соревновательного упражнения жим лежа в пауэрлифтинге у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата	257
56.	<b>Чернова Т. С.</b> Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье	261
57.	<b>Шестаков О. И.</b> Электрофизиологические корреляты центральных программ, определяющих уровень точности целенаправленных движений на примере стрельбы из лука у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата	266

# СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.015.1:796.6

## ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ПОКАЗАТЕЛЯ МОЩНОСТИ ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Аспирант **Агасьян Владислав Артурович**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Яцык Василий Захарович.**

Кафедра теории и методики зимних видов, велосипедного спорта и спортивного туризма.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [vlad\\_jan92@mail.ru](mailto:vlad_jan92@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье дается обоснование темы диссертационного исследования об использовании датчиков мощности педалирования в оперативном контроле тренировочной нагрузки велосипедистов-шоссейников.

**Ключевые слова:** управление подготовкой, оперативный контроль, велосипедный спорт на шоссе, мощность педалирования.

В последние годы в тренировочном процессе высококвалифицированных велосипедистов стали использоваться приборы, определяющие мощность педалирования [3]. В доступной нам зарубежной литературе имеются рекомендации по контролю мощности педалирования, в основном, все публикации носят констатирующий характер (показана мощность педалирования ведущих велосипедистов профессиональных команд во время соревнований), но крайне мало сведений по использованию показателя мощности в спортивной подготовке [1, 2, 6]. В нашей стране приборы, определяющие мощность педалирования начали использоваться сравнительно недавно. Достаточно сказать, что ведущая профессиональная команда России «Катюша» проводит тренировки с использованием таких приборов с 2013 года. Сведений о методике использования датчика мощности педалирования в тренировочном процессе нет.

Таким образом, в научно-методической литературе практически отсутствуют сведения об использовании таких приборов в срочном контроле тренировочных нагрузок и управлении тренировочным процессом велосипедистов [4, 5]. Нет сведений и о коррекции тренировочных планов на основании показателей контроля. Решение проблемы может внести существенный вклад в общепринятые нормы построения тренировочных планов велосипедистов.

Объект исследования – тренировочный процесс велосипедистов высокой квалификации.

Предмет исследования - оперативное управление тренировочным процессом велосипедистов высокой квалификации на основе результатов контроля состояния спортсменов с использованием показателей частоты сердечных сокращений и мощности педалирования.

Цель - разработка методики оперативного управления тренировочным процессом велосипедистов высокой квалификации на основе использования показателей мощности педалирования.

Гипотеза. Предполагается, что предложенная нами методика управления будет способствовать оптимизации тренировочного процесса велосипедистов высокой квалификации, повышению уровня спортивной подготовленности, росту результатов в соревнованиях различного уровня.

Задачи исследования.

1. Определить функциональные показатели велосипедистов высокой квалификации, влияющие на мощность педалирования.

2. Разработать способы коррекции тренировочных нагрузок путем использования результатов оперативного контроля динамики показателей частоты сердечных сокращений и мощности педалирования.

3. Экспериментально определить эффективность использования разработанной нами методики оперативного управления тренировочным процессом высококвалифицированных велосипедистов.

Научная новизна заключается в том, что в настоящее время приборы измерения мощности педалирования в нашей стране используются лишь для констатации результатов на тренировке и во время соревнований. Будет обоснована возможность использования таких приборов в тренировочном процессе велосипедистов высокой квалификации в качестве средства оперативного контроля и коррекции тренировочных нагрузок на основе показателей такого контроля.

Практическая значимость заключается в том, что использование показателей мощности педалирования в практике оперативного управления тренировочным процессом велосипедистов высокой квалификации позволит оптимизировать реализуемые тренировочные программы.

Литература:

1. Армстронг Лэнс. 7-недельная программа успешной подготовки. – Rodale, 2005. - 231 с.

2. Библия велосипедиста / Фрил Д. - Манн, Иванов и Фербер, 2011.

3. Велосипедный измеритель мощности (подробное руководство) - <http://velohack.com/2014/11/velosipedny-j-izmeritel-moshhnosti-podrobnое-rukovodstvo/>

4. Фронтера В. Физиологический мониторинг спортсменов высшего класса в лабораторных условиях и на местах тренировок и соревнований / В. Фронтера // Спортивная медицина: справочник для врача и тренера. - М., 2008. - С. 40-48.

5. Sorenson S., Behm D. G., Sale D. G. Velocity Specificity of Resistance Training, Sports Medicine, 2006.

6. 5 способов увеличить мощность педалирования <http://velohack.com/2015/02/5-sposobov-uvelichit-moshhnost>



## **СОСТОЯНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКИ МОНИТОРИНГА МУНИЦИПАЛЬНОГО РЫНКА ТРУДА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Аспирант **Бегова Анна Андреевна**

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор **Шестаков Михаил Михайлович**.

Кафедра теории, истории и методики физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты социологического исследования, посвященного изучению мнения специалистов о существующей системе мониторинга муниципального рынка труда в сфере физической культуры и спорта, а так же формированию на этой основе пакета рекомендаций по его совершенствованию.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, отрасль, специалисты, мониторинг, рынок труда, рынок образовательных услуг, муниципалитет.

Разработка технологии эффективного мониторинга рынка труда является одной из насущных проблем современного этапа развития общества. В г. Краснодаре эта проблема приобретает особую значимость для сферы физической культуры и спорта в связи с наличием большого числа спортивных школ, центров спортивной подготовки по видам спорта, введением в строй большого количества спортивных сооружений, включая комплекс тренировочных залов «Чемпион» в составе многофункционального спортивного комплекса «Город спорта». Это предъявляет высокие требования к специалистам, а также порождает новые отношения на рынке труда и требует оптимизации существующей технологии его мониторинга [1, с. 45; 2, с. 81; 3, с. 21].

В связи с этим было проведено социологическое исследование, направленное на изучение существующей системы мониторинга муниципального рынка труда в сфере физической культуры и спорта и формирование пакета рекомендаций по его совершенствованию.

Целью исследования являлось повышение эффективности системы мониторинга муниципального рынка труда в сфере физической культуры и спорта на основе совершенствования его методики.

Основные задачи исследования: выявление особенностей системы и содержания методики мониторинга муниципального рынка труда в сфере физической культуры и спорта; определение состава и содержания получаемой в результате мониторинга информации о состоянии рынка труда в сфере физической культуры и спорта; установление степени соответствия получаемой информации реальным потребностям рынка труда в сфере физической культуры и спорта; определение путей совершенствования существующей методики мониторинга рынка труда в сфере физической культуры и спорта; разработка и оценка эффективности инновационной методики мониторинга рынка труда в

сфере физической культуры и спорта.

В качестве основного метода сбора первичной информации в исследовании был применен метод экспертных оценок, который осуществлялся в форме опроса топ-менеджеров предприятий и организаций различных сегментов, связанных с подготовкой и трудоустройством кадров, методом полуструктурированного интервью.

Для экспертного опроса была выделена целевая группа потенциальных участников рынка труда. Объем выборки составил 20 экспертов - представителей различных сегментов рынка труда, из которых: 3 – руководители высших учебных заведений; 3 – руководители средних специальных учебных заведений; 4 – руководители центров подготовки и переподготовки кадров; 3 – руководители действующих в городе служб по трудоустройству; 4 – руководители ведущих кадровых агентств города (агентств по трудоустройству); 3 – руководители крупных предприятий города.

На основе проведенного опроса экспертов была получена информация, позволяющая говорить о том, что рынок труда на территории города характеризуется в определенной степени бессистемностью, отсутствием объективной информации о рынке труда, низким уровнем информативности статистических данных, используемых в системе мониторинга рынка труда. Рынок труда функционирует по собственным законам в отрыве от рынка образовательных услуг. В качестве показателей соответствия деятельности системы профессионального образования запросам местного рынка рабочей силы, как правило, служат косвенные данные о количестве вакансий по тем или иным профессиям в различных сферах труда города, об уровне безработицы среди выпускников учреждений начального, среднего или высшего профессионального образования, функционирующих на территории муниципалитета (официальная статистика территориальных служб занятости населения).

Большинство опрошенных экспертов подчеркивают, что объективно определить современную ситуацию и уровень развития рынка труда в сфере физкультуры и спорта, особенно четкую сегментацию этого рынка сложно, т. к. официальной информации об экономико-правовой, управленческой и трудовой деятельности внутри и вне физкультурно-спортивных организаций, учреждений, клубов не достаточно в связи с чем выделение четких программ развития отрасли проблематично.

Специалисты практически единодушны в том, что на муниципальном уровне существует сложность объективной оценки современной ситуации и уровня развития рынка труда в сфере физкультуры и спорта. Эта информация, так же как и в других отраслях, базируется на данных статистики. Сопоставление статистических данных с мнениями отраслевых экспертов позволяет заключить, что данные официальной статистики не соответствуют реальному положению дел в отрасли.

Государственная статистика занятости населения ориентирована в основном на федеральный уровень управления. Потребности муниципального уровня управления практически не обеспечиваются статистической базой, что не позволяет проводить полноценный анализ и, тем более, осуществлять

эффективный мониторинг рынка труда в отрасли физической культуры и спорта.

Основными проблемами, относящимися к содержанию и структуре статистической информации о муниципальном рынке труда сферы физической культуры и спорта, являются неполнота информации, низкий уровень аналитичности, дублирование данных, получаемых из разных источников, несоответствие содержания и формы представления информации запросам различных групп потребителей, отсутствие сводимости и сопоставимости данных, собираемых различными ведомствами.

Остро стоит проблема несогласованности данных о потребностях рынка труда с возможностями рынка образовательных услуг, а также того, что собираемые статистические данные не имеют прогностического характера и не позволяют рассчитать на перспективу потребности рынка труда в специалистах тех или иных отраслей.

Для разработки и внедрения эффективной методики мониторинга рынка труда в отрасли физической культуры и спорта необходимо создание системы сбора, анализа и предоставления информации, адекватно отображающей состояние системы высшего образования в сфере физической культуры и спорта, ее соответствие выбранным параметрам развития, а также формирование комплексной информационной базы, обеспечивающей разработку прогнозов и сценариев развития в целях планомерного изменения основных параметров системы подготовки соответствующих специалистов.

Такая методика мониторинга должна обеспечить прогнозирование численности специалистов, занятых в сфере физической культуры и спорта, а также количественную и качественную картину вакансий. Это позволит определить спрос на отдельные категории специалистов отрасли на кратко-, средне- и долгосрочную перспективу, а также провести вариативные расчеты, исходя из темпов развития этой сферы в городе и изменений макроэкономических показателей.

Технология сбора информации и формирования базы данных для программно-аналитического комплекса мониторинга, анализа и прогнозирования процессов, происходящих на рынке труда в сфере физической культуры и спорта, позволит повысить эффективность решения задач по оптимизации рынка труда и образовательных услуг.

Литература:

1. Лукашенко М. Рынок образовательных услуг: десять лет спустя // Высшее образование в России. - 2003. - № 1. - С. 40-52.
2. Лукин В. В. Информатизация рынка труда и образования / В. В. Лукин. – М.: Образование и информатика, 2003. – 144 с.
3. Степанова О. Н. Конкуренция на рынке физкультурно-спортивных услуг: виды, особенности, стратегии / О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 3. – С. 22-25.

## **ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аспирант **Брайко Дмитрий Сергеевич**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Кочеткова Светлана Валентиновна.**

Кафедра теории и методики фехтования и пулевой стрельбы.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [braykosha@mail.ru](mailto:braykosha@mail.ru)

**Аннотация.** *Физическая подготовка является составной частью комплексной подготовки стрелка. Физическая подготовка стрелка - это процесс, направленный на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить большие стрелковые нагрузки с нервными напряжениями и способствующей повышению результативности в стрельбе. Физическая подготовленность является объективно действующим фактором, оказывающим влияние на процесс становления и поддержания спортивной формы стрелка.*

**Ключевые слова:** *стрелки, физическая подготовленность, функциональные возможности, стрелковый спорт.*

**Физическая подготовка стрелков.** Малоподвижный характер деятельности стрелков-спортсменов ни в коей мере не обуславливает снижение требований к уровню их физической подготовленности. На современном этапе своего развития пулевая стрельба связана со значительными напряжениями. Необходимость при выполнении такого упражнения, как «Стандарт 3х40», на протяжении - 5-6 ч многократно поднимать винтовку весом 7-8 кг требует от стрелка значительного расходования энергии. В этом случае особенно возрастает статическая нагрузка на мышечный аппарат стрелка, вызываемая суммарным длительным удержанием винтовки на весу, потеря веса у стрелков при выполнении этого упражнения достигает иногда 2-3 кг.

Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят такие высокие статические нагрузки. Выполнение стрелковых упражнений (кроме скоростной стрельбы) требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Нетрудно определить физическую работу, выполняемую стрелком на соревнованиях и тренировках при различном весе оружия (от 1,2 до 8 кг) и времени прицеливания. Необходимо учесть, что на тренировке стрелок выполняет несколько большее количество выстрелов (удержаний оружия), чем на соревновании. Поэтому воздействие стрелковой нагрузки на организм стрелка велико. Однообразные статические нагрузки (удержание позы изготовки и веса оружия) являются причиной ухудшения кровообращения, а в некоторых частях тела прекращения притока крови к мышцам (при стрельбе лежа - опорная рука, при стрельбе с колена - опорная рука и нога). Удержание оружия в статических позах, задержка дыхания при прицеливании приводят к скованности грудной клетки и развитию поверхностного дыхания, что ведет к снижению жизненной

емкости легких.

Поза, принимаемая стрелком для выполнения упражнения во всех видах стрельбы, в большей или меньшей степени ухудшает осанку спортсмена. Положение для ведения стрельбы способствует развитию сутулости, искривлению позвоночника. У стрелков с большим стажем наблюдаются изменения осанки: у винтовочников - правосторонние, у пистолетчиков - левосторонние сколиозы. Недавно проведенные исследования показали, что даже одноразовая тренировочная нагрузка вносит некоторые изменения в состояние организма. Было зафиксировано отклонение позвоночного столба у 80 % стрелков в пределах 1-4°, у 8 % всех обследованных - до 5°. Выявленные отклонения сохранялись в течение 1,5-2 ч после одноразовой тренировки. Однако если сразу после окончания тренировки проводились профилактические комплексы упражнений, то естественное положение позвоночного столба восстанавливалось.

Отрицательно влияет на организм стрелка и наличие сильных звуковых волн при выполнении выстрела и длительное напряжение зрительных анализаторов. Кроме физической нагрузки, стрелки испытывают и большие нервные напряжения. Вместе с тем все эти отрицательные воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок в стрельбе с успехом снимаются средствами общей физической подготовки.

Основными задачами общей физической подготовки являются:

- = оздоровительная;
- = профилактическая;
- = повышение уровня функционального состояния;
- = развитие оптимального уровня физических качеств;
- = подготовка организма спортсмена к перенесению длительной стрелковой нагрузки с преобладанием нервных напряжений;
- = обеспечение условий для развития специальных качеств стрелка, уровень которых обусловит рост спортивного результата в стрельбе.

Общая физическая подготовка - это широкое воздействие на организм спортсмена, разнообразное развитие его физических качеств и функциональных возможностей. Упражнения общей физической подготовки направлены на увеличение силы, общей выносливости, быстроты, ловкости, совершенствование органов дыхания. Эти упражнения также являются средствами активного отдыха.

Оптимальный уровень физических качеств обусловлен потребностью специфики стрелкового спорта. Так, например, развитие силы стрелку необходимо для того, чтобы многократно поднимать и удерживать оружие в течение времени прицеливания на протяжении всей тренировки. Кроме того, без определенного уровня развития этого качества невозможно развить такое специальное качество, как устойчивость оружия. Общая выносливость создает условия для повышения работоспособности стрелка, предотвращения быстрого развития утомления и развития способности стрелка к длительному и многократному выполнению стрелкового упражнения без существенного снижения уровня работоспособности.

Быстрота, как физическое качество, не находит своего чистого применения в стрелковом спорте, даже в скоростной стрельбе, в связи с тем что здесь

отсутствует необходимость в максимальной скорости движений, т. к. микродвижения в стрельбе строго дозированы и выполняются в определенное время. Но быстрота двигательной реакции и мышечных переключений должна быть оптимально развита.

Ловкость, в частности координация, необходимы стрелку для выполнения точного выстрела. Это качество у стрелков проявляется в точности дозированных усилий в захвате рукоятки оружия, нажмем на спусковой крючок, в точных перемещениях оружия и удержании его в районе прицеливания. Вся техника стрельбы обусловлена развитием координационных способностей.

Средства общей физической подготовки стрелков. Одним из наиболее значимых средств в тренировке стрелка являются общеразвивающие упражнения (ОРУ). Комплексы ОРУ составляются с учетом последовательного воздействия на различные группы мышц.

Сохранению и увеличению подвижности в суставах, симметричному развитию опорно-двигательного аппарата, повышению эластичности мышц и связок способствуют упражнения с большой амплитудой движений, с использованием отягощений (эластичный бинт, гантели весом не более 1 кг, эспандер и др.). Комплексы ОРУ должны содержать также и корригирующие упражнения, направленные на снятие асимметричных нагрузок на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат. К следующей группе средств физической подготовки относятся некоторые циклические виды спорта, такие как плавание, бег, ходьба, лыжи, бег на коньках и другие. По своему воздействию на организм стрелка эти виды спорта действуют как общеукрепляющие, способствующие ликвидации последствий статических напряжений, вентиляции легких, улучшают обменные процессы в организме, способствуют расслаблению излишне напряженных мышц (плавание). Эти виды спорта применяются в качестве средств активного отдыха. Спортивные игры также могут использоваться как средство общей физической подготовки. К ним относятся: волейбол, бадминтон, баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис и др. Однако к выбору этих средств следует относиться с большой осторожностью.

Такие виды спорта, как волейбол, баскетбол, ручной мяч, оказывают на руки стрелка неспецифические для стрелкового спорта ударные нагрузки, действующие на мелкие мышцы кистей рук, вызывают повышенное дрожание пальцев (увеличивают тремор). Поэтому спортивные игры можно включать в процесс физической подготовки только на раннем этапе подготовительного периода. В целом спортивные, подвижные игры способствуют развитию подвижности в суставах, улучшают вентиляцию легких, способствуют ликвидации застойных явлений в мышцах после статических поз и напряжений, активизируют работу сердечно-сосудистой системы, тренируют реакцию стрелка.

Для развития силовой выносливости стрелка, которая ему необходима в связи с проведением длительных тренировок с оружием, целесообразно использовать в качестве средства ОФП специальные комплексы изометрических упражнений. Занятия изометрическими упражнениями можно проводить по методу круговой тренировки. В программу ОФП стрелков также необходимо включать комплексы дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на улучшение работы дыхательных мышц, увеличение жизненной емкости легких и

их вентиляцию.

Использовать езду на велосипеде в качестве средства физической подготовки следует очень осторожно, вследствие неспецифической нагрузки на руки стрелка, особенно пистолетчика, что вызывает также увеличение тремора пальцев рук и рассеивание пробойн на мишени. Это средство можно использовать только в подготовительном периоде небольшими дозами. Дозирование физической нагрузки и направленность средств ОФП должны определяться тренером в соответствии с физическим развитием стрелков индивидуально.

Занятия по физической подготовке следует проводить централизованно по разработанному заранее плану нагрузок и специально составленным комплексам упражнений с соответствующей дозировкой нагрузки. При подборе средств и дозировки нагрузки тренер должен учитывать данные медицинского контроля за функциональным состоянием стрелка и его физическим развитием. Стрелкам весьма полезны занятия ритмической гимнастикой с нагрузкой, соответствующей возрасту и физической подготовленности.

В целях контроля уровня физической подготовленности нужно разработать контрольные нормативы по разным физическим упражнениям. Наиболее целесообразно с этой целью использовать нормативы комплекса ГТО в соответствии с возрастными группами. Кроме этих контрольных нормативов желательно еще использовать также контрольные упражнения, отражающие требования физического развития стрелка-спортсмена.

Для профилактики отрицательных воздействий тренировочных нагрузок на организм спортсмена необходимо:

- = в учебно-тренировочное занятие включать комплексы корригирующих упражнений; выполнять определенный комплекс упражнений;
- = после тренировки проводить самостоятельные занятия спортсмена;
- = использовать средства общей физической подготовки.

В ходе учебно-тренировочного занятия крайне необходимо включать периодический отдых с выполнением специальных корригирующих упражнений. Так, например, полезна ходьба в медленном темпе (обычная и с высоким подниманием бедра), приподнимание на носки (10-15 раз для профилактики плоскостопия и варикозного расширения вен), наклоны в противоположные стороны, вращение туловища и др. Все упражнения нужно выполнять в медленном темпе в течение 5 мин при этом не следует допускать увеличения частоты сердечных сокращений и тремора. Кроме того, в тренировку необходимо включать упражнения на удержание оружия в противоположной позе изготровки (зеркальной) в течение 2-3 мин 4-5 раз. Таким образом работавшие мышцы получают активный отдых, а загрузка мышц противоположной стороны туловища позволит уменьшить одностороннее воздействие статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат. В результате достигается значительный корригирующий эффект.

Каждое тренировочное занятие следует заключать насыщенным комплексом профилактических мероприятий. Он должен включать в себя как различные общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, так и специальные - для коррекции осанки. Эти упражнения нужно выполнять перед

зеркалом или стоя у стенки. В летнее время или дома рекомендуется ходьба босиком по неровной поверхности (это вызывает защитный рефлекс, «щадающий» свод стопы и препятствующий появлению или развитию плоскостопия), а также массаж мышц стопы и голени.

Через каждые 3-4 общеразвивающих и специальных упражнения следует выполнять одно упражнение на дыхание. Если по каким-либо причинам сразу после тренировочного занятия комплекс выполнить невозможно, то за 5-10 мин до его окончания следует выполнить специальные асимметричные упражнения, сочетая их с дыхательными, а по возвращении домой - весь комплекс профилактических мероприятий, либо включить его в утреннюю гигиеническую гимнастику. Физическую подготовку стрелка необходимо проводить регулярно, в течение всего тренировочного года.

Большое значение для стрелков приобретает ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур, которые должны стать обязательной частью его режима. В комплекс гимнастики следует включать как общеразвивающие, так - и специальные корригирующие упражнения.

Существенную роль в подготовке стрелков-спортсменов играют занятия общей физической подготовкой (ОФП) с использованием упражнений из других видов спорта. Они должны быть направлены прежде всего на укрепление здоровья и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. В занятия ОФП включают упражнения с большой амплитудой движений, упражнения со скакалкой, набивными мячами, гантелями, подвижные игры на воздухе. ОФП следует планировать так же, как и учебно-тренировочные занятия, по времени и содержанию.

Физическая подготовка стрелка должна состоять из трех частей, в первую после разминки следует включить корригирующие упражнения, во вторую - подвижные игры, в третью - прогулку в лесу или бег в медленном темпе.

Поскольку общая физическая подготовка планируется не ежедневно, то выполнение комплексов профилактических мероприятий рекомендуется включать в распорядок дня после второй тренировки в течение 25-30 мин за 40-50 мин до ужина. Особенно большое значение имеет ОФП в тренировке начинающих юных стрелков-спортсменов.

Литература:

1. Корх А. Я. Техника стрельбы из пистолета.
2. Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции: учебно-метод. пособие / В. А. Таймазов, П. А. Голуб. - СПб: Изд-во «Олимп-СПб», 2004.



## **К ПРОБЛЕМЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ МЯЧА В ГАНДБОЛЕ**

Соискатель **Бурчуладзе Ксения Владимировна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Шестаков Михаил Михайлович**.*

Кафедра теории, истории и методики физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье раскрывается содержание проверки предположения о том, что методика начального обучения юных гандболистов 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам будет более эффективной и приводить к безошибочному выполнению изучаемых технических приемов, если она будет построена на системе алгоритмических предписаний, разработанных с учетом состава типичных ошибок, возникающих при их выполнении, и реальных сроков исправления данных погрешностей в процессе реализации традиционной методики.

**Ключевые слова:** юные гандболисты, техника бросков мяча, типичные ошибки, методика обучения, алгоритмические предписания.

Гандбол является высокодинамичной и технически сложной спортивной игрой, а мощные броски мяча по воротам соперника квалифицированных игроков порой придают мячу очень большую скорость. Координационная сложность игры увеличивается еще и за счет того, что действия игроков осуществляются при постоянном сопротивлении и помехах соперников. Все это предъявляет высокие требования к освоению технических приемов игры в гандболе [2, с. 54; 3, с. 71].

Физиологические закономерности образования динамического стереотипа, лежащие в основе формирования двигательного навыка, обуславливают необходимость создания условий, позволяющих на этапе начального разучивания осваивать новые технические приемы с наименьшим количеством ошибок [1, с. 16; 4, с. 9].

Одним из возможных путей решения этой проблемы, кроме всего прочего, является использование в процессе обучения технике игры в гандбол методики, базирующейся на теории поэтапного формирования знаний.

Представляется, что такая методика должна обеспечить освоение начинающими гандболистами технических приемов на основе (за счет) точной оценки игроком параметров движения звеньев своего тела и адекватного управления их перемещениями с целью безошибочного выполнения целостного действия.

Вместе с тем существующие в настоящее время в теории и методике спортивной тренировки средства и методы обучения и совершенствования техники гандбола позволяют осваивать новые двигательные действия лишь традиционным путем, через попытки начинающих воспроизвести заданное движение с последующим и постепенным исправлением всех возникающих при этом ошибок.

Такой путь «проб и ошибок» намного усложняет и замедляет процесс

освоения начинающими спортсменами технических приемов игры. Возможности использования широкого спектра методик и методических приемов в этом возрасте ограничены еще и особенностями развития основных систем организма детей 6-8 лет, что не позволяет в полном объеме использовать преимущества классического расчлененно-конструктивного метода обучения новым двигательным действиям.

Однако алгоритмические предписания, представляющие собой самостоятельные отдельные упражнения, которые последовательно объединяются по мере их освоения и приводят в конечном итоге к безошибочному выполнению в простейших условиях конкретного технического действия в целом, вполне могут быть успешно использованы в этом возрасте в процессе обучения технике гандбола.

Для реализации такого подхода необходимо ясное представление о всей совокупности возможных ошибок, которые могут возникать в процессе освоения конкретного технического приема, что позволит разработать адекватную систему ориентировочной основы действий и на ее основе составить соответствующую систему логически последовательных упражнений.

Отсюда очевидна необходимость разработки и обоснования специальной методики начального обучения юных гандболистов технике выполнения бросков мяча по воротам на основе типологизации возможных ошибок при их выполнении.

Объект исследования – процесс начальной технической подготовки юных гандболистов.

Предмет исследования – содержание методики начального обучения детей 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам в гандболе.

Цель исследования – разработать и обосновать методику обучения юных гандболистов 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам на основе типологизации ошибок, возникающих при их выполнении.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что методика начального обучения юных гандболистов 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам будет более эффективной и приводить к безошибочному выполнению изучаемых технических приемов, если она построена на системе алгоритмических предписаний, составленных с учетом состава типичных ошибок, возникающих при их выполнении, и реальных сроках исправления данных погрешностей в процессе реализации традиционной методики.

Задачи исследования:

1. Определить состав типичных для детей 6–8 лет ошибок при обучении технике бросков мяча по воротам на этапе начального разучивания.

2. Установить время исправления типичных для детей 6–8 лет ошибок в процессе обучения технике бросков мяча по воротам на этапе начального разучивания.

3. Разработать и экспериментально определить эффективность методики начального обучения юных гандболистов 6–8 лет технике бросков мяча по воротам на основе учета типичных ошибок, возникающих при их выполнении.

В результате исследования было установлено:

1. Современная методика обучения детей 6-8 лет технике игры в гандбол

на этапе начальной подготовки не исключает появления большого числа ошибок при выполнении бросков мяча по воротам, исправление которых может длиться от одной недели до двух лет и более.

2. Эффективность начальной технической подготовки юных гандболистов 6-8 лет может быть повышена путем реализации в учебно-тренировочном процессе новой методики обучения броскам мяча по воротам на основе системы алгоритмических предписаний, составленных с учетом типичных ошибок, возникающих при выполнении приемов.

В результате исследования была разработана и обоснована методика начального обучения детей 6–8 лет технике бросков мяча по воротам в гандболе на основе системы алгоритмических предписаний с учетом типичных ошибок, возникающих при их выполнении. При этом:

- разработана система алгоритмических предписаний, исключающая появление и минимизирующая время исправления возникающих ошибок при обучении детей 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам в гандболе;
- определен количественный состав ошибок при выполнении юными гандболистами 6-8 лет бросков мяча по воротам, которые классифицированы по фазам выполнения технических приемов и по видам бросков;
- определены временные затраты на исправление различных ошибок, возникающих при выполнении юными гандболистами 6-8 лет бросков мяча по воротам;
- определена низкая эффективность существующей в настоящее время методики начального обучения детей 6-8 лет технике выполнения бросков мяча по воротам в гандболе на основе оценки их способности в исключении или исправлении возможных ошибок.

Результаты исследования расширяют существующие представления о содержании процесса начального обучения юных спортсменов технике избранного вида спорта положениями, раскрывающими совокупность методов, приемов и форм организации технической подготовки юных гандболистов 6-8 лет, что позволяет исключить возникновение ошибок и сократить сроки их исправления на начальном этапе обучения броскам мяча по воротам на основе типологизации ошибок при их выполнении и реализации разработанных с учетом этого системы алгоритмических предписаний.

Литература:

1. Вучева В. В., Мещерякова О. Н. Технология обучения игровой деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 15–18.
2. Гандбол: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Я. Игнатьева и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
3. Игнатьева В. Я., Петрачева И. В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
4. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. – 2005. – № 2. – С. 8–10.

## **ОПЕРАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КРИТЕРИЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПИСТОЛЕТА**

Аспирант **Волошин Роман Александрович**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Кочеткова Светлана Валентиновна**.

Кафедра теории и методики фехтования и пулевой стрельбы.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [poman.20@list.ru](mailto:poman.20@list.ru)

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты исследования особенностей оперативного мышления спортсменов-стрелков и характера взаимосвязи этих показателей с результативностью стрельбы из пистолета.

**Ключевые слова:** оперативное мышление, спортсмены-стрелки, стрельба, «чувство времени», умственная работоспособность, мыслительные операции.

**Актуальность.** Проблема достижения состояния мобилизационной готовности в пулевой стрельбе до настоящего времени остается недостаточно разработанной, на что обращает внимание ряд специалистов [2, 6].

Интеллект человека как система умственных способностей постоянно находится в поле зрения педагогов и психологов. Индивидуальные различия спортсменов в мыслительных способностях требуют дифференцированного подхода и поиска новых методов обучения в большей степени, чем различия поведения или личностных характеристик [1, 4]. Оперативное мышление характеризуется непосредственным включением мыслительных операций в практическую деятельность спортсмена. При этом восприятие информации требует развития перцептивных качеств, оценка ситуации и принятие решения - интеллектуальных, а реализация решения - психомоторных качеств [5, 7].

Тонкое мышечно-двигательное чувство играет ведущую роль в координации сложных движений спортсменов, а способность ориентироваться в микроинтервалах времени значима для регуляции движений, поэтому техническое мастерство стрелка невозможно без развитого специализированного восприятия - «чувства времени» [3].

**Цель** исследования – выявить прогностическую ценность показателей оперативного мышления спортсменов-стрелков.

**Задачи исследования:** изучить особенности оперативного мышления и интеллектуальных функций у стрелков-пистолетчиков; установить характер взаимосвязи между показателями оперативного мышления и результатами стрельбы из пистолета в связи с квалификацией.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:** анализ литературы, психолого-педагогическое тестирование подготовленности спортсменов-стрелков, метод моделирования двигательной деятельности, методы математической статистики.

**Педагогическое** тестирование заключалось в фиксации результатов стрельбы из пистолета по неподвижной мишени в упражнении МП-1 (10 зачетных

выстрелов) и упражнении МП-2.

«**Чувство времени**» определялось методом отмеривания спортсменами трех интервалов - 3, 7 и 11 секунд. Фиксировалось фактическое воспроизведение интервала в секундах и точность «чувства времени» в процентах.

В **сложнокоординационной пробе** использовались три серии двуручных движений.

Для изучения особенностей **оперативного мышления** применялся тест «Игра-5».

**Продуктивность внимания** (умственная работоспособность) определялась по двум таблицам: черно-красная таблица Шульте-Горбова и таблица Шульте с 25 цифрами. Кроме того, в специальной корректурной пробе с 1 кольцом с разрывом на 8 сторон фиксировался объем внимания за 30 секунд.

**База исследования.** Работа осуществлялась на базе ГБУ КК «ЦСП по стрелковым видам спорта». В констатирующем эксперименте приняли участие лица мужского пола - студенты специализации «Пулевая стрельба» (19 человек).

**Результаты исследования.** Умственная работоспособность по динамике показателя быстроты внимания у стрелков оказалась неустойчива (рис. 1).

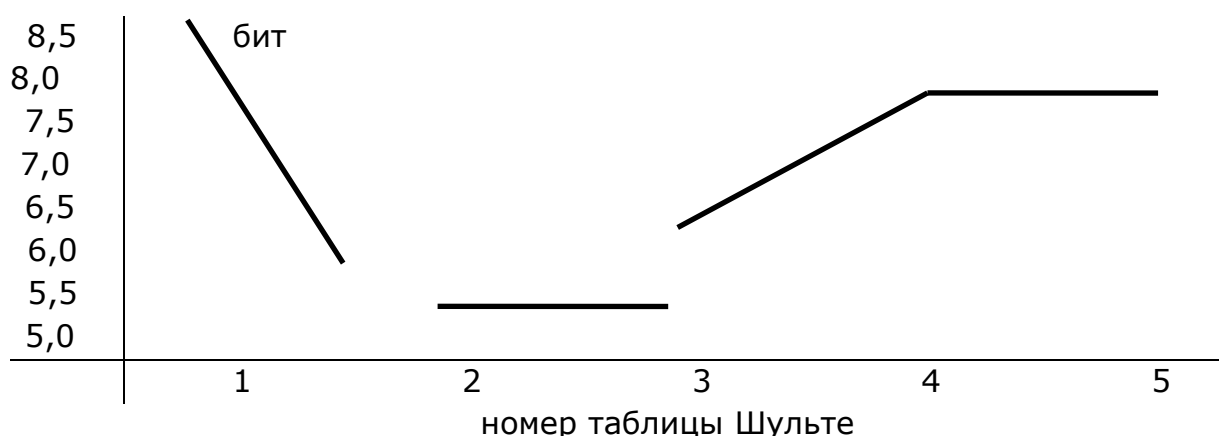


Рис. 1. Динамика объема внимания по методике Шульте у спортсменов-стрелков

Сравнительный анализ точности отмеривания разных интервалов времени выявил, что исследуемые стрелки имели более развитое «чувство времени» в оценке 7-секундного интервала - 79,7 %, тогда как при отмеривании 3-секундного интервала точность составляла всего 62,4 %. Более длинный отрезок времени - 11 секунд, вызывал разную реакцию: одни запаздывали, другие - реагировали преждевременно.

В целом же, специализированное восприятие «чувств времени» у исследуемых стрелков оказалось недостаточно развито (таблица).

Таблица

Показатели «чувства времени» у стрелков ( $M \pm m$ )

Показатели	Ед. изм.	Макс. знач.	M	$\pm m$
Отмеривание 3 секунд	%	100	62,4	8,53
Отмеривание 7 секунд	%	100	79,7	6,67
Отмеривание 11 секунд	%	100	73,1	6,03

При решении задач теста «Игра-5» общей особенностью является типичная для спортсменов разных видов спорта спонтанность мыслительного и двигательного действия: в среднем ход в секунду - минимальное время, необходимое для передвижения фишки по полю. Иными словами, испытуемые оперировали фишками, «не думая».

При этом квалифицированных стрелков отличало достоверно лучшее число ходов только в первой задаче ( $t=2,26$ ,  $p<0,05$ ) (рис. 2, 3).

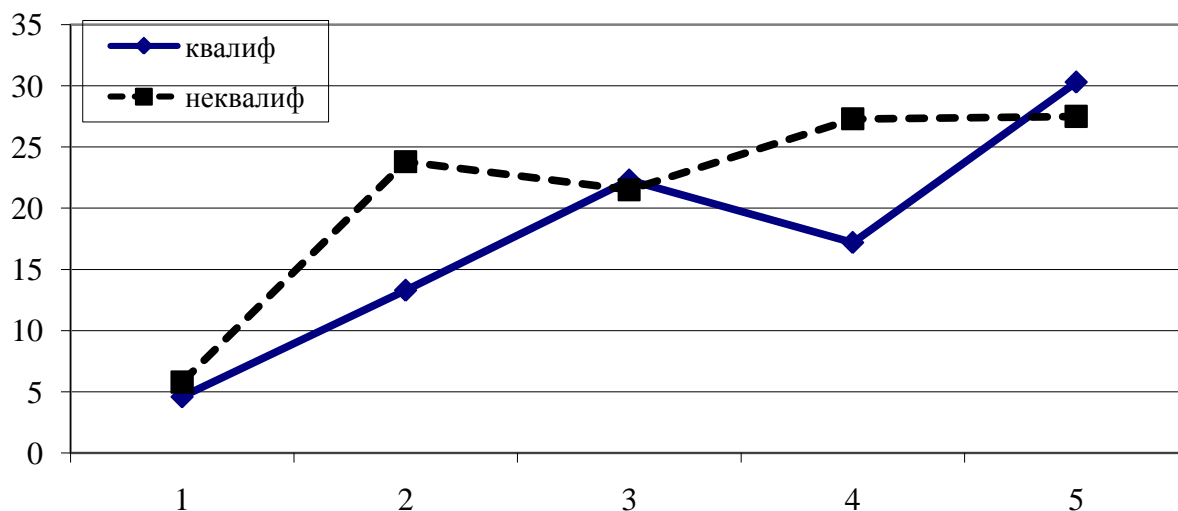


Рис. 2. Динамика временных характеристик оперативного мышления спортсменов-стрелков по тесту «Игра-5»

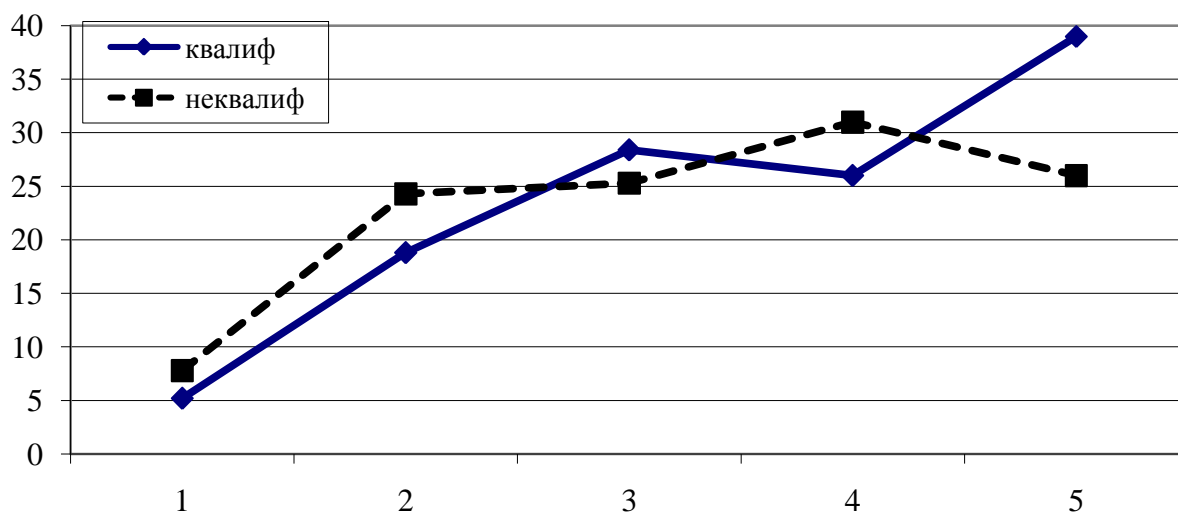


Рис. 3. Динамика точностных характеристик оперативного мышления спортсменов-стрелков по тесту «Игра-5»

Что касается уровня развития мыслительных операций, обеспечивающих эффективность оперативного мышления, то более всего выражен (91 % от максимального значения шкалы) показатель способности к систематизации при установлении взаимосвязи элементов задания, а менее всего - показатель способности к анализу (38,6 % от максимального значения шкалы). Показатель

способности к сравнению выше среднего (67 %), а к абстрагированию и классификации - в диапазоне средних значений - соответственно 50 % и 50,7 % (рис. 4).

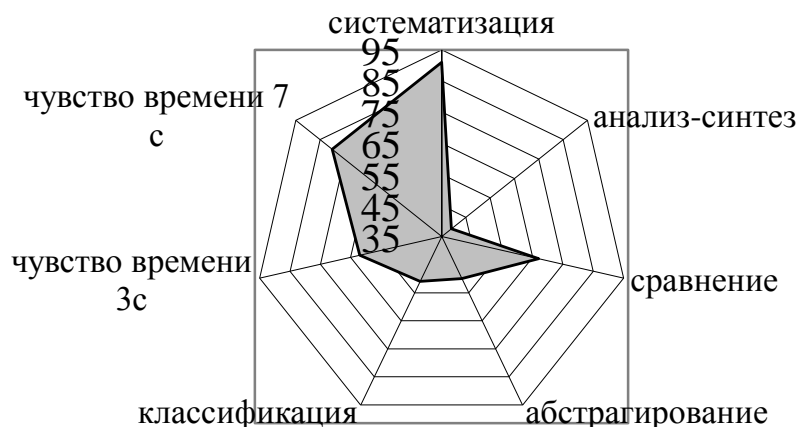


Рис. 4. Соотношение в процентах уровня развития мыслительных операций и чувства времени у стрелков-пистолетчиков

Корреляционный анализ по непараметрическому критерию Спирмена позволил выявить наличие статистически значимой положительной (при 5 % уровне значимости) взаимосвязи показателей точности отмеривания разных интервалов времени.

С координацией движений положительно коррелирует точность отмеривания 11-секундного интервала времени и быстрота информационного поиска в первой серии по методике Шульте.

Точность ориентировки в микроинтервалах времени положительно коррелирует с уровнем развития мыслительных операций анализа и классификации, а в интервалах времени выше 10 секунд - со способностью к систематизации. Координация движений имеет достоверную связь со способностью к систематизации. Быстрота информационного поиска на стадии истощения функции внимания взаимосвязана с уровнем развития операций сравнения и абстрагирования, а при переключении внимания, напротив, с другими мыслительными операциями - систематизации, анализа и классификации.

Способность быстро переключиться на новый способ решения оперативной задачи положительно коррелирует с умением сравнивать и систематизировать.

Показатель точности отмеривания 11-секундного интервала времени положительно коррелировал со способностью к систематизации объектов ( $r=0,66$ ). Быстрота информационного поиска на фоне «истощаемости» внимания достоверно коррелирует со способностью сравнивать объекты, а при переключении внимания – со способностью к систематизации ( $r=0,65$ ) и к классификации объектов ( $r=0,79$ ) (везде  $p<0,05$ ).

С координацией движений положительно связаны точность отмеривания 11-секундного интервала времени и быстрота внимания в первой серии. Точность отмеривания 3-секундного интервала времени положительно

коррелирует с быстротой внимания на истощении - в пятой серии (рис. 5).

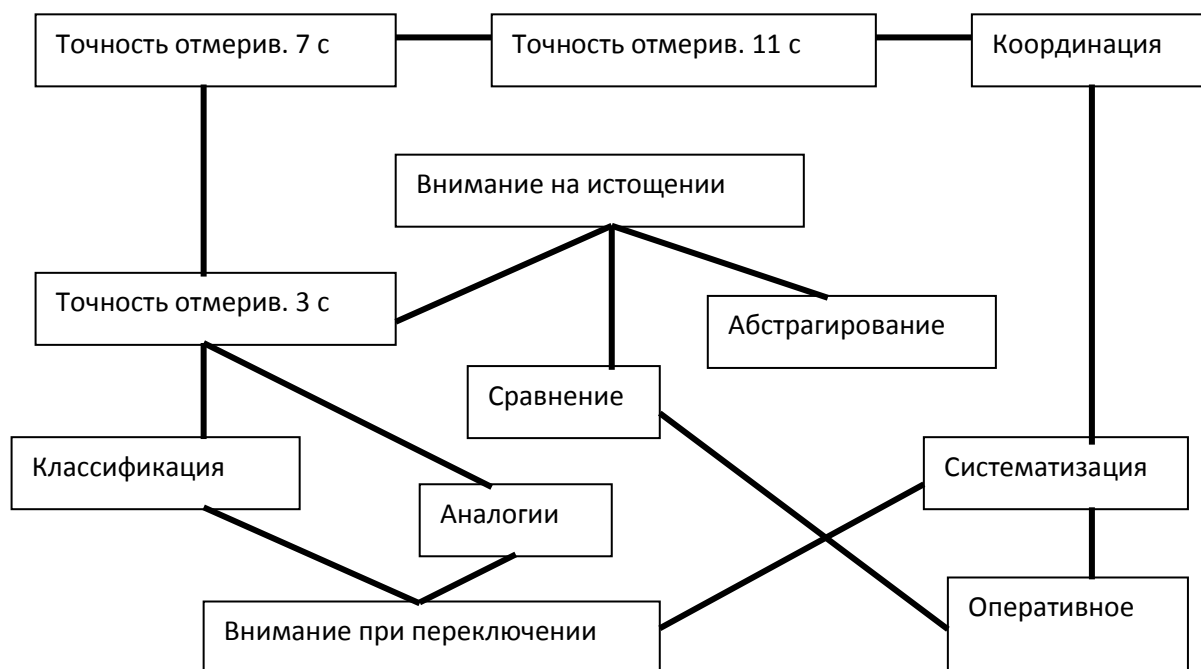


Рис. 5. Характер корреляций между показателями подготовленности у стрелков-пистолетчиков

У неквалифицированных стрелков результативность стрельбы в обеих сериях и по сумме серий положительно коррелирует с концентрацией внимания и с быстротой и точностью решения двух последних задач в тесте «Игра-5».

У квалифицированных стрелков при 5 % уровне значимости результаты стрельбы в 1 серии коррелируют с концентрацией внимания, а также с быстротой и точностью решения 1-й задачи. Результат по сумме двух серий – с концентрацией внимания и только точностью решения 1-й задачи на оперативное мышление. На результативность стрельбы во 2-й серии показатели оперативного мышления влияния не оказали.

Таким образом, информативным признаком эффективности стрельбы является концентрация внимания на первой серии вне зависимости от квалификации стрелков-пистолетчиков. Из характеристик оперативного мышления для неквалифицированных стрелков значимы быстрота и точность решения самой сложной задачи теста «Игра-5». У квалифицированных стрелков ведущую роль играет взаимосвязь результатов первой серии выстрелов с первой серией теста «Игра-5».

#### Литература:

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.
2. Московкин С. А. Психологическая подготовка стрелка-спортсмена // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000. - С. 39-44.
3. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. – 168 с.
4. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт,



2007. – 116 с.

5. Судаков К. В., Рылов А. Л. Тайны мышления. - М., 1990. - С. 37-41.

6. Талышев Н. В., Низкова Л. А. Моделирование эмоционального состояния сотрудника ОВД при стрельбе из боевого оружия // Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: сборник научных материалов. - Воронеж, 2000. - С. 31-39.

7. Тихомиров О. К. Психология мышления. - М., 1984. - 260 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНА**

Аспирант **Вороков Казбек Арсенович**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Схалыхо Юсуф Мезбечевич.**

Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: kazbiek.vorokov@mail.ru

**Аннотация.** В статье ставится задача разработать теоретически обоснованную и экспериментально проверенную методику технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств. Для этого используется периодический контроль на всех этапах учебно-тренировочного процесса, что позволяет выявить динамику прироста физических качеств и сопоставить ее с соревновательным результатом как итогом достижения цели.

**Ключевые слова:** борьба, борцы, технико-тактическая подготовка, ДЮСШ, спортсмен.

Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П. Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания детей и молодежи [1, с. 122].

Занятия борьбой вольного стиля рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение.

Одной из главных задач подготовки борцов к соревновательной деятельности является оптимальный набор средств, приемов и методов совершенствования технико-тактических действий, поиска новых оптимальных дидактических технологий, направленных на повышение эффективности и качества процесса технико-тактической подготовки.

Технико-тактическая подготовка начинающих борцов вольного стиля должна включать в себя наиболее оптимальные средства и методы с учетом его расширения и индивидуализации на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. При этом соревновательная деятельность должна являться итоговым показателем эффективности тренировочного процесса.

По мнению В. М. Салчак, борец должен быть хорошо физически развит. В вольной борьбе ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени одинаковые требования. Невозможно добиться стабильного результата в борьбе лишь за счет одного преимущества в выносливости, силе или ловкости. Вместе с тем люди, обладающие равномерно развитыми физическими качествами,

встречаются крайне редко. Как правило, одно физическое качество преобладает над другим. Например, недостаточно ловкий и сильный боец нередко отличается существенной выносливостью, средневыйносливый боец может проявлять исключительную быстроту и ловкость, в меру выносливый и быстрый спортсмен - оказаться незаурядно сильным. Развитие физических качеств в определенной мере накладывает отпечаток на характер и стиль борьбы спортсмена, на его технико-тактическое мастерство [2, с. 1].

Анализ существующих учебно-методических пособий и программ по борьбе вольного стиля позволяет утверждать, что на сегодняшний день проблема рациональной структуры тренировочных средств технико-тактической подготовки юных борцов с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств спортсмена не имеет должного научного обоснования. Научно не обоснована рациональная структура тренировочных средств технико-тактической подготовки начинающих борцов с учетом обозначенных индивидуальных особенностей. Это приводит к использованию одинаковых тренировочных нагрузок на начальном этапе подготовки, которые либо не соответствуют физическим возможностям конкретного спортсмена, либо слишком для него низки, что приводит к замедлению роста спортивных результатов на последующих этапах подготовки, и большому отсеву тех занимающихся, которые не выдерживают возложенных на них физических нагрузок [3, с. 55].

Поэтому на этапе начальной технико-тактической подготовки необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности развития физических качеств юных спортсменов. Однако это не всегда учитывается тренерами детских спортивных школ и секций, в связи с чем развиваются в основном силовые и скоростно-силовые качества, а показатели таких качеств, как выносливость, гибкость и ловкость несколько отстают. Например, увлечение только силовой подготовкой может привести к потере эластичности мышц и гибкости в суставах верхних и нижних конечностей, скованности движений.

Необходима разработка новых подходов в воспитании физических качеств юных борцов с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. В этих целях рекомендуется осуществлять периодический педагогический контроль развития физических качеств, определение показателей темпа их прироста с учетом физического развития юных спортсменов, соматического типа и физиологических возможностей организма.

В технико-тактическую подготовку борцов вольного стиля на начальном этапе должны быть включены дополнительные упражнения, такие как бег по пересеченной местности, в гору, с поворотами; спортивные игры – футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, занятия на тренажерах, развивающих все группы мышц в комплексе, и другое.

Следовательно, обозначенную проблему можно решить только при активном участии тренеров по борьбе вольного стиля. Необходимо обеспечение их новыми знаниями, специальной литературой и материалами практических исследований российских и зарубежных авторов.

Воспитание физических качеств в процессе технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля – важная задача подготовки кадров олимпийского резерва.

Цель исследования - разработка теоретически обоснованной и экспериментально проверенной методики технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля на начальном этапе.
2. Разработать методику совершенствования технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств.
3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики.

Анализ научно-методической литературы по проблеме технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля на начальном этапе позволил выявить, что она проводится без учета индивидуальных особенностей развития физических качеств спортсмена, что приводит к чрезмерному развитию одних физических качеств и недостаточному развитию других.

Предложенная методика совершенствования технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств направлена на развитие физических качеств в комплексе, с учетом физических возможностей каждого из спортсменов в индивидуальном порядке. Использование периодического контроля на всех этапах учебно-тренировочного процесса позволяет выявить динамику прироста физических качеств и сопоставить ее с соревновательным результатом как итогом достижения цели.

Экспериментальное обоснование внедрения методики совершенствования технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ позволяет проследить динамику прироста физических качеств и сопоставить результаты начала и конца эксперимента. При выявлении чрезмерного прироста одного из физических качеств на фоне недостаточного развития другого физического качества следует проводить корректировку заданий и упражнений с учетом индивидуальных возможностей спортсмена.

Путем выполнения основных и специальных упражнений борец вольного стиля развивает и совершенствует необходимые ему физические качества наряду с технико-тактической подготовкой. В то же время наиболее целесообразно решать задачу развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств спортсмена, причем при переходе с одного этапа на другой необходим периодический контроль динамики прироста и оценка критериев показателей.

Таким образом, тема содержания технико-тактической подготовки начинающих борцов вольного стиля с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств спортсмена остается открытой и требует дальнейшего методического и практического изучения.

Литература:

1. Мартьянов Б. И., Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 288 с.
2. Салчак В. М. Оптимизация средств физической подготовки борцов вольного стиля. – Кемерово: ВПО «Кемеровский государственный университет», 2014. - 19 с.
3. Таймазов В. А., Курамшин Ю. Ф., Марьянович А. Т. Петр Францевич Лесгафт: Главные труды. - СПб.: Печатный двор им. М. Горького, 2006. - 720 с.

## **БАЗОВЫЕ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ**

Аспирант **Зинченко Антон Юрьевич**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Пилук Николай Николаевич.***

Научный консультант:

*доктор медицинских наук, профессор **Алексанянц Гайк Дереникович.***

Кафедра теории и методики гимнастики.

Контактная информация для переписки: 350040, г. Краснодар, ул.

Ставропольская, д. 107, корп. 5, кв. 1, e-mail: acro9206@rambler.ru

**Аннотация.** В доступной литературе имеется крайне мало работ, посвященных изучению влияния занятий акробатикой на основные системы организма, а при прогнозировании спортивных результатов и оценке функционального состояния акробатов исследователи опираются преимущественно на психологические, морфологические и педагогические критерии.

В связи с различием программного содержания структуры акробатических упражнений весь наблюдаемый контингент был разделен на «верхних» и «нижних». В работе представлены результаты сравнительного анализа базовых гемодинамических показателей высококвалифицированных акробатов и акробатов-разрядников. Установленные различия позволяют углубить знания и расширить представление о влиянии физических нагрузок на организм акробатов.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, мужские пары, базовые, гемодинамические показатели, высококвалифицированные акробаты.

Спортивной акробатике присущи нагрузки преимущественно скоростно-силовой направленности сложнокоординационного характера [4, 7]. При этом постоянно меняющаяся степень напряжения нагрузки при выполнении акробатических элементов и связок предъявляет высокие требования к ряду систем организма спортсменов: сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и др., сложенная работа которых позволяет акробатам на фоне интенсивной работы адаптироваться к последующему ведению спортивной деятельности [3, с. 64]. Вместе с тем в доступной литературе имеется крайне мало работ, посвященных изучению влияния занятий акробатикой на основные системы организма, а при прогнозировании спортивных результатов и оценке функционального состояния акробатов исследователи опираются преимущественно на психологические, морфологические и педагогические критерии [8, 1, 5, с. 40].

В связи с этим в настоящее время установлено, что при интерпретации различных физиологических механизмов адаптации организма акробатов необходимы сведения о состоянии функциональных систем [6, с. 41; 7, с. 44].

Сердечно-сосудистая система, являясь важным компонентом обеспечения адаптации организма, одновременно лимитирует уровень развития приспособительных реакций, является индикатором интегративно-

адаптационных процессов [1, с. 141; 2, с. 11].

В связи с вышесказанным следует отметить, что изучение физиологических особенностей функционирования кардиореспираторной системы с учетом морфологических показателей высококвалифицированных акробатов является актуальным и позволяет считать данную проблему значимой в физиологии спорта для теории и практики спортивной акробатики, что, в целом, определяет актуальность настоящей работы.

Целью исследования явилось определение базовых гемодинамических показателей у высококвалифицированных акробатов.

В исследовании приняли участие мужские акробатические пары. С учетом квалификации они были распределены на две группы. В первую группу ( $n = 22$ ) вошли высококвалифицированные спортсмены (мастера спорта и мастера спорта международного класса – действующие члены сборных команд Российской Федерации и Краснодарского края); во вторую ( $n = 28$ ) – спортсмены средней квалификации (I разряд и кандидаты в мастера спорта). Возраст обследованных спортсменов варьировал от 17 лет до 21 года. Наблюдения проводились в ходе учебно-тренировочных занятий на базе ГБУ Краснодарского края «ЦСП им. Г. К. Казаджиева» и МБОУ ДО СДЮСШ № 1 МО г. Краснодара.

Спортсмены принимали участие в исследовании на добровольной основе, было получено письменное информированное согласие.

Учитывая возможность отличия физиологических данных в зависимости от программного содержания структуры акробатических упражнений, весь наблюдаемый контингент был разделен на «верхних», основа деятельности которых состояла в исполнении балансировочных и вольтижных элементов, и «нижних», обеспечивающих опору, баланс, броски и прием партнеров. Все исследуемые параметры регистрировались в дни отсутствия тренировочных нагрузок.

Определяли: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое (оценивалась по результатам измерения на автоматическом аппарате «Omron» (Япония); артериальное давление (АД) по методу Короткова (систолическое давление (САД) определяли в момент появления первого тона, а диастолическое (ДАД) – при исчезновении тонов); показатель пульсового давления (ПАД) (определяли расчётным путем – вычитание ДАД из САД).

Следует отметить, что отличий при сравнительном анализе по базовым гемодинамическим показателям у акробатов «верхних» и «нижних» в исследуемых группах достоверных различий не выявлено.

Как показали полученные данные, у спортсменов первой группы частота сердечных сокращений ( $65,1 \pm 1,8$ ) была достоверно ниже ( $74,2 \pm 2,9$ ;  $p < 0,05$ ) относительно наблюдаемых второй группы, отражая экономизацию хронотропной функции сердца. Урежение ЧСС обусловлено также и увеличением парасимпатических влияний на функцию автоматизма сердца за счет систематических спортивных тренировок.

При изучении уровня артериального давления у наблюдаемого контингента достоверных различий по показателю систолического АД у спортсменов-акробатов первой и второй группы не было выявлено. Однако показатели диастолического АД у квалифицированных акробатов (1 группа) были достоверно выше ( $p < 0,05$ ), чем у исследуемых 2 группы, что отражало в целом

повышение тонуса сосудистого русла. Повышение диастолического давления свидетельствует о нарушении адаптации аппарата кровообращения к нагрузкам, что можно отнести к признакам перетренированности.

Таблица

Базовые гемодинамические показатели спортсменов-акробатов разной квалификации ( $M \pm m$ )

Группы акробатов	ЧСС, в мин.	САД, мм рт. ст.	ДАД, мм рт. ст.	ПАД, мм рт. ст.
1 группа (n=22)	61,1±1,8	120,7±3,1	83,5±2,2	41,4±2,4
2 группа (n=28)	70,2±2,9	119,9±2,7	76,2±1,4	42,1±2,0
p	<0,05	>0,05	<0,05	>0,05

Данные о базовых гемодинамических показателях акробатов, полученные в настоящем исследовании, позволяют осуществлять построение тренировочного процесса с учетом информации о интегративно-адаптационных процессах, протекающих в их организме. Это даст возможность точнее определять уровень приспособительных реакций и снизить вероятность возникновения негативных последствий физических нагрузок в виде перетренированности, тем самым расширяя наши представления о влиянии занятий спортом на некоторые показатели сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных акробатов.

Литература:

1. Баранова Е. А. Влияние мышечной работы на параметры внешнего дыхания и гемодинамику нижних конечностей у спортсменов и нетренированных лиц / Е. А. Баранова, Л. В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 364. – С. 140-142.
2. Ванюшин Ю. С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния спортсменов / Ю. С. Ванюшин, Р. Р. Хайруллин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 7. – С. 11-14.
3. Друшевская В. Л. Особенности «чувства пространства» и вестибулярная устойчивость у акробатов разной квалификации / В. Л. Друшевская, Г. Д. Алексанянц // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: Естественно-математические и технические науки. – 2010. – № 3. – С. 63-69.
4. Коркин В. П. Акробатика: каноны терминологии / В. П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
5. Шейх-Заде Ю. Р. Особенности вариабельности сердечного ритма у акробатов и тяжелоатлетов / Ю. Р. Шейх-Заде, Г. Д. Алексанянц, Р. Н. Каблов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2001. – № 1-4. – С. 39-42.
6. Gronenborn A. M. Protein acrobatics in pairs- dimerization via domain swapping [Text] / A. M Gronenborn // Current Opinion in Structural Biology. – 2009. – P. 39-49.
7. Purnell M. Acrobatic gymnastics injury: Occurrence, site and training risk factors / M. Purnell, D. Shirley, L. Nicholson, R. Adams // Physical Therapy in Sport. – 2010. – P. 40-46.
8. Zinchenko A. Some morphological indices of highly-qualified athletes-acrobates / A. Zinchenko, G. Alexanyants // Science in the modern information society VII. – 2015. – Vol. 1. – P. 1-3.



## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ С УЧЕТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Аспирант **Зыкова Валентина Николаевна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Мирзоева Елена Владимировна.**

Кафедра экономики и менеджмента.

Контактная информация: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail:

Leka2105@mail.ru

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ уровня физической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами профессионально, и детей, занимающихся непрофессионально. В исследовании приняли участие 130 детей в возрасте от 7 до 9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами. Эксперимент проводился в 1-3 классах гимназии № 72 города Краснодара на уроках ритмики и физической культуры и занимающихся в спортивной студии "Танцклубе" на базе Дома культуры "Виктор" Славянского микрорайона города Краснодара в период с сентября 2014 по декабрь 2015 года. В ходе исследования детям были предложены тесты, характеризующие их физическую подготовку и особенности занятия спортивными бальными танцами. Выявлено влияние соревновательной деятельности на физическую подготовку детей 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

**Ключевые слова:** спортивные бальные танцы, физическое развитие, физическая подготовка, эксперимент, тестирование, особенности соревновательной деятельности.

Формирование здоровья детей и полноценное развитие их организма является одной из основных проблем в нашем современном обществе. Врачи, родители и педагоги всюду констатируют отставание, задержку, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья [1, 2].

В первую очередь это касается нервной системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Старания медиков в основном обращены на лечение заболеваний. Деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми.

Навык правильной осанки, гармоничное развитие всего тела, раскрепощение движений - все это воспитывается спортивным бальным танцем. Он существенно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка и приближается в этом качестве к таким физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде [3].

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают спортивный бальный танец привлекательным для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У детей, занимающихся

спортивными бальными танцами, увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 130 детей в возрасте от 7 до 9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами. Эксперимент проводился в 1-3 классах гимназии № 72 города Краснодара на уроках ритмики и физической культуры и занимающихся в спортивной студии "Танцклубе" на базе Дома культуры "Виктор" Славянского микрорайона города Краснодара в период с сентября 2014 по декабрь 2015 года.

Исследование проводилось на основе тестирования детей по тестам, характеризующим особенности занятия детей спортивными бальными танцами:

1. Проба Руфье характеризует физическое испытание ребенка, которое позволяет установить состояние работы его сердечно-сосудистой системы;
2. Теппинг тест Черниковой определяет уровень зрелости нервных процессов.
3. Тест на гибкость определяет уровень гибкости детей (наклон вперед из положения сидя).
4. Тест на выносливость [4].

Полученные данные тестирования обрабатывали с помощью компьютерной программы Microsoft Office Excel 2007, рассчитывали среднюю арифметическую величину ( $M$ ), ошибку среднего арифметического ( $m$ ),  $t$ -критерий Стьюдента [5].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследуемые были разделены на две группы: в первую группу вошли дети, которые профессионально занимаются спортивными бальными танцами ( $n=52$  человека), во вторую группу вошли дети, не занимающиеся профессионально спортивными бальными танцами ( $n=78$  человек).

Сравнительный анализ физической подготовки детей 7-9 лет профессионально и не профессионально занимающихся спортивными бальными танцами представлен таблице.

Таблица

Сравнительный анализ физической подготовки детей 7-9 лет профессионально и не профессионально занимающихся спортивными бальными танцами

№	Показатели	Рост	Вес	Проба Руфье	Теппинг - тест	Гибкость	Тест на выносливость
1.	Дети, занимающиеся профессионально	$136 \pm 3,3$	$26,3 \pm 4,1$	$6,3 \pm 0,89$	$90,1 \pm 13,7$	$2,0 \pm 0,89$	$776,32 \pm 30,44$
2.	Дети, не занимающиеся профессионально	$133 \pm 3,6$	$30,5 \pm 6,1$	$10,1 \pm 0,64$	$68,8 \pm 7,6$	$3,05 \pm 0,78$	$738,24 \pm 30,17$
3.	$t$ -критерий Стьюдента	1,12 ( $p > 0,05$ )	2,35 ( $p \leq 0,05$ )	4,87 ( $p \leq 0,001$ )	1,52 ( $p \leq 0,05$ )	0,89 ( $p > 0,05$ )	1,09 ( $p > 0,05$ )

Анализируя весоростовые показатели, можно сказать, что по показателю роста группы не различаются между собой, в среднем рост детей одинаков ( $1,12$ ,  $p > 0,05$ ), но по имеющимся показателям можно предположить, что с возрастом рост у детей первой группы будет выше, чем рост у детей второй группы.

В то же время, если рассматривать показатели веса, то здесь уже даже в таком возрасте имеются достоверные различия между показателями первой и второй группы ( $2,35$ ,  $p \leq 0,05$ ), это обуславливается тем, что активная соревновательная деятельность детей первой группы способствует снижению веса.

Анализ данных теста "проба Руфье" показал достоверные различия в показателях пробы между детьми профессионально и не профессионально занимающихся спортивными бальными танцами. Анализ данных показателей свидетельствует о том, что спортивные бальные танцы благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему детей.

Дети, профессионально занимающиеся спортивными бальными танцами, значительно лучше адаптированы к физическим нагрузкам, чем дети, не профессионально занимающиеся спортивными бальными танцами.

В ходе проведенного исследования выяснилось, что показатель динамики работоспособности детей первой группы достоверно превышает этот же показатель у детей второй группы с уверенностью в 95 %, о чем свидетельствуют результаты, полученные в теппинг - тесте по методике Черниковой ( $1,52$ ;  $p \leq 0,05$ ). Величина полученной разницы в уровне работоспособности детей первой и второй группы говорит о том, что активная соревновательная деятельность влияет на уровень работоспособности ребенка.

Интерпретируя показатели гибкости и выносливости, нами были сделаны выводы о том, что уровень развития гибкости у детей первой и второй группы в возрасте 7-9 лет достоверно не различается между собой ( $0,89$ ;  $p > 0,05$ ). Это же можно сказать и о показателе выносливости ( $1,09$ ;  $p > 0,05$ ). В ходе проводимого исследования нами было установлено, что дети из второй группы дополнительно занимаются другими видами спорта, поэтому по этому показателю нет существенных различий на данном этапе исследования.

Можно предположить, что с возрастом активная соревновательная деятельность у детей первой группы существенно увеличит показатель выносливости, о чем свидетельствует полученное в результате математико-статистического анализа уравнение регрессии, позволяющее прогнозировать изменение уровня выносливости в зависимости от возраста  $y = 757,5 + 30,2x$ . Статистическая значимость и качество полученной модели проверялись с помощью расчета F-критерия Фишера. Полученный показатель ( $6,5$ ,  $\alpha = 0,05$ ) свидетельствует о статистической значимости и высоком качестве регрессионной модели.

Таким образом, дети, занимающиеся профессионально спортивными бальными танцами, продемонстрировали высокий уровень физической подготовки по пробе Руфье и теппинг - тесту, которые являются одними из значимых показателей физической подготовки детей 7-9 лет, занимающихся данным видом спорта. Существенные различия в этих показателях свидетельствуют о влиянии активной соревновательной деятельности на физическую подготовку детей 7-9 лет, занимающихся спортивными бальными танцами.

Выводы.

1. Дети, профессионально занимающиеся спортивными бальными танцами,

значительно лучше адаптированы к физическим нагрузкам, чем дети, не профессионально занимающиеся спортивными бальными танцами.

2. Активная соревновательная деятельность влияет на физическую подготовку детей 7-9 лет.

Литература:

1. Иванникова О. В. Классические танцы: Танго и медленный вальс / Серия «Танцуют все!». – М.: ООО Издательство «АСТ»; Донецк: "Сталкер", 2013.

2. Пересмотренная техника бальных танцев: пер. с англ. / под ред. Ю. М. Пина. – СПб., 2002.

3. Машков А. В. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.

4. Лях В. И. Физическая культура: учебник: 1-4 классы – М., 2013. – 176 с.

5. Мирзоева Е. В., Лысенко В. В. Основы математической обработки измерений в физической культуре: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 210 с.

## **ЭФФЕКТ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ В ТРЕНИРОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-БАЙДАРЧНИКОВ**

Аспирант **Карпов Андрей Андреевич**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Погребной Анатолий Иванович.***

Кафедра теории и методики плавания, парусного и гребного спорта.

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Ярославская, д. 68, кв. 208, e-mail: [and180688@yandex.ru](mailto:and180688@yandex.ru)

**Аннотация.** В современном гребном спорте подход к управлению тренировочным процессом на основе визуального анализа и применения секундомера является явно устаревшим, требующим существенной модернизации за счет новых средств и методов контроля [1, 2]. При этом увеличение числа регистрируемых показателей не должно являться ценностным ориентиром, так как более сложный анализ увеличивает время принятия тренерского решения [4]. Тренерская работа предполагает работу с оптимальным числом информативных показателей [6]. Применение новейших средств контроля тренировочного эффекта должно значительно влиять на повышение спортивного результата.

**Ключевые слова:** техническая подготовка, тактическая подготовка, технические ошибки, кинематические параметры техники, методы по регистрации кинематических и динамических параметров.

**Введение.** Немногочисленные методы регистрации кинематических и динамических параметров биомеханической гребной системы (БГС) в связи со сложностью аппаратных средств до недавнего времени не предполагали широкого практического внедрения в тренировочный процесс [5].

Целью педагогического эксперимента являлось исследование эффекта биомеханической срочной информации в тренировке квалифицированных гребцов-байдарочников.

**Методика и организация исследования.** Перед проведением педагогического эксперимента нами были протестированы 37 спортсменов, имеющих с I по III разряд. Эксперимент состоял в следующем: экспериментальные и контрольная группы на протяжении трех месяцев (с 4 мая по 6 августа 2015 г.) выполняли тренировочные задания дважды в день. Были сформированы две экспериментальные (14 и 12 человек) и одна контрольная группа (11 человек) из спортсменов - байдарочников I-II разрядов, в возрасте 14-16 лет, тренирующихся у одной тренерской бригады.

При этом в экспериментальных группах тренировочная нагрузка контролировалась и корректировалась с помощью приборов регистрации кинематических параметров движения лодки DiGiTrainer (прибор точного измерения скорости гребли, темпа гребли, количества гребков, длины проката, продольного и вертикального ускорения лодки).

Приборы контроля применялись на каждой второй тренировке в

экспериментальных группах. Тренировки с контролем и коррекцией проводились следующим образом: после прохождения тренировочного отрезка или тренировочной серии приборы определяли перечень кинематических параметров, таких как скорость лодки, продольные и вертикальные ускорения, темп и ритм, величина проката на каждом гребке. В экспериментальной группе А во время тренировки регистрируемые данные одновременно с выполнением задания передавались для анализа и принятия решения тренеру путём вывода на дисплей монитора компьютера.

В экспериментальной группе В помимо тренера индивидуальную информацию получали спортсмены в виде цифровых показателей на дисплее, установленном на корпусе лодки, а также графиков на бумажных распечатках после тренировок. Тренеры также вносили коррективы в тренировочный процесс по ходу тренировки, как и в экспериментальной группе А. В контрольной группе применялись только секундомер и темпомер.

Тренерские коррекции заключались в уточнении скорости лодки спортсмена и замечаниях по технике. Благодаря точным данным тренер получал возможность оценки: техничности выполнения гребка, соответствия тренировочной нагрузки поставленным целям тренировки. Так, тренер мог видеть дистанционные западения скорости, изменение техники на фоне утомления, появление двигательной асимметрии на фоне усталости, изменение параметров при варьировании скорости, момент выхода на максимальную скорость, количество низкоэффективных гребков и т. д.

В начале и по завершении эксперимента проводились контрольные соревнования для определения состояния педагогической системы.

Соревнования включали однократное прохождение олимпийской дистанции 1000 м. Для возможности сравнения результатов из нескольких зарезервированных дней выбирался тот, когда полностью отсутствовал ветер. Таким образом, все спортсмены находились в равных соревновательных условиях. Результаты на дистанции 1000 м получены в шкале отношений, но не подчиняются нормальному распределению. Для сравнения выборок и определения статистической достоверности полученных результатов исследования мы использовали непараметрический критерий Ван дер Вардена [3].

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

#### **Проверка однородности экспериментальных групп.**

Спортсмены были распределены по трем группам таким образом, чтобы различия статистически были незначимыми.

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=26$  и  $n_1-n_2=2$  составляет 4,48, в нашем случае расчетное значение  $|1,555|$ , т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 подтверждается. Различие между генеральными совокупностями экспериментальной группы А и экспериментальной группы Б незначительно.

#### **Определение уровня значимости улучшения спортивных результатов в экспериментальных и контрольной группах.**

Как видно из таблицы, во всех трех группах за летний тренировочный период произошли существенные изменения.

Таблица

Динамика прохождения дистанции 1000 м спортсменами контрольной и экспериментальных групп А и Б,  $\bar{X} \pm \delta$

Группы	Исходные показатели, с	Показатели после трех месяцев, с	Сдвиги, с
Экспериментальная А (n=14)	4'13"78 $\pm$ 11"87	4'04"71 $\pm$ 5"71	– 9"07
Экспериментальная Б (n= 12)	4'10"83 $\pm$ 7"14	4'00"83 $\pm$ 4"05	– 10"42
Контрольная (n=11)	4'12"45 $\pm$ 8"55	4'03"90 $\pm$ 4"96	– 8"54

Для определения, насколько такие изменения носят случайный характер, воспользуемся непараметрическим критерием значимости Ван дер Вардена.

#### **Определение значимости улучшения спортивного результата в экспериментальной группе А.**

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=28$  и  $n_1-n_2=0$  составляет 4,68, в нашем случае расчетное значение 4,92, т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 отвергается ( $4,92 > 4,68$ ). Различие выборок и улучшение спортивного результата на 9"07 является статистически значимым.

#### **Определение значимости улучшения спортивного результата в экспериментальной группе В.**

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=24$  и  $n_1-n_2=0$  составляет 4,29, в нашем случае расчетное значение 7,60, т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 отвергается ( $7,60 > 4,29$ ). Различие выборок и улучшение спортивного результата на 10"42 является статистически значимым.

#### **Определение значимости улучшения спортивного результата в контрольной группе.**

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=22$  и  $n_1-n_2=0$  составляет 4,08, в нашем случае расчетное значение 4,63, т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 отвергается ( $4,63 > 4,08$ ). Различие выборок и улучшение спортивного результата на 8"54 является статистически значимым.

Таким образом, во всех группах наблюдается статистически достоверное улучшение спортивных результатов на уровне значимости 0,05. Такой рост показателей можно объяснить совокупностью естественного хода физического развития юношей 14-16 лет и правильно организованным тренировочным процессом.

#### **Определение достоверности отличия в контрольной и экспериментальной группе В после эксперимента.**

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=23$  и  $n_1-n_2=1$  составляет 4,18, в нашем случае расчетное значение 4,177, т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 отвергается ( $4,18 > 4,17$ ). Различие выборок является статистически достоверным.

#### **Определение достоверности отличия в контрольной и экспериментальной группе А после эксперимента.**

Граничное значение Х-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=25$  и  $n_1-n_2=3$

составляет 4,36, в нашем случае расчетное значение 0,296, т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 подтверждается ( $4,36 > 0,296$ ). Различие выборок является статистически недостоверным.

**Определение достоверности отличия спортивных результатов в экспериментальных группах после эксперимента.**

Граничное значение X-критерия Ван дер Вардена для  $n_s=26$  и  $n_1-n_2=2$  составляет 4,48, в нашем случае расчетное значение  $|- 2,41|$ , т. е. нулевая гипотеза ( $H_0$ ) для уровня значимости 0,05 подтверждается ( $4,48 > 2,41$ ). Различие выборок является статистически недостоверным.

**Выводы:**

1. Экспериментальные исследования показали, что регистрация кинематических параметров движения лодки способствует повышению спортивных результатов. Было выявлено статистически достоверное различие между ростом спортивных результатов у спортсменов, использовавших (эксп. группы А и Б) и не использовавших устройства ( $p < 0,05$ ) контроля (контрольная группа).

2. Статистически значимые различия не наблюдаются только в том случае, когда помимо спортсменов числовые результаты регистрации получают их тренеры.

3. Систематическая регистрация кинематических параметров движения лодки является целесообразной, т. к. способствует повышению спортивных результатов за счёт совершенствования технической и тактической подготовки, строгого учёта выполненной тренировочной нагрузки, оперативного контроля и внесения своевременных коррекций в тренировочный процесс.

**Литература:**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 125 с.
2. Бойко В. В. Исследование эффективности системы подготовки гребцов на байдарках и каноэ с применением тренировочно-эргометрического аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1977. – 27 с.
3. Ван дер Варден Б. Л. Математическая статистика / пер. с нем. - М.: Иностранная литература, 1960. - 450 с.
4. Ганженко Ю. В., Дольник Ю. А., Усоскин Э. Г. Определение объёма информации при регистрации параметров гребли на байдарках и каноэ // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1976. – С. 48 – 49: с ил.
5. Иванов В. В. Вопросы совершенствования тренировочного процесса в спорте на основе применения специализированных технических средств обучения и контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Л., 1976. – 22 с.
6. Иссурин В. Б., Краснов Е. А., Разумов Г. Г., Саносян Х. А. Наиболее существенные компоненты техники гребли на байдарках и каноэ // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 32-35: с ил.



## **ОБЩИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ В ГРУППАХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аспирантка **Курдюкова Екатерина Александровна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Ахметов Султан Меджидович**.*

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [kyrdukova88@mail.ru](mailto:kyrdukova88@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенных исследований, касающиеся изучения особенностей организации тренировочного процесса по футболу с детьми дошкольного возраста. Раскрываются особенности построения учебно-тренировочного процесса на основе изучения литературных источников. Представлены сведения о влиянии учебно-тренировочных занятий по футболу на физическое развитие и здоровье занимающихся. Показана динамика физической подготовленности детей дошкольного возраста, занимающихся футболом. Представлены сведения, отражающие специфику руководства учебно-тренировочным процессом. Показана связь между участниками учебно-тренировочного процесса, в который помимо тренера и занимающихся включены родители. На основе представленных данных сделаны заключения и разработаны практические рекомендации.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, занятия футболом, учебно-тренировочный процесс, участники тренировочного процесса.

**Актуальность.** Тенденции омоложения спорта на сегодняшний день во многих видах уже стали свершившимся фактом. Коснулось это и футбола, где возрастной ценз допуска к учебно-тренировочным занятиям снизился до дошкольного возраста. Как известно, дошкольный возраст считается наиболее опасным периодом в развитии ребенка. Следовательно, организация учебно-тренировочного процесса и его регламентация должны строиться с учетом психофизиологических особенностей данного возраста [4, с. 14-16] Однако в системе подготовки спортивно-педагогических кадров, вплоть до настоящего времени, контингент дошкольного возраста не рассматривается.

Учитывая вышесказанное и факт участия дошкольников в учебно-тренировочных занятиях по футболу, на наш взгляд, изучение влияния данного процесса на развитие и состояние здоровья детей дошкольного возраста является на сегодняшний день не только актуальным, но и необходимым во избежание возможных рисков и выработки рекомендаций по их устранению.

В процессе изучения состояния заявленной проблемы было установлено, что:

- вопросам воспитания детей дошкольного возраста, в том числе физического воспитания, уделяется огромное внимание со стороны специалистов и ученых в области педагогики, дошкольной педагогики, психологии, антропологии, физиологии, медицины и других научных областей;

- закономерности физического развития дошкольников достаточно раскрыты на уровне научных доказательств, что нашло свое отражение в практических рекомендациях по организации и регламентации данного процесса;

- возможности организма дошкольников в виде реакции на физические нагрузки тренировочного процесса, в доступной литературе не отражены, что указывает на отсутствие знаний в данной области;

- данная информация получена при поиске сведений о влиянии занятий футболом на детей дошкольного возраста;

- не обнаружены сведения об особенностях построения тренировочного процесса и управления им в группах детей дошкольного возраста, а также о специальной подготовке тренеров к работе с данным контингентом [1, с. 9-11].

Целью исследований является обоснование построения учебно-тренировочного процесса по футболу в группах детей дошкольного возраста.

Задачи исследований предварительного этапа:

1. Определить особенности учебно-тренировочного процесса по футболу, характерные для групп дошкольного возраста.

2. Установить влияние учебно-тренировочных занятий по футболу на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.

Основное содержание работы.

Рассматривая футбол с позиции возможностей его освоения в дошкольном возрасте как вида спортивной деятельности, целесообразно начинать исследование с изучения характеристик, раскрывающих особенности работы тренера по футболу с данной возрастной группой [1, с. 14]. В связи с этим на начальном этапе исследований была проведена серия диагностических процедур, которые должны были способствовать созданию образного представления об изучаемом процессе.

Как известно, учебно-тренировочный процесс является многосторонним, динамичным и своеобразным видом двигательной активности. Учитывая эти особенности, для его изучения наиболее адекватным и приемлемым методом исследования, способным обеспечить объективность оценки и достоверность его характеристик, является педагогическое наблюдение в естественных условиях. С целью его успешной реализации проведена предварительная организационная работа, в ходе которой был разработан план исследования, определена исследовательская база, подобран контингент обследуемых, подготовлены рабочие протоколы и другие документы для фиксации и обработки исследуемых показателей.

В исследовании принимали участие группы мальчиков дошкольного возраста (5-6 лет), занимающиеся в центре подготовки футбольного клуба «Краснодар». Для проведения сравнительного анализа были привлечены мальчики этого же возраста детских дошкольных учреждений г. Краснодара.

По ходу проведения исследований получены данные, которые позволили сделать ряд заключений, раскрывающих суть, особенности и характеристики учебно-тренировочного процесса, организованного для детей дошкольного возраста, занимающихся футболом.

1. Привлечение детей дошкольного возраста к учебно-тренировочному

процессу по футболу на сегодняшний день является свершившимся фактом. В данном случае практика опережает теорию, так как методологическое обеспечение данного процесса, по сути, отсутствует. Понимая, что дошкольный возраст является зоной повышенного риска, основополагающей установкой в работе тренера с данным контингентом должна быть заповедь «не навреди».

2. В силу возрастных особенностей дети дошкольного возраста нуждаются в помощи и опеке взрослых, что обуславливает необходимость присутствия родителей на учебно-тренировочных занятиях. Эмоциональная насыщенность последних провоцирует родителей на проявление высокой активности в отношении управления действиями собственных детей во время тренировки. Подобное вмешательство родителей является нетипичным для тренировочного процесса. В то же время его нельзя игнорировать, так как родители реально влияют на действия ребенка. В связи с этим в группах детей дошкольного возраста родители должны быть причислены к числу участников учебно-тренировочного процесса.

3. Процесс учебно-тренировочных занятий по футболу в группах детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей: 1) особенность эмоционально-делового взаимодействия между его участниками; 2) особенность управления действиями детей во время учебно-тренировочных занятий.

С целью определения эффективности учебно-тренировочного процесса, реализуемого в группах детей дошкольного возраста, занимающихся футболом, были проведены исследования, в ходе которых изучалась динамика показателей физической и технической подготовленности. Кроме этого, изучалось влияние тренировочного режима на физическое развитие и здоровье дошкольников.

В результате проведенных исследований были сделаны следующие заключения:

1. Занятия футболом детей дошкольного возраста (6-7 лет) не нарушают естественного процесса их физического развития и не оказывают негативного влияния на физическое здоровье. Более того, наблюдается тенденция позитивного, опережающего влияния на естественный процесс физического развития детей и сохранения состояния их здоровья.

2. Учебно-тренировочные занятия, построение которых имеет единую методологическую основу, оказывают идентичное влияние на все группы детей дошкольного возраста в равной степени. При этом показатели их физической подготовленности и технического совершенства имеют выраженную положительную динамику от начала к концу учебно-тренировочного года.

3. Наивысшие результаты тренировочных воздействий фиксируются в группах, где показатели эмоционально-деловых отношений имеют более низкие значения [3, с. 46-48].

Таким образом, обобщая вышепредставленные результаты проведенных исследований и на основании сделанных заключений, можно прийти к следующим выводам:

1. Занятия футболом в дошкольном возрасте не противоречат требованиям, предъявляемым к физическим нагрузкам, влияющим на физическое развитие и общее здоровье детей данного возраста.

2. На сегодняшний день очень ярко проявило себя противоречие между

привлечением детей дошкольного возраста к занятиям футболом и недостаточной методологической обеспеченностью этого процесса и низкой готовностью тренерского состава квалифицированно осуществлять эту деятельность.

3. Огромное влияние на детей во время тренировочных занятий (игр) оказывают их родители, дилетантские действия которых чаще идут во вред, а не во благо тренировочному процессу [2, с. 21-26].

4. Имея сведения об особенностях учебно-тренировочного процесса по футболу, необходимо адаптировать его непосредственно для дошкольного возраста, что будет способствовать его оптимизации и достижению более высокой результативности.

Литература:

1. Григорян М. Р. Техническая подготовка юных футболистов с учетом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной квалификационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2009, - 21 с.

2. Дворкина Н. И. Родительский ресурс в воспитании ребенка дошкольного возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. - № 4. – С. 21-26.

3. Курдюков Б. Ф., Иванова Н. В., Бойкова М. Б., Городецкая Ю. Ю. Обучение дошкольников социальному взаимодействию в детских группах // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2014. - № 1. – С. 46-48.

4. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / сост. А. Н. Ноткина, Л. И. Козьмина, Н. Н. Бойнович. – СПб.: Детство- пресс, 2003. – 32 с.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аспирант **Любченко Вера Николаевна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Ахметов Султан Меджидович***

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 353680, г. Ейск, ул. Коммунистическая, д. 83/3, ГБПОУ КК ЕПК, e-mail: [verusj@mail.ru](mailto:verusj@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются личностные качества и педагогические способности обучающихся, относящиеся к специальным и представляющие собой те способности, которые дают учителю возможность в конкретной педагогической ситуации осуществлять педагогическое воздействие, которое обеспечивает эффективность образовательного процесса.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность учителя физической культуры, педагогические способности, личностные качества, мотивация, отбор, психологические процессы.

Особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры во многом определяются имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения различными умениями. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в коллективе, как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации будущего специалиста, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Профессионально важные качества личности учителя физкультуры и пути формирования этих качеств представляются одной из актуальных проблем теории профессионального отбора.

С целью выявления перечня необходимых учителю физической культуры личностных свойств был проведен специальный социологический опрос, в котором приняли участие 78 специалистов в области физического воспитания и спорта г. Ейска и Ейского района Краснодарского края. По результатам анкетирования специалистов определено шесть основных личностных качеств учителя физической культуры, определяющих успешность профессиональной деятельности педагога, которые в порядке значимости распределились следующим образом:

- уверенность в себе;
- требовательность;
- тактичность;
- дисциплинированность;
- инициативность;
- выдержка.

Оценка уровня развития перечисленных личностных качеств у обучающихся, участвовавших в экспериментальной работе, осуществлялась

методом экспертной оценки учителями общеобразовательных школ и преподавателями педагогического колледжа по 10 - балльной шкале.

Изучение полученных результатов позволяет констатировать повышение на достоверном уровне абсолютных среднегрупповых величин показателей личностных качеств по мере взросления учащихся и обучающихся колледжа.

Очевидно, что разный исходный образовательный уровень студентов педагогического колледжа влияет как на абсолютные значения личностных качеств в возрастном аспекте, так и на динамические свойства данных характеристик.

Анализ показателей личностных свойств лицеистов и учащихся общеобразовательных школ еще раз подтвердил наличие тенденции, выявленной при изучении характеристик физического состояния и психических процессов, – преимущество лицеистов, прошедших обучение по программам профессиональной ориентации:

- по показателям выдержки, дисциплинированности;
- тактичности;
- требовательности.

Достаточно интересные, по нашему мнению, результаты получены при анализе наличия элементов полового диморфизма. Выявлен более высокий, в общем, уровень развития у девушек выдержки и тактичности, что во многом, по мнению психологов, объясняется их характерологическими особенностями.

И, наконец, с целью выявления профессиональной зрелости студентов колледжа была предпринята попытка определить тождественность их мнений и мнений учителей физической культуры, имеющих большой стаж профессиональной деятельности в контексте приоритетности тех или иных личностных качеств. Были проанализированы результаты анкетирования студентов II-IV курсов ( $n = 112$ ), и учителей физической культуры, имеющих опыт профессиональной деятельности до пяти (1 группа), до десяти (2 группа) и более десяти лет (3 группа). Средние данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние коэффициенты весомости педагогических способностей

№ п\п	Педагогические способности	Коэффициент весомости
1.	Гностические	11,1
2.	Академические	10,9
3.	Коммуникативные	10,4
4.	Личностные	9,1
5.	Организаторские	8,5
6.	Конструктивные	7,8
7.	Дидактические	6,6
8.	Распределение внимания	6,5
9.	Перцептивные	6,2
10.	Психомоторные	6,0
11.	Экспрессивные	5,2
12.	Мажорные	4,7
13.	Разрешение конфликтов	4,1
14.	Авторитарные	3,2

Результаты проведенного анализа позволяют констатировать:

- идентичность мнений педагогов второй и третьей групп и небольшую разницу с мнениями учителей физической культуры, имеющих профессиональный стаж до 5 лет;
- совпадение мнений студентов II-IV курса по личностным свойствам, имеющим приоритетные значения в контексте приобретения специальности учителя физической культуры. При этом на первые три места ими поставлены такие качества, как выдержка, дисциплинированность, инициативность;
- сближение мнений и увеличение степени их согласованности у учителей и студентов по мере приобретения последними профессионального опыта.

Результатами исследований многих ученых обосновано первостепенное значение, придаваемое развитию у студентов специфических, приобретаемых в ходе учебно-педагогической деятельности педагогических способностей, являющихся основой для формирования профессионально значимых знаний, умений и навыков. Теоретики и практики системы педагогического образования считают, что учет уровня развития данных способностей в процессе входного контроля в период вступительных экзаменов в педагогические учебные заведения является обязательным условием повышения качества итоговой подготовленности специалистов.

В ходе предварительных исследований уровень профессиональных способностей обучающихся изучался на основе известных технологий, широко представленных в научно-методической литературе.

Установлена общая тенденция динамики показателей уровня развития педагогических способностей, заключающаяся, как и во всех предыдущих случаях, в его повышении по мере взросления обучающихся и приобретения ими профессиональных знаний, умений и навыков. Данная тенденция характерна для всех без исключения педагогических способностей и для каждой половозрастной группы.

Изучение достоверности различий показателей педагогических способностей между группами студентов смежных курсов также позволяет утверждать, что студенты старших курсов имеют преимущество над младшими коллегами практически по всем проявлениям педагогических способностей.

Выявлено (табл. 2) значительное преимущество учащихся лицейских классов над своими сверстниками из обычных классов общеобразовательных школ по абсолютному большинству личностных качеств ( $P < 0,05 - 0,01$ ), за исключением моторных способностей ( $P > 0,05$ ).

Таблица 2

Достоверность различий показателей личностных качеств и типологических особенностей между учащимися ОШ и лицейских классов в конце учебного года

№ п\п	Показатели (балл)	П о л	Учащиеся ОШ		Учащиеся лица	
			t	P	t	P
1	Выдержка	ю	2,52	<0,05	2,81	<0,01
		д	2,25	<0,05	3,55	<0,001
2	Инициативность	ю			4,41	<0,001
		д				

Продолжение таблицы 2

№ п\п	Показатели (балл)	П о л	Учащиеся ОШ		Учащиеся лица	
			t	P	t	P
3	Дисциплинированность	ю	3,77	<0,001	3,35	<0,01
		д	3,92	<0,001	4,41	<0,001
4	Тактичность	ю			2,24	<0,05
		д	2,96	<0,01	2,38	<0,05
5	Уверенность в себе	ю				
		д				
6	Требовательность	ю				
		д	2,53	<0,05		

Примечание: в таблице представлены только достоверные значения уровня P.

В ходе обследований учащихся и студентов установлены различия в уровне развития некоторых педагогических способностей у девушек и юношей (табл. 3).

Таблица 3

Достоверность различий показателей педагогических способностей между юношами и девушками ОШ, лицейских классов и студентами колледжа

№ п\п	Свойства и виды психических процессов	Учащиеся ОШ	Учащиеся лица	Студенты колледжа			
				курсы			
				I	II	III	IV
1	Экспрессивные	-<0,05			- <0,05	- <0,01	- <0,01
2	Дидактические		-<0,05				
3	Авторитарные						<0,05
4	Перцептивные		-<0,05		- <0,05	- <0,05	- <0,05
5	Коммуникативные		-<0,05		- <0,05	- <0,01	- <0,01
6	Организаторские						
7	Мажорные						
8	Психомоторные				<0,05	<0,05	<0,01
9	Гностические						- <0,05
10	Конструктивные						
11	Академические			- <0,05	- <0,05	- <0,05	- <0,05
12	Разрешение конфликтов	-<0,01		- <0,05	- <0,05	- <0,05	- <0,05

Примечание: 1) в таблице представлены только достоверные значения уровня P;

2) знак «-» свидетельствует о более высоких среднегрупповых показателях девушек.



Элементы полового диморфизма выявлены:

- с преимуществом девушек по экспрессивным, перцептивным, коммуникативным, академическим, гностическим способностям и способностям к разрешению конфликтных ситуаций;
- с преимуществом юношей по психомоторным способностям.

В этой связи в ходе первого организационного этапа исследования на основе анализа научно-методической литературы, консультаций с преподавателями общеобразовательных школ и педагогических колледжей были отобраны основные качественные характеристики человека, имеющие прямое отношение к успешности освоения специальности учителя физической культуры, к основным из которых относятся особенности мотивационно-потребностной, физической и психической сфер индивида.

Полученные результаты исследования показывают, что:

1) учащиеся обычных классов не могут догнать лицеистов по уровню развития профессионально важных качеств до окончания обучения в педагогическом колледже, что однозначно свидетельствует о необходимости дальнейшего совершенствования и углубления как практических разработок, так и научных исследований по проблемам профессиональной ориентации в области физической культуры и спорта;

2) Необходимо включить в проблематику научных исследований вопросы, связанные с разработкой принципов дифференциации процесса подготовки профессиональных кадров в колледжах с учетом половых различий обучающихся.

Литература:

1. Бережевская Е. Л. Психология раннего студенческого возраста: монография / под ред. Е. Л. Бережковской. – М.: Проспект, 2014. – 192 с.

2. Голубева Э. А. Способности и склонности. Образование. Педагогические науки / Э. А. Голубева. – М.: Знание, 2012. – 195 с.

3. Митин А. Н. Основы педагогической психологии высшей школы: учебное пособие. – М.: Проспект; Екатеринбург: Издательский дом «Уральская государственная юридическая академия», 2016. – 190 с.

4. Пупышева Е. Л. Профессиональная компетентность будущего учителя как общее условие формирования профессионально-значимых личностных качеств. – М.: Просвещение, 2008. – 124 с.

5. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учебное пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 311 с. – Библиогр.: с. 251.

## **ГИБКОСТЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ НА ПРИМЕРЕ УШУ**

Аспирант **Макаров Павел Дмитриевич**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Схалыхо Юсуф Мезбечевич.**

Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса.

Контактная информация для переписки: 350015, Россия, г. Краснодар, ул.

Буденного, д. 161, e-mail: [pash.mak@mail.ru](mailto:pash.mak@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты педагогического эксперимента, которые дают основание утверждать, что концентрированное применение специально направленных воздействий позволяет не только эффективно использовать сенситивные периоды естественного развития гибкости, но и предотвращать замедление темпов прироста и даже ухудшение этого качества в субкритических периодах развития организма спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмены-единоборцы, ушу, амплитуда движений, динамика гибкости.

**Актуальность.** Важность развития гибкости у спортсменов ушу объясняется не только тем, что она обеспечивает возможность выполнения специфических для данного вида спорта технических приемов (упражнений), но также и тем, что она служит базой для развития и других физических качеств и является основой их успешного развития. В статье рассмотрены основные средства и методы развития гибкости у спортсменов, занимающихся ушу, определены комплексы упражнений, направленные на повышение уровня специальной гибкости у спортсменов, а также проведено исследование динамики развития специальной гибкости в основных суставах в зависимости от квалификации спортсменов занимающихся ушу.

Проблема развития гибкости у спортсменов, специализирующихся ушу, 10–12 лет еще не была предметом отдельного научного исследования, однако отдельные ее аспекты рассматривались такими авторами, как Дж. С. Андерсен (2006), Л. Дж. Алтер (2001), М. А. Годик (1991), В. И. Лях (1989), Г. Н. Музруков (2010), А. В. Макаров (2010), Алтанчулуу (2007), Ван Линь (2007), П. И. Кривошапкина (2004), А. Ю. Гращенко (2003), М. М. Богачихин (2003), С. Л. Березнюк (2003) и др. Особое внимание тренеров к активному развитию гибкости таких спортсменов в течение наиболее благоприятного возрастного периода 10–12 лет обуславливается тем, что уровень подвижности в суставах представляет собой фундамент, на котором основывается технико-тактическое мастерство спортсмена, и является одним из факторов, определяющим высокий результат на уровне спорта высших достижений [1–5].

В процессе анализа специальной литературы было установлено, что именно возраст 10–12 лет является оптимальным для развития гибкости спортсменов (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов, В. И. Лях, П. В. Корпович, Ю. В. Верхошанский, О. В. Кустов, Л. П. Матвеев, М. А. Годик, Л. В. Волков, Н. Г. Озолин, А. А. Гужаловский, Д. Каунсилмен и др.) [8, 16, 17].

Состояние проблемы. На сегодня в ушу остается нераскрытой проблема педагогического управления развитием гибкости у спортсменов 10–12 лет, занимающихся ушу, вследствие чего работа над совершенствованием их гибкости строится преимущественно, опираясь на опыт и интуицию тренера, поскольку объективных предпосылок к этому еще очень мало. Несмотря на работы указанных выше авторов, рассмотревших важные теоретические положения общей системы развития гибкости, в ушу остаются недостаточно разработанными разделы, связанные с педагогическим контролем уровня развития гибкости у спортсменов ушу 10–12 лет, занимающихся этим видом борьбы, определением ее нормативных показателей. Совершенно очевидно, что данное положение, сложившееся в практике ушу, не удовлетворяет повышенные требования, предъявляемые к современному спорту.

**Цель работы.** Исследовать динамику уровня специальной гибкости в основных суставах в зависимости от квалификации спортсменов 10–12 лет, занимающихся ушу, а также определить взаимосвязь между подвижностью в различных суставах.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать основные средства и методы развития гибкости.
2. Определить комплексы стандартных тренировочных упражнений, направленных на развитие специальной гибкости спортсменов, занимающихся ушу.
3. Провести исследование динамики развития специальной гибкости в основных суставах в зависимости от квалификации спортсменов 10–12 лет, и определить взаимосвязь между подвижностью в различных суставах.

**Основное содержание работы.** При оценке эффективности упражнений, используемых для развития гибкости, целесообразным представляется распределение основных видов средств и методов по их целевой педагогической функции. К числу наиболее существенных признаков классификации средств развития гибкости можно отнести: анатомическое воздействие (суставы и мышечные группы); способ выполнения (индивидуальные и парные); наличие оборудования (с предметами и без предметов); тип движений (базовые движения или дополнительные).

Наиболее важным признаком можно считать первый, поскольку именно он определяет целевую направленность педагогического воздействия упражнений на гибкость. Второй, третий и четвертый классификационные признаки являются уточняющими, позволяющими тренеру или спортсмену сузить круг поиска необходимых средств, подбирая их по определенным характеристикам и учитывая имеющуюся в наличии материально-техническую базу [18, 19].

В результате проделанной работы было выделено две группы упражнений, направленных на развитие специальной гибкости спортсменов, ушу:

I группа – специальные упражнения на развитие гибкости жоугун (Г. Н. Музруков) [2, 20]; II группа – комплекс стандартных упражнений на развитие гибкости. Все упражнения, составляющие каталог средств развития гибкости, были разбиты на 4 комплекса по 12–18 упражнений в каждом, подобранных по определенной ориентации. Для изучения динамики показателей специальной гибкости спортсменов, ушу, различного возраста и квалификации были отобраны семь тестов, оценивающих уровень развития данного качества в четырех основных суставах: позвоночник, плечевые, тазобедренные и голеностопные.

Гибкость в большинстве тестов измерялась в линейных размерах, разгибание стопы с помощью гравитационного гониометра, шпагаты – планочным угломером.

Самые низкие темпы прироста гибкости наблюдаются по результатам тестирования спортсменов в поперечном шпагате. Можно предполагать, что этот вид движения традиционно является наиболее трудным как из-за больших массивов мышц, окружающих тазобедренные суставы, так и из-за отсутствия должного внимания к улучшению и поддержанию подвижности по этой оси сустава. У начинающих спортсменов, занимающихся ушу (3 цзи) как правило, имеется односторонняя асимметрия в развитии подвижности в тазобедренных суставах, что проявляется в значительном расхождении при тестировании левого и правого продольных шпагатов. Это не является препятствием для выполнения первого квалификационного уровня. Максимальной амплитуды движений в тазобедренных суставах и в разгибании стопы при выполнении ударов ногами не требуется, поскольку на данном этапе спортсмены выполняют классические приемы, а не спортивные (без контакта с оборудованием или партнером). Под влиянием систематических занятий наблюдается постепенное «подтягивание» в уровне растяжимости отстающих групп мышц, спортсмены (1 цзи, 1 дуань) демонстрируют практически одинаковый уровень гибкости при выполнении этих тестов.

Помимо изучения динамики прироста показателей специальной гибкости спортсменов, занимающихся ушу, нас интересовал вопрос о взаимосвязи хорошей подвижности в одном суставе с такой же подвижностью в другом. В возрастных группах 10 и 11 лет средняя степень соотношения дополнительно наблюдается между сгибанием позвоночника и отведением ноги в тазобедренном суставе, а также разгибанием позвоночника и сгибанием руки. Что касается возрастных диапазонов 10 и 12 лет, то аналогичная зависимость просматривается между разгибанием стопы и результатами в продольных шпагатах. Во всех остальных случаях взаимосвязь между подвижностью в различных суставах слабая. Полученные данные согласуются с результатами Б. В. Сермеева [10]. В исследовании, проведенном с участием школьников и спортсменов, ученым была выявлена высокая (от 0,4 до 0,8) степень корреляции только между двумя суставами: позвоночником и тазобедренным. Для остальных случаев характерны средние и низкие коэффициенты корреляции, что автор объясняет высокой степенью специализации движений конечностей и неодинаковым уровнем тренированности мышечных групп.

**Заключение.** Мы можем сделать вывод о том, что показатели специальной гибкости у спортсменов детерминированы не только уровнем их квалификации. Изменения показателей специальной гибкости обнаруживают достаточно высокую обусловленность от применяемых тренировочных воздействий (примерно 47-48 %). Результаты педагогического эксперимента дают нам основание утверждать, что концентрированное применение специально направленных воздействий позволяет эффективно использовать сенситивные периоды естественного развития гибкости, а также предотвращать замедление темпов прироста и даже ухудшение этого качества в субкритических периодах развития организма спортсменов. Наше исследование создало объективные предпосылки для более рационального построения тренировочного процесса спортсменов, занимающихся ушу, с целью развития специальной гибкости.

Литература:

1. Рукосуев Д. А. Гибкость спортсменов ушу 10–12 лет различной квалификации // Вектор Науки ТГУ, 2015. - № 3-2. - С. 311-315.
2. Музруков Г. Н. Основы ушу. 3-е изд. - М.: Пик, 2010. - 644 с.
3. Тарасова Д. А., Гониянц С. А. Анализ степени сложности программ и факторы, препятствующие росту спортивного мастерства высококвалифицированных спортсменов сборной команды России по ушу-таолу // Молодые ученые-2009: материалы всерос. форума. - М., 2009. - Т. 1. - С. 60-63.
4. Алтанчулуу. Повышение эффективности физического воспитания в вузе средствами психофизического тренинга ушу : дис. ... канд. пед. наук. - Улан-Удэ, 2007. - 160 с.
5. Макаров А. В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами: дис. ... канд. пед. наук. - Киров, 2010. - 219 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Теория и практика физической культуры, 2004. - 3-е изд. - 274 с.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. - М.: Златоуст, 2006. - 195 с.
8. Годик М. А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 3-е изд. - 194 с.
9. Сергейцова Т. Г., Кшевин В. С., Давыдова И. Н. Развитие гибкости у юных гимнасток с использованием биомеханической стимуляции // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991–1992 годах. - Хабаровск: Хабаровский ГИФК, 1993. - С. 81.
10. Сермеев Б. В., Атаев К. И., Мерляк А. В. Физическое воспитание в семье. М.: Терра-спорт, 2004. - 290 с.
11. Сорокин Н. Н. Специальные упражнения для развития гибкости и укрепления мышц позвоночного столба для мальчиков 12 лет // Спортивная борьба. - М., 1974. - с. 28-29.
12. Кочурко Е. И. Экспериментальное исследование взаимосвязи между подвижностью в суставах и техникой спортивной борьбы: дис. канд. ... пед. наук. - Минск, 1974. - 175 с.
13. Березнюк С. Л., Ваньи Лю, Лянцунь Я. Боевая техника Ушу. - Минск: Харвест, 1999. - 512 с.
14. Белов Р. А. Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методики ее развития у девочек школьного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М, 1967. - 19 с.
15. Лях В. И. Координационные способности школьников. - Минск: Полымя, 1989. - 160 с.
16. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
17. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. - М.: Астрель, 2008. - 4-е изд. - 155 с.
18. Гвоздева К. И. Методика развития гибкости. - М.: МАМИ, 2006. - 26 с.
19. Матвеев Л. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
20. Музруков Г. Н. Ушу в школьной программе // Спорт в школе. - 2006. - № 14. - С. 3–48.

**ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОЛИМПИЙСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ  
(НА ПРИМЕРЕ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Соискатель **Мартыненко Наталья Михайловна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Кружков Денис Александрович.**

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: kgafk@mail.ru

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу результатов востребованности прикладного олимпийского образования как средства личностно-ориентированного физического воспитания студентов и их приобщения к ценностям олимпийского движения и здорового образа жизни. Автор выделяет организационно-педагогические условия эффективной организации олимпийского образования в педагогических вузах на основе профессиональных интересов будущих специалистов.*

**Ключевые слова:** *олимпизм, прикладное олимпийское образование, олимпийское наследие, уроки добровольчества, личностно-ориентированное физическое воспитание.*

**Актуальность исследования.** На фоне подготовки и блестящего проведения XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, а также реализации традиционных и инновационных технологий олимпийского образования в учреждениях высшего образования, в Российской Федерации наметились тенденции к реструктуризации и гуманизации системы физического воспитания на основе олимпийской идеологии и возрождения духовно-физического потенциала молодежи [1, с. 45].

Олимпийское образование, реализуемое на всех уровнях воспитательной системы, – это реальный шанс использовать гуманистический потенциал олимпизма для того, чтобы поднять уровень духовной, нравственной и физической культуры молодежи и использовать в качестве проводников олимпийских ценностей [2, с. 148]. Именно поэтому необходимость активизации педагогической деятельности с целью популяризации идей олимпизма становится очевидной.

Результаты исследований позволили установить, что процесс олимпийского образования будет успешным, если будет реализован ряд организационно-педагогических условий, учитывающих индивидуальные особенности студентов и направленных на освоение комплекса субъективно значимых олимпийских знаний, включая возможность практического применения в будущей профессиональной деятельности [10, с. 52].

**Цель исследования:** научно-теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности разработанной педагогической

модели процесса личностно-ориентированного физического воспитания студентов Кубанского государственного университета, реализуемой на основе прикладного олимпийского образования.

### **Задачи исследования:**

1. Определить показатели и выявить закономерности формирования основных компонентов физической культуры личности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию в Кубанском государственном университете.

2. Теоретически обосновать и разработать организационно-педагогические условия построения модели личностно-ориентированного физического воспитания студентов на основе ценностей олимпийского движения.

3. Определить эффективность модели личностно-ориентированного физического воспитания студентов на основе освоения профессионально значимых ценностей олимпийского движения.

**Методологической основой исследования** явились два научных подхода к рассмотрению олимпийского образования:

– организационно-педагогический, при котором изучение олимпийских идей интегрируется в общую систему образования, основываясь на комплексном освоении олимпийских ценностей [4, с. 126; 5, с. 118; 12, с. 98];

– функциональный, при котором олимпийское образование носит не только базовый характер, но и строится с учетом специфики социальных групп, на которые оно направлено и особенностей профессиональной деятельности специалистов, вовлеченных в обслуживание Олимпийских игр [3, с. 158; 6, с. 146; 11, с. 138].

Научная новизна исследования заключается в том, что, с одной стороны, определены организационно-педагогические условия внедрения олимпийского образования в процесс физического воспитания студентов учреждения высшего образования, а с другой – разработана и экспериментально апробирована модель личностно-ориентированного физического воспитания студентов на основе освоения профессионально значимых ценностей олимпийского движения.

В ходе разработки темы, для определения направлений внедрения личностно-ориентированного олимпийского образования в курс физического воспитания студентов Кубанского государственного университета был проведен опрос 521 юноши и 670 девушек, обучающихся на I-II курсах 17 факультетов Кубанского государственного университета, выявивший заинтересованность в изучении не только общих, но и прикладных аспектов олимпийского движения, включая готовность к оказанию помощи олимпийскому движению своей профессиональной или добровольческой работой [8, с. 160].

Подобный интерес можно объяснить рядом причин. Одной из них, на наш взгляд, является профессиональный интерес к данной теме, поскольку олимпийское движение имеет широчайшую географию, отлаженную систему менеджмента и использует передовые маркетинговые стратегии и эффективные методы защиты своих интересов. Другая причина, скорее всего, заключается в том, что многие студенты второго курса имели возможность самореализации в инфраструктуре XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи в качестве волонтеров или актеров массовых сцен.

Установлено, что на подавляющем большинстве факультетов студенты

имеют четкое понимание о том, что олимпийское движение - это не только соревнования высококвалифицированных атлетов на всемирном спортивном и культурном празднике, но и многоаспектная деятельность, сочетающая в себе, по данным АНО «Оргкомитет «Сочи-2014», 54 профессионально-прикладных направлений. Отрадно отметить, что наибольший интерес к подобным вопросам выявлен у студентов факультетов географического, управления, экономического, юридического [7, с. 67].

Полученные результаты говорят о том, что студенты большинства факультетов хотели бы изучать различные аспекты олимпийского движения, причем не только в рамках программы по физическому воспитанию, но и в формах факультативной и внеурочной деятельности. Была разработана модель личностно-ориентированного олимпийского образования, представленная на рисунке 1 [13, с. 115].

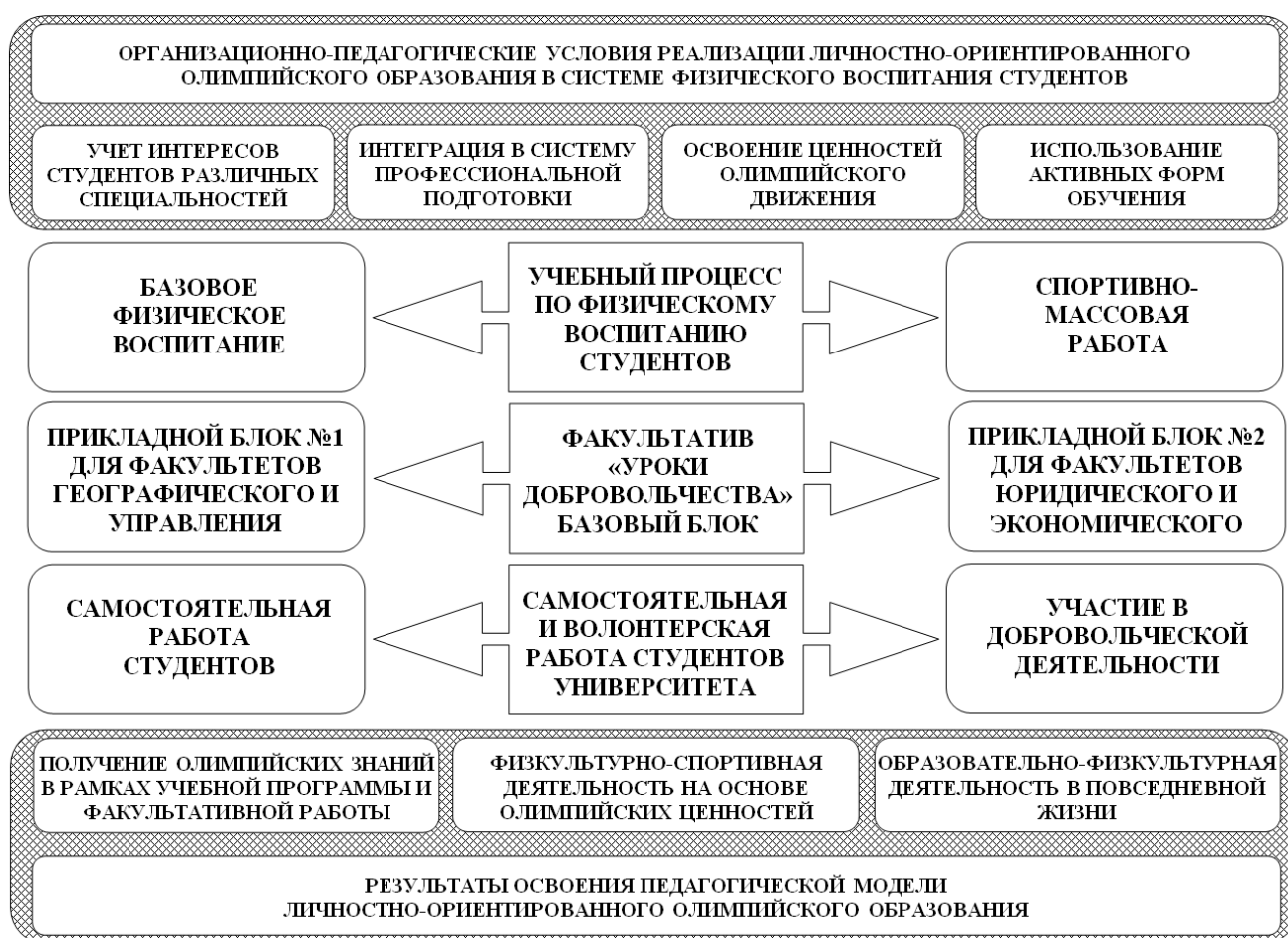


Рисунок 1. Модель личностно-ориентированного олимпийского образования, реализуемая в Кубанском государственном университете

На основе представленной модели была модернизирована работа вузовского спортивного клуба, в работу которого была внедрена программа «Уроки добровольчества», диверсифицированная по двум основным направлениям:

- для факультетов географического и управления (с упором на изучение географии Олимпийских игр, вопросов олимпийского и спортивно-событийного туризма, с заострением внимания на опыте менеджмента



организаций, составляющих олимпийскую семью);

– для факультетов экономического и юридического (с рассмотрением механизмов финансирования олимпийского движения, с анализом опыта международного спортивного арбитража и защиты брендов) (рисунок 2).

ОБЩИЙ РАЗДЕЛ			
Тематика			Кол-во часов
Научно-философские аспекты олимпийского движения			2
Гимнастика и агонистика в Древней Греции			2
Национальные гимнастические системы XVIII-XIX веков			2
Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр			2
Международный олимпийский комитет			2
Национальные олимпийские комитеты			2
Олимпийский комитет России и Олимпийские академии России			2
Олимпийское движение современности			2
Россия в олимпийском движении			2
XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры			2
Итого:			20
ПРИКЛАДНОЙ РАЗДЕЛ			
Экспериментальная группа №1 (ф-ты географический и управления)		Экспериментальная группа №2 (ф-ты юридический и экономический)	
Тематика	Кол-во часов	Тематика	Кол-во часов
Структура управления МОК	4	Коммерциализация Олимп.игр	4
Реформы Э.Брендеджа	4	Кризис олимпийского движения	4
Реформы Х.А. Самаранча	4	Программа олимп.партнерства	4
География Игр Олимпиад	4	Олимпийский маркетинг	4
География зимних Игр	4	Бюджет Олимпийских игр	4
Олимпийский туризм	4	Технологии продвижения бренда	4
Международная олимп.академия	4	Комитет по защите бренда	4
Деятельность РМОУ	4	Защита собственности МОК	4
Менеджмент олимп.движения	4	Национальные партнеры ОКР	4
Инфраструктура Олимп.игр	4	Комиссия спортсменов	4
Олимпийское наследие	4	Спортивный арбитраж	4
Олимп.совет Краснодарского края	4	ВАДА и его деятельность	4
Спортсмены Кубани на Играх	4	Антидопинговый комитет России	4
Итого:	52	Итого:	52

Рисунок 2. Содержание факультативного курса «Уроки добровольчества»

На основе данных опроса студенты, проявившие высокую заинтересованность в изучении вопросов олимпийского движения и посещающие факультативные занятия на базе университетского спортивного клуба, были определены в качестве экспериментальных групп, а студенты-активисты Волонтерского центра КубГУ - в качестве контрольных.

На протяжении учебного года в экспериментальных группах структура и содержание учебного процесса по физическому воспитанию в части

теоретического раздела дополнялись материалами по истории и организации олимпийского движения на основе методических рекомендаций Олимпийского комитета России и Олимпийской академии Юга России, а также вышеотмеченными прикладными компонентами. Занятия в контрольных группах, занятия шли в штатном режиме, но дополнялись обучающим контентом событийного, спортивного, медицинского и корпоративного добровольчества [9, с. 115].

В начале и в конце 2014/2015 учебного года было проведено тестирование уровня знаний студентов по методикам АНО «Оргкомитет «Сочи-2014». Отмечен достоверный прирост показателей качества знаний во всех группах, однако в экспериментальных он носит более выраженный характер за счет личной заинтересованности студентов и их профессионального интереса.

Полученные результаты исследования имеют прикладное значение для системы подготовки кадров по различным направлениям и позволяет:

- сформировать базовые знания по организации олимпийского движения на занятиях по физическому воспитанию;
- повысить мотивацию к занятиям по физическому воспитанию на основе освоения профессионально значимых ценностей олимпийского движения;
- достоверно повысить качество содержания и эффективность организации учебного процесса студентов по физическому воспитанию.

Литература:

1. Арзамасцева Н. А. Опыт волонтерского центра ФГБОУ ВПО КГУФКСТ по вовлечению молодежи в добровольческую деятельность через социальное проектирование / Н. А. Арзамасцева, Д. А. Кружков, М. В. Коренева, Г. Г. Мовсесян // Опыт организации деятельности социальных служб: состояние, региональные особенности, перспективы развития. - 2014. - С. 45-50.
2. Ахметов С. М. Основные показатели работы Волонтерского центра «Сочи-2014» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в 2012 году / С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, Д. А. Кружков // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: сборник статей. - 2013. - С. 147-151.
3. Бондарчук Е. В. Портрет волонтера XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи / Е. В. Бондарчук, Д. А. Кружков, Н. А. Арзамасцева // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: сборник статей. - 2013. - С. 157-162.
4. Дивинская Е. В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно - ориентированного подхода: дисс. ... канд. пед. наук. - Волгоград, 2003. - 181 с.
5. Контанистов А. Т. Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России: дисс. ... канд. пед. наук. - М., 2001. - 140 с.
6. Кружков Д. А. Анализ компетенций, развиваемых в процессе подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства в вузах Краснодарского края / Д. А. Кружков, Г. Г. Мовсесян, Н. А. Арзамасцева //

Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2014. - № 1. - С. 45-47.

7. Мартыненко Н. М. Использование факультативных форм личностно-ориентированного олимпийского образования в Кубанском государственном университете // Теория и практика олимпийского образования на Юге России: материалы межрегиональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга, 2015. - С. 66-69.

8. Мартыненко Н. М. Анализ эффективности личностно-ориентированного подхода в реализации олимпийского образования в процессе физического воспитания студентов педагогических вузов // Сервис в России и за рубежом. - 2015. - Т. 9. - № 4 (60). - С. 60-70.

9. Мартыненко Н. М. Эффективность использования личностно-ориентированного олимпийского образования в процессе физического воспитания студентов педагогических вузов // Вестник Майкопского государственного технологического университета. - 2015. - № 3. - С. 114-121.

10. Мартыненко Н. М. Совершенствование процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля посредством олимпийского образования / Н. М. Мартыненко, С. П. Лавриченко // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2011. - № 1. - С. 52-55.

11. Нестеренко Т. В. Подготовка компетентного работника в области спортивно-оздоровительного туризма к использованию позитивных последствий крупных спортивных форумов / Т. В. Нестеренко, Д. А. Кружков // Вестник Адыгейского государственного университета. - Серия 3: Педагогика и психология. - 2011. - № 4. - С. 137-145.

12. Поликарпова Г. М. Подготовка кадров для системы олимпийского образования. - М., 2009. - 110 с.

13. Теория и практика олимпийского образования на Юге России // Материалы межрегиональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга. - 2015. - 135 с.

**НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СТРУКТУРЕ,  
СОДЕРЖАНИЮ ОФИЦИАЛЬНОГО САЙТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ В ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ  
«ИНТЕРНЕТ»**

Соискатель **Матвеева Инга Сергеевна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Ахметов Султан Меджидович**.*

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350004, г. Краснодар, ул. Минская, д. 14, кв. 20, e-mail: [nastyg@bk.ru](mailto:nastyg@bk.ru)

**Аннотация.** В статье показана необходимость наличия у образовательной организации официального сайта и корректного заполнения раздела «Сведения об образовательной организации» согласно нормативным документам.

**Ключевые слова:** образовательные организации, сайт, сведения об образовательной организации, правила размещения на сайте, официальный сайт, основные сведения, структура и органы управления университета, документы, образование, образовательные стандарты, руководство, педагогический (научно-педагогический) состав.

В соответствии со статьей 29 «Информационная открытость образовательной организации» Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательные организации формируют открытые и общедоступные информационные ресурсы, содержащие информацию об их деятельности, и обеспечивают доступ к таким ресурсам посредством размещения их в информационно-телекоммуникационных сетях, в том числе на официальном сайте образовательной организации в сети «Интернет», обеспечивают открытость и доступность информации, копии документов, подтверждающих образовательную деятельность, отчет о результатах самообследования, документы о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образцы договоров об оказании платных образовательных услуг, документы об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе; иной информации, которая размещается, опубликуются по решению образовательной организации и (или) размещение, опубликование которой является обязательным в соответствии с законодательством Российской Федерации. Информация и документы, указанные в этой статье, если они в соответствии с законодательством Российской Федерации не отнесены к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну, подлежат размещению на официальном сайте образовательной организации в сети «Интернет» и обновлению в течение десяти рабочих дней со дня их создания, получения или внесения в них соответствующих изменений. Порядок размещения на официальном сайте образовательной организации в сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, в том числе ее содержание и форма ее предоставления, устанавливается Правительством Российской Федерации.

В соответствии с постановлением Правительства РФ от 10.07.2013 № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации» и Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 29 мая 2014 г. № 785 г. Москва «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации» были представлены требования к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представленной на нем информации.

Для размещения информации на Сайте должен быть создан специальный раздел «Сведения об образовательной организации». Информация в специальном разделе должна быть представлена в виде набора страниц и (или) иерархического списка и (или) ссылок на другие разделы Сайта. Информация должна иметь общий механизм навигации по всем страницам специального раздела. Механизм навигации должен быть представлен на каждой странице специального раздела.

Доступ к специальному разделу должен осуществляться с главной (основной) страницы Сайта, а также из основного навигационного меню Сайта.

Страницы специального раздела должны быть доступны в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» без дополнительной регистрации, содержать указанную информацию настоящих Требований, а также доступные для посетителей Сайта ссылки на файлы, снабженные информацией, поясняющей назначение данных файлов.

**Специальный раздел должен содержать** следующие подразделы:

1. Основные сведения.
2. Структура и органы управления образовательной организацией.
3. Документы.
4. Образование.
5. Образовательные стандарты.
6. Руководство. Педагогический (научно-педагогический) состав.
7. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.
8. Стипендии и иные виды материальной поддержки.
9. Платные образовательные услуги.
10. Финансово-хозяйственная деятельность.
11. Вакантные места для приема (перевода).

**1. Основные сведения** (главная страница подраздела должна содержать информацию: о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации и ее филиалов (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты).

**2. Структура и органы управления образовательной организацией** [главная страница подраздела должна содержать информацию о структуре и об органах управления образовательной организацией, в том числе о

наименовании структурных подразделений [органов управления], руководителях структурных подразделений, местах нахождения структурных подразделений, адресах официальных сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» структурных подразделений [при наличии], адресах электронной почты структурных подразделений [при наличии], сведения о наличии положений о структурных подразделениях [об органах управления] с приложением копий указанных положений [при их наличии].

**3. Документы** (На главной странице подраздела должны быть размещены следующие документы: а) в виде копий: устав образовательной организации; лицензия на осуществление образовательной деятельности [с приложениями]; свидетельство о государственной аккредитации [с приложениями]; план финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации, утвержденный в установленном законодательством Российской Федерации порядке, или бюджетные сметы образовательной организации; локальные нормативные акты, предусмотренные частью 2 статьи 30 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: регламентирующие правила приема обучающихся, режим занятий обучающихся, формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся, порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями [законными представителями] несовершеннолетних обучающихся), правила внутреннего распорядка обучающихся, правила внутреннего трудового распорядка и коллективного договора; б) отчет о результатах самообследования; в) документ о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образец договора об оказании платных образовательных услуг, документ об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе; г) предписания органов, осуществляющих государственный контроль [надзор] в сфере образования, отчеты об исполнении таких предписаний.)

**4. Образование** (Подраздел должен содержать информацию: о реализуемых уровнях образования, о формах обучения, нормативных сроках обучения, сроке действия государственной аккредитации образовательной программы [при наличии государственной аккредитации], об описании образовательной программы с приложением ее копии, об учебном плане с приложением его копии, об аннотации к рабочим программам дисциплин [по каждой дисциплине в составе образовательной программы] с приложением их копий [при наличии], о календарном учебном графике с приложением его копии, о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, о реализуемых образовательных программах с указанием учебных предметов, курсов, дисциплин [модулей], практики, предусмотренных соответствующей образовательной программой, о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц,

о языках, на которых осуществляется образование [обучение]. Образовательные организации, реализующие общеобразовательные программы, дополнительно указывают наименование образовательной программы. Образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы, дополнительно, для каждой образовательной программы указывают: а) уровень образования; б) код и наименование профессии, специальности, направления подготовки; в) информацию: - о направлениях и результатах научной (научно-исследовательской) деятельности и научно-исследовательской базе для ее осуществления [для образовательных организаций высшего образования и организаций дополнительного профессионального образования]; о результатах приема по каждой профессии, специальности среднего профессионального образования [при наличии вступительных испытаний], каждому направлению подготовки или специальности высшего образования с различными условиями приема [на места, финансируемые за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц] с указанием средней суммы набранных баллов по всем вступительным испытаниям, о результатах перевода, восстановления и отчисления.)

**5. Образовательные стандарты** (Данный подраздел заполняется при использовании федеральных государственных образовательных стандартов или при утверждении образовательных стандартов. Подраздел должен содержать информацию о федеральных государственных образовательных стандартах и об образовательных стандартах. Информация должна быть представлена с приложением их копий (при наличии). Допускается вместо копий федеральных государственных образовательных стандартов и образовательных стандартов размещать в подразделе гиперссылки на соответствующие документы на сайте Министерства образования и науки Российской Федерации.)

**6. Руководство. Педагогический (научно-педагогический) состав** (Главная страница подраздела должна содержать следующую информацию: а) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации [при их наличии], в том числе фамилию, имя, отчество [при наличии] руководителя, его заместителей, должность руководителя, его заместителей, контактные телефоны, адреса электронной почты; б) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы, в том числе: фамилию, имя, отчество [при наличии] работника, занимаемую должность [должности], преподаваемые дисциплины, ученую степень [при наличии], ученое звание [при наличии], наименование направления подготовки и (или) специальности, данные о повышении квалификации и (или) профессиональной переподготовке [при наличии], общий стаж работы, стаж работы по специальности.)

**7. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса** (Главная страница подраздела должна содержать информацию о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности, в том числе сведения о наличии: оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, библиотек, объектов спорта, средств обучения и воспитания, об условиях питания и охраны здоровья

обучающихся, о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям, об электронных образовательных ресурсах, к которым обеспечивается доступ обучающихся.)

**8. Стипендии и иные виды материальной поддержки** (Главная страница подраздела должна содержать информацию: о наличии и условиях предоставления стипендий, о наличии общежития, интерната, количестве жилых помещений в общежитии, интернате для иногородних обучающихся, о формировании платы за проживание в общежитии и иных видов материальной поддержки обучающихся, о трудоустройстве выпускников.)

**9. Платные образовательные услуги** (Подраздел должен содержать информацию о порядке оказания платных образовательных услуг.)

**10. Финансово-хозяйственная деятельность** (Главная страница подраздела должна содержать информацию: а) об объеме образовательной деятельности, финансовое обеспечение которой осуществляется за счет: бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц; б) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года.)

**11. Вакантные места для приема (перевода)** (Главная страница подраздела должна содержать информацию о количестве вакантных мест для приема [перевода] по каждой образовательной программе, профессии, специальности, направлению подготовки [на места, финансируемые за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц].)

Для чего используются сведения, размещенные на сайте:

1. Для информирования заинтересованных лиц (студентов, абитуриентов, родителей) о деятельности образовательной организации.

2. При государственной аккредитации образовательной деятельности (Положение о государственной аккредитации образовательной деятельности, утв. постановлением Правительства РФ от 18.11.2013 № 1039).

3. При осуществлении контрольно-надзорных мероприятий в сфере образования.

4. При проведении мониторинга системы высшего образования (приказ Рособрнадзора от 14.07.2014 № 1085 (ред. от 24.10.2014) «Об утверждении показателей и процедуры проведения мониторинга системы высшего образования Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки»).

Предварительный анализ документов и материалов:

1. Эксперт должен уточнить для себя уровень образования, в соответствии с которым будет проводить экспертизу программ (ы) в соответствии с заданием, и ознакомиться с сайтом ОО на предмет обнаружения и анализа документов и методических материалов.

2. Документы, приложенные к заявлению на государственную аккредитацию, а также документы и материалы, размещенные ОО или ее филиалом на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», являются источником данных и фактов для оценки качества



программы на подготовительном этапе.

3. Анализ наличия и достоверности информации, размещенной образовательной организацией на официальном сайте в сети «Интернет» (выездные и документарные проверки).

4. Подготовка аналитической информации на основе сведений, размещенных на официальных сайтах, для применения ее в надзорных мероприятиях.

Приказ Рособрнадзора от 14 июля 2014 г. № 1085 (в ред. от 24.10.2014 № 1689) «Об утверждении показателей и процедуры проведения мониторинга системы высшего образования Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки»

- утверждены 155 показателей
- из них 126 оцениваются на основе информации с официальных сайтов образовательных организаций.

**Задачи мониторинга системы высшего образования Рособрнадзором:**

- 1) получение информации:
  - об организации и проведении приемной кампании в образовательной организации;
  - уровне информационной открытости образовательной организации;
  - организации и проведении образовательного процесса;
  - информационном и методическом обеспечении образовательного процесса;
  - кадровом обеспечении образовательного процесса;
  - структуре основных образовательных программ и их объеме;
  - условиях реализации основных образовательных программ;
  - уровне освоения основных образовательных программ;
- 2) сопоставление полученных результатов с результатами мониторинга системы образования, выполненного Министерством образования и науки Российской Федерации;
- 3) формирование базы данных результатов мониторинга системы образования;
- 4) системный анализ полученной информации.

**Литература:**

1. Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обновления информации об образовательной организации».

2. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) от 29 мая 2014 г. № 785 г. Москва «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации».

3. Приказ Рособрнадзора от 14.07.2014 № 1085 «Об утверждении показателей и процедуры проведения мониторинга системы высшего образования Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки» (с дополнениями приказа Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 24.10.2014 № 1689).

4. Федеральный закон № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСА «ТЕХНОЛОГИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» КАК ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ОСНОВА РАЗВИТИЯ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА В КУБАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

Аспирант **Медведева Алина Сергеевна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Кружков Денис Александрович.**

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: kgafk@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена научно-теоретическому обоснованию структуры и содержания факультативного курса «Технология и организация волонтерской деятельности». Внедрение данной дисциплины в учебный процесс Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма позволит улучшить мотивацию студентов к вовлечению в добровольчество и повысить эффективность и качество обслуживания проводимых в регионе крупных международных мероприятий.

**Ключевые слова:** олимпийское наследие, волонтерская (добровольческая) деятельность, технология и организация волонтерской работы, рекрутинг волонтеров, мотивация волонтеров.

**Актуальность.** В настоящее время необходимо формирование у студентов компетенции культуры социального служения как важного фактора развития современного общества [2, с. 193].

Этому во многом способствует интеграция в волонтерскую деятельность, или добровольчество как единый акт или группу акций социально значимого характера (физическая, экономическая, социальная, культурная поддержка), символ солидарности, созидательная и созерцательная сила, направленная на сохранение и укрепление человеческих ценностей (потребность в мире, свободе, безопасности, справедливости), на реализацию прав и обязанностей граждан, изучение их личностного роста и осознание полного человеческого потенциала [6, с. 138].

Волонтерство - институт воспитания семейственности, честности, справедливости, дружбы, верности, милосердия, вдохновения, ответственности, созидательности, терпимости, трудолюбия, умеренности, добра [8, с. 95].

Можно выделить следующие направления и задачи волонтерского движения: психолого-педагогическое направление - воздействие на самочувствие и поведение участников движения; социально-бытовое - воздействие на материальные, моральные, национальные, семейные и другие интересы; социокультурное - влияние на уровень культуры, организацию досуга; трудовое - организация трудовой занятости, профориентационная работа; валеологическое - формирование здорового образа жизни; социально-правовое -

повышение уровня правовой культуры, защита прав человека; профилактическое - предотвращение возникновения социально-запущенной, маргинальной молодежи; лидерское - формирование активной жизненной позиции, развитие инициативы, укрепление и развитие демократических норм жизни; патриотическое - воспитание любви и уважения к Родине, обучение основам взаимопонимания, уважения к своей национальной и другим культурам; информационное - внедрение новых технологий, обеспечение взаимосвязи между специалистами, пропаганда новых форм, методов, методик [4, с. 85].

Однако в перечисленных направлениях не ставится задача физической подготовки волонтеров, в том числе на основе моделирования их участия по обслуживанию крупных международных мероприятий [7, с. 69].

Следовательно, этому направлению необходимо уделить особое внимание. Только физически подготовленная личность способна не только принести пользу, но и активно развиваться сама, совершенствуя собственные физические качества и возможности [1, с. 149]. Это повысит эффективность участия волонтеров при обслуживании гостей и спортсменов Олимпийских игр в Сочи и других последующих крупных международных мероприятиях [5, с. 67].

Обозначенную проблему можно решить только при активном участии специалистов волонтерского движения, способных обеспечить физическую подготовку волонтеров на достаточно высоком уровне. Необходимо также обеспечение педагогического контроля над уровнем физических качеств с учетом индивидуального подхода к каждому из волонтеров, что позволит повысить эффективность физической подготовки волонтеров, в том числе на основе моделирования их деятельности по обслуживанию крупных международных мероприятий [3, с. 46].

**Цель исследования** – разработка структуры и содержания факультативного курса «Технология и организация волонтерской деятельности».

**Гипотеза.** Предполагалось, что внедрение в учебный процесс факультативного курса «Технология и организация волонтерской деятельности» повысит эффективность интеграции студентов университета в добровольческую работу.

**Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические аспекты вовлечения молодежи в волонтерскую деятельность.
2. Разработать программу факультативного курса «Технология и организация волонтерской деятельности».
3. Обосновать целесообразность внедрения данного курса в систему подготовки бакалавров по всем направлениям, реализуемым в КГУФКСТ.

**Объект исследования** – система подготовки кадров в ФГБОУ ВО КГУФКСТ.

**Предмет исследования** – особенности подготовки волонтеров к добровольческой деятельности с различными социальными группами.

**Научная новизна** заключается в том, что впервые уделяется внимание вопросу физической подготовки волонтеров на основе моделирования их деятельности по обслуживанию различных мероприятий.

Для реализации условий по вовлечению студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего

образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в добровольческую деятельность была разработана и предложена для рассмотрения на научно-методическом совете вуза рабочая программа учебной дисциплины «Технология и организация волонтерской деятельности», структура и содержание которой представлены в таблице.

Таблица

Структура и содержание учебной дисциплины «Технология и организация волонтерской деятельности»

№	Раздел дисциплины	Лекции	Практ. занятия	Самост. работа
1	Волонтерское (добровольческое) движение и его социальное значение	2	2	4
2	Основные принципы организации и менеджмента волонтерских центров	2	4	6
3	Социальное проектирование как инструмент рекрутинга волонтерских кадров	2	6	8
4	Психологические особенности работы волонтеров с различным контингентом граждан	2	8	10
5	Особенности подготовки волонтеров ЗОЖ и ГТО	2	8	10
6	Обслуживание крупных мероприятий различного профиля и уровня	2	8	10
7	Технологии взаимодействия с организациями-партнерами	2	4	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>54</b>

При организации курса рекомендуется использовать следующие формы аудиторных и внеаудиторных занятий:

**Тема 1 – «Волонтерское (добровольческое) движение и его социальное значение»:**

– *Лекция 1:* «Волонтерское движение на современном этапе: история, структура и социальное значение».

– *Практическое занятие 1:* «Теория и практика волонтерской деятельности в России и за рубежом».

– *Самостоятельная работа:* подготовка реферата или доклада по одному из направлений добровольческой деятельности.

**Тема 2 – «Основные принципы организации и менеджмента волонтерских центров»:**

– *Лекция 2:* «Деятельность Волонтерских центров в учреждениях и организациях различных типов и видов».

– *Практическое занятие 2:* «Особенности создания Волонтерских центров в учреждениях и организациях различных видов и типов».

– *Практическое занятие 3:* «Формирование команды Волонтерского центра и выстраивание сетевого управления активом».

– *Самостоятельная работа*: подготовка и проведение презентации по привлечению волонтеров в команду.

**Тема 3 – «Социальное проектирование как инструмент рекрутинга волонтерских кадров»:**

– *Лекция 3*: «Роль, виды, значение и инструментарий социального проектирования в добровольческой деятельности».

– *Практическое занятие 4*: «Алгоритм социального проектирования в добровольческой деятельности».

– *Практическое занятие 5*: «Выбор направления реализации социально-значимого проекта».

– *Практическое занятие 6*: «Методические особенности подачи заявок на грантовую поддержку социальных проектов».

– *Самостоятельная работа*: разработка и защита в волонтерских группах социального проекта.

**Тема 4 – «Психологические особенности работы волонтеров с различным контингентом граждан»:**

– *Лекция 4*: «Социально-психологические особенности взаимодействия с различными возрастными группами населения».

– *Практическое занятие 7*: «Социально-психологические особенности работы с детьми дошкольного возраста в учреждениях различного типа».

– *Практическое занятие 8*: «Социально-психологические особенности работы с детьми школьного возраста в учреждениях различного типа».

– *Практическое занятие 9*: «Социально-психологические особенности работы с молодежью в учреждениях различного типа».

– *Практическое занятие 10*: «Социально-психологические особенности работы с людьми серебряного возраста в учреждениях различного типа».

– *Самостоятельная работа*: отработка навыков взаимодействия с различным контингентом граждан в одной из подшефных организаций.

**Тема 5 – «Особенности подготовки волонтеров здорового образа жизни и ВФСК «Готов к труду и обороне»:**

– *Лекция 5*: «Особенности обслуживания мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и приему нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

– *Практическое занятие 11*: «Роль волонтерских ресурсов в пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек».

– *Практическое занятие 12*: «Структура и содержание возрожденного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

– *Практическое занятие 13*: «Технология и организация приема нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

– *Практическое занятие 14*: «Основные функции волонтеров ВФСК «Готов к труду и обороне».

– *Самостоятельная работа*: работа в центрах тестирования по приему нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Тема 6 – «Обслуживание крупных мероприятий различного профиля и уровня»:**

– *Лекция 6*: «Классификация мероприятий, к обслуживанию которых привлекаются волонтеры».

- *Практическое занятие 15:* «Специфика обслуживания мероприятий событийной направленности».
- *Практическое занятие 16:* «Специфика обслуживания мероприятий спортивной направленности».
- *Практическое занятие 17:* «Специфика обслуживания мероприятий культурно-исторической направленности».
- *Практическое занятие 18:* «Специфика обслуживания мероприятий научной направленности».
- *Самостоятельная работа:* участие в обслуживании мероприятий различного профиля и уровня.

## **Тема 7 – «Технологии взаимодействия с организациями-партнерами»:**

- *Лекция 7:* «Виды социального партнерства при организации волонтерской работы».
- *Практическое занятие 19:* «Технологии поиска потенциальных партнеров и их мотивации к сотрудничеству».
- *Практическое занятие 20:* «Основные виды и формы взаимодействия с различными партнерами».
- *Самостоятельная работа:* разработка проекта для привлечения потенциальных партнеров.

Результатами освоения студентами предложенного курса «Технология и организация волонтерской деятельности» будут являться:

- овладение теоретическими и методическими основами добровольческой деятельности с различными возрастными группами граждан;
- понимание места и роли добровольчества в развитии молодежных общественных инициатив;
- получение навыков организации и проведения научно-исследовательской и проектной деятельности в области волонтерского движения;
- развитие умений и навыков моделирования взаимодействия Волонтерских центров с организациями-партнерами;
- становление культуры личности и культуры общественных взаимоотношений студенческой молодежи;
- использование опыта добровольчества в будущей профессиональной деятельности.

### **Литература:**

14. Ахметов С. М. Основные показатели работы Волонтерского центра «Сочи-2014» в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма в 2012 году / С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко, Д. А. Кружков // Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи: сборник статей. - 2013. - С. 147-151.

15. Григорович М. В. Моделирование процесса развития личностной рефлексии подростков в условиях волонтерской деятельности // Вестник Тамбовского государственного университета. - Серия: Гуманитарные науки. – 2011 - № 12. - Том 104. – С. 192-195.

16. Кружков Д. А. Анализ компетенций, развиваемых в процессе подготовки кадров для индустрии туризма и гостеприимства в вузах Краснодарского края / Д. А. Кружков, Г. Г. Мовсесян, Н. А. Арзамасцева // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2014. - № 1. - С. 45-47.
17. Мальченко О. Н., Битарова Л. Г., Кружков Д. А. Волонтерское движение в Российской Федерации и Краснодарском крае // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2014. - № 3. - С. 84-88.
18. Мартыненко Н. М. Использование факультативных форм личностно-ориентированного олимпийского образования в Кубанском государственном университете // Теория и практика олимпийского образования на Юге России: материалы межрегиональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга, 2015. - С. 66-69.
19. Нестеренко Т. В., Кружков Д. А. Подготовка компетентного работника в области спортивно-оздоровительного туризма к использованию позитивных последствий крупных спортивных форумов / Т. В. Нестеренко, Д. А. Кружков // Вестник Адыгейского государственного университета. - Серия 3: Педагогика и психология. - 2011. - № 4. - С. 137-145.
20. Поликарпова Г. М. Подготовка кадров для системы олимпийского образования. - М., 2009. - 110 с.
21. Теория и практика олимпийского образования на Юге России // Материалы межрегиональной научно-практической конференции Олимпийской академии Юга, 2015. - 135 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Аспирант **Минакова Анна Сергеевна**

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор Чернышенко Юрий Константинович.

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д.

161, e-mail: [anna.minakova888@mail.ru](mailto:anna.minakova888@mail.ru)

**Аннотация.** *В данной статье рассматриваются система организации современного физического воспитания детей дошкольного возраста, структура и формы организации физического воспитания дошкольников средней возрастной группы, основные аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание дошкольников, физическая культура детей, формы организации физического воспитания.*

**Актуальность.** В современной науке целостность и гармоничность формирования личности дошкольников предполагает своевременное физическое развитие. Успех и достижения в любой деятельности определяются физическим состоянием, уровнем работоспособности детского организма. Однако сложность формирования целостной теории физической культуры дошкольников объясняется тем, что в процессе организации физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо разработать такие средства, которые развивают в ребенке не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни, расширяют кругозор.

В настоящее время к основным задачам ДОУ Российской Федерации относят укрепление здоровья, повышение двигательной активности, а также формирование личности (моральное и физическое) дошкольника, с учетом его индивидуального морфологического развития и физической подготовленности.

По мнению многих ученых, в современных условиях стремительного научно-технического прогресса и в связи с этим ухудшения состояния окружающей среды, значительно ухудшается здоровье населения, в том числе и детей. Большое значение имеет двигательная активность в дошкольном возрасте, являясь необходимым условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентации в нем, а также условием всестороннего развития и воспитания. В последнее время наблюдается снижение двигательной активности дошкольников, так как во многих семьях большое внимание уделяется не физическому воспитанию ребенка, а интеллектуальному. Снижение двигательной активности, по мнению врачей-гигиенистов, отрицательно влияет на общее развитие ребенка, в результате чего снижается устойчивость к простудным факторам (такие дети в 3–5 раз чаще



болеют простудными заболеваниями). Гиподинамия вызывает нарушение обмена веществ, способствует ожирению, которое само по себе неблагоприятно воздействует на растущий организм. У детей, которые мало двигаются, чаще бывают травмы, излечиваются они труднее. Нарушение осанки отмечаются у 10,7 % пятилетних дошкольников, 22,1 % – у шестилетних и 34,7 % – у семилетних. Снижение объема движений отрицательно сказывается на овладении двигательными умениями и навыками, развитии двигательных качеств.

Таким образом, вышеперечисленные факторы определяют актуальность темы исследования, которая заключается в формировании и разработке средств физического воспитания детей дошкольного возраста, нацеленных на уменьшение гиподинамии среди дошкольников 4-5 лет [3].

Современное дошкольное образование, несмотря на трудности, которые оно испытывает, сохраняет лучшие российские традиции. Педагогический процесс охватывает все основные направления развития ребенка (физическая культура, ознакомление с окружающим миром, художественно-эстетическое и др.), предусматривается система мер по охране и укреплению здоровья детей, соблюдается принцип комплексности, используются парциальные программы, сочетающие различные стороны педагогического процесса. Появляются новые, нетрадиционные виды содержания работы дошкольного образовательного учреждения: хореография и ритмика, обучение иностранному языку, новым технологиям изобразительного творчества, компьютерное обучение, приобщение к национальной культуре, делается больший акцент на создание условий для самостоятельного экспериментирования и поисковой активности самих детей. Происходит переход на иной стиль общения и игры с ребенком - с учетом личностно - ориентированного взаимодействия.

В образовательном пространстве нашей страны предлагается широкий спектр отечественных и зарубежных программ, реализующих разные подходы к организации педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях.

Дошкольный возраст - решающий период жизни человека в формировании отношения к физической активности как существенному элементу здорового стиля жизни. Целенаправленное физическое воспитание вносит незаменимый вклад в процесс психомоторного, умственного и эмоционального развития детей дошкольного возраста. Все это в очередной раз подчеркивает исключительное значение физического воспитания детей и необходимость поиска путей его дальнейшего совершенствования с учетом основных тенденций развития дошкольного образования в России.

Физкультурно-оздоровительное направление российских детских садов всегда составляло одну из наиболее важных и сильных сторон их деятельности. На современном этапе разрабатываются и получают распространение программы физического воспитания нового поколения. Новые программы, реализующие принцип сотрудничества, предусматривают внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированной модели взаимодействия педагога с детьми.

Рассмотрим основные наиболее популярные общеобразовательные программы: «Детство», «Радуга», «Истоки», «Физическая культура дошкольникам», «Здоровье», «Старт» и некоторые другие. Все эти программы

объединяют нацеленность на формирование личностной физической культуры дошкольников различных возрастных групп, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков и умений [4].

#### **Задачи исследования:**

1. Определить динамику показателей физического развития дошкольников 4-5 лет.
2. Выявить средства физического воспитания, формирующие личностную физическую культуру детей 4-5 лет с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей.
3. Разработать и обосновать методику использования средств туризма для формирования личностной физической культуры.

#### **Структура и формы организации физического воспитания дошкольников средней возрастной группы.**

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т. к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми, чтобы они могли хорошо учиться. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Решение задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, находятся во взаимосвязи. Каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющее её место в режиме дня детей дошкольного возраста [2].

**Физкультурные занятия** - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

**Утренняя гимнастика** в детском саду - важная форма физического воспитания детей. Основной задачей утренней гимнастики является обеспечение перевода ребенка в бодрое состояние, активизация и содействие его перехода к более интенсивной деятельности.

**Физкультминутка** способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.

**Подвижные игры** - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребенка. Целесообразно подобранные с учетом возраста состояния здоровья, степени физической подготовленности детей подвижные игры, особенно на воздухе, способствуют укреплению организма ребенка, закаливанию и тем самым профилактике обострений заболеваний.

Все формы физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают оптимальный двигательный режим, тем самым обеспечивая оздоровление каждого ребенка-дошкольника. Систематический медико-педагогический контроль, анализ комплексных результатов наблюдений за детьми в процессе длительного времени определяет алгоритм последовательности и содержания форм проведения физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников, обеспечивающей воспитание здорового ребенка [1].

#### **Выводы.**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Именно в это время целесообразно начинать профилактическую и коррекционную работу по формированию гармонического физического развития детей. Согласно современным представлениям, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Повышению эффективности образовательного процесса дошкольников будет способствовать создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующих возрасту видов деятельности.

Литература:

1. [www.doshkolniki.org.ru](http://www.doshkolniki.org.ru)
2. [www.vospitatel.com](http://www.vospitatel.com)
3. Пащенко Л. Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. - 115 с.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 2-е изд. испр. - 368 с.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВОВОГО СТАТУСА КОМАНДИРА В СОВРЕМЕННЫХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Аспирант **Михайленко Андрей Григорьевич**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Курдюков Борис Федорович**.*

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье представлен обзор существующих способов и методов формирования у курсантов готовности к обоснованному, рациональному управлению военным подразделением и позитивному взаимодействию с подчиненными.

**Ключевые слова:** правовой статус, военно-профессиональная подготовка, военная служба, офицер, военно-учебное заведение.

**Актуальность.** В последнее время в Вооруженных Силах России происходят серьезные преобразования, что привело к изменению требований, предъявляемых к содержанию и качеству подготовки выпускаемых офицерских кадров.

В результате акцент в военно-профессиональной подготовке все в большей степени смещается в сторону формирования специалиста. Однако все выпускники – это, прежде всего, офицеры и командиры, которым предстоит руководить деятельностью подчиненных и управлять действиями вверенного подразделения. И эти функции никто не отменял. В связи с этим в сложившихся условиях выполнение задачи по формированию статуса командира представляется проблематичным. Высоко оценивая значимость данного вопроса, можно с полной уверенностью говорить об его актуальности.

Знакомство и изучение состояния вопроса в литературе позволило установить:

- достаточно большое внимание уделяется вопросу перехода на контрактную службу;
- особое место в полемике занимает мировая политическая ситуация и место России в этом процессе;
- многие специалисты высказывают обеспокоенность в отношении обеспечения необходимого качества и уровня военно-профессиональной подготовки в условиях современного военно-учебного заведения.

Целью настоящих исследований является обоснование построения процесса формирования статуса командира в условиях современного военно-учебного заведения.

Задачи настоящего этапа исследований:

1. Обобщение литературных данных.
2. Определение личностных характеристик современного курсанта,

поступившего в военно-учебное заведение Министерства обороны.

Подготовка офицеров для службы в армии имеет многовековые традиции. Эта система развивалась и корректировалась в соответствии с историческими событиями того времени. Много было сделано для укрепления Вооруженных сил в советское время.

К сожалению, необходимо признать, что после распада Союза Советских Социалистических Республик в России возникло множество проблем, характерных для периода государственного переустройства. Естественно, это отразилось на армии и системе профессиональной подготовки военных кадров. В связи с этим власти приняли решение о реформировании Вооруженных сил РФ, которое совпало с модернизацией системы образования в России [1].

Непростая ситуация в армии привела к тому, что президент Российской Федерации принял решение о разработке целевой программы реформирования системы подготовки кадров и военного образования до 2010 года. Предпринятые меры и планомерные действия выхода из кризиса сыграли положительную роль в деле исправления ситуации и укрепления мощи Российских Вооруженных сил. Однако смена политических взглядов, переход на рыночную экономику, изменившиеся социальные условия способствовали формированию в обществе иных мировоззренческих взглядов, новых материальных и духовных ценностей, жизненных приоритетов, гражданской позиции, морально-нравственных отношений. В итоге, характеристики гражданского общества приобрели совершенно иные качественные оттенки, что, естественно, сказалось на личностных характеристиках подрастающего поколения. На этом фоне, как указывают специалисты, произошло падение престижа службы в армии, снижение заинтересованности в освоении военных профессий и специальностей [3].

Несмотря на произошедшие преобразования и возникновение вследствие этого трудностей и проблем, армия по-прежнему выполняет важнейшую социально-государственную роль и является гарантом спокойствия, уверенности в завтрашнем дне, мирной и созидательной жизнедеятельности на благо нашей Отчизны. При этом события последнего времени показывают, что Российские Вооруженные силы вышли на качественно новый виток своего развития. Но надо отчетливо понимать, что эффективность процесса во многом будет зависеть от кадрового потенциала, обеспечивающего его реализацию. Обращаясь к проблеме подготовки офицерских кадров в высших военных учебных заведениях, логично начинать этот процесс с изучения личностных характеристик обучающегося контингента [3].

Целью исследований являлось выявление характерных особенностей поступающих в высшие военные учебные заведения и соответствие традиционным представлениям о них. В исследовании приняли участие курсанты 1-3-го года обучения, в количестве 199 человек.

В результате проведенных исследований было установлено, что в военные учебные заведения поступают и учатся молодые люди, относящие себя к оптимистам (72,0 %), в основном способные принимать самостоятельные решения (62,5 %), причисляющие себя к самостоятельному типу людей (62,0 %), высоко (64, %) и средне (35,5 %) оценивающие свои шансы обучения в вузе. В

качестве причины, побудившей к поступлению в военный вуз, указываются престиж военной профессии (31,5 %), престиж военных вузов (29,0 %), военная специальность (24,0 %), семейные традиции (19,5 %).

Установлено, что наиболее привлекательными в военной службе для них являются: материальная обеспеченность (44,0 %), военная специальность (42,3 %), военная служба (40,0 %), возможность карьерного роста (36,0 %). При этом в своих планах определенная часть выделяет желание стать высококвалифицированным специалистом (60,0 %) и сделать военную карьеру (30,5 %). Вместе с этим только 33,0 % считают, что благополучие их жизни в будущем будет обеспечено военной службой.

Говоря о трудностях, было отмечено, что в обучении они не возникают у 40,0 %, возникают иногда у 56,0 %. В быту не испытывают трудности 64,0 %, а 33,5 % испытывают иногда. В общении с командирами отмечают полное взаимопонимание 57,0 %, чувство неудовлетворенности – 15,0 % и его нерегулярное проявление – 28,0 %.

На осознанность ответственности, связанной с военной специальностью, указало 53,0 % и то, что она присутствует в некоторой степени 37,0 %. На связь своей жизни с рисками, обусловленными военной службой, указали 75,0 % и ещё 15,0 % обозначают ее частично.

Наряду с вышесказанным хочется обратить внимание на некоторые установленные факты, требующие дополнительного анализа и специальной проработки. Так, несмотря на общее, относительно благоприятное восприятие полученной информации и в определенной степени положительную общую оценку изучаемой ситуации, необходимо в качестве маркера выделить желание курсантов, обучающихся в военных вузах (25,0 %), выехать за рубеж на постоянное место жительства. Хочется задать вопрос: «А как же отмеченный патриотизм?».

Ещё один факт, заслуживающий внимания, – это запланированная установка на увольнение из Вооруженных сил у 7,0 % опрошенных. Кроме этого, установлено абсолютное безразличие к происходящему у 14,5 % курсантов. Настораживает позиция некоторых курсантов к средствам, обеспечивающим благополучную жизнь: расчетливость – 22,5 %, жесткость – 8,5 %, стремление к личной выгоде – 12,0 %. Также отмечаются в качестве достоинств такие характеристики личности, как хитрость (23,0 %), жестокость (75,5 %). Порядка 11,0 % из числа опрошенных не связывают свое будущее с военной службой [3].

На основе анализа и обобщения выше представленной информации можно сказать, что контингент обучающихся в высших военных учебных заведениях на сегодняшний день не является однородным по своим мировоззренческим взглядам, военно-профессиональной ориентированности, выбору духовных и материальных ценностей, восприятию гражданского общества и государства, а также в определении собственного места в социуме. Следовательно, система подготовки офицеров в высших военных учебных заведениях с учетом сложившей обстановки должна быть ориентирована на особенности обучающегося контингента [2].

Офицер – это человек подготовленный к несению боевой службы, являющийся военным специалистом. В то же время это командир, который

командует подчиненным подразделением. Надо заметить, что в большей степени выполнение боевых задач, поставленных перед подразделением, зависит от умений командира принимать оперативные решения и взаимодействовать с подчиненными. Не у каждого это получается на должном уровне. Следовательно, этому надо учиться [4].

Выделяя командира в качестве особого статуса военного человека, надо понимать, что ему приписываются определенные функции, выполнение которых требует наличия определенных личностно-деловых качеств. Так как данный вид подготовки не предусмотрен в учебных планах военно-учебных заведений, целесообразно рассмотреть возможности устранения данного недочета на основе научно обоснованных предписаний. На наш взгляд, это будет способствовать формированию у курсантов готовности к обоснованному, рациональному управлению военным подразделением и позитивному взаимодействию с подчиненными.

#### Литература:

1. Курдюков Б. Ф. Современные концептуальные взгляды на процесс формирования профессионально-компетентностной личности в условиях преобразования высшей школы / Б. Ф. Курдюков, М. Б. Бойкова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 2. – С. 30-32.

2. Курдюков Б. Ф. Актуальность и приоритетность социальных проблем современной студенческой молодежи / Б. Ф. Курдюков, Н. В. Иванова, М. Б. Бойкова, Ю. Ю. Городецкая // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2014. – № 2. – С. 48-51.

3. Павлов В. В. Организация обучения курсантов в образовательном пространстве военного училища / В. В. Павлов // Пространство современного образования: по материалам Всерос. науч.-практ. конф. – Краснодар: Кубань – Книга, 2009. – С. 175-181.

4. Справочник офицера-воспитателя. Серия «Право в Вооруженных силах», - «За права военнослужащих». - М., 2003. – С. 75-82.

## **ИНТЕГРИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ИМИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

Аспирант **Мнацаканян Саркис Коляевич**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Ахметов Султан Меджидович.***

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье представлены данные, отражающие основные методологические характеристики запланированного диссертационного исследования, посвященного проблеме интегрированного формирования и развития физического и интеллектуального потенциала детей старшего дошкольного возраста в ходе основных режимных процессов в дошкольных образовательных организациях, которые базируются на организованной и самостоятельной двигательной активности воспитанников.

**Ключевые слова:** дошкольные образовательные организации, дети старшего дошкольного возраста, физическое и интеллектуальное развитие, двигательная активность, основные режимные процессы.

В статье представлены основные положения, отражающие актуальность избранной тематики и планируемые результаты многолетних комплексных исследований.

Социально-экономические преобразования, продолжающиеся в Российской Федерации на протяжении последних лет, обусловили необходимость улучшения качества функционирования многочисленных государственных институтов страны, в том числе, а может быть, в первую очередь, многоуровневой системы отечественного образования [1, 4, 5].

Общеизвестно решающее значение дошкольных образовательных учреждений как центрального звена общей системы подготовки ребенка к предстоящей жизнедеятельности, выполнению им социальных функций в стремительно изменяющейся как биологической, так и общественно-политической среде [2, 3].

В связи с вышеизложенным актуальность тематики исследования обуславливается следующими очевидными обстоятельствами:

1. Исследование будет выполняться с методологических позиций получившей широкое распространение в последнее время теории формирования физической культуры детей дошкольного возраста, обосновывающей необходимость решения трех групп основных задач:

а) интеллектуальных, предполагающих освоение ребенком системы знаний об основных закономерностях физического совершенствования и самосовершенствования человека;

б) социально-психологических, направленных на воспитание у дошкольников мотивов и потребностей в физическом, психическом и социальном



развитии;

в) собственно биологических, целью реализации которых являются формирование и сохранение здоровья, развитие двигательного и физического потенциала детей дошкольного возраста.

2. В ходе проведенных исследований предполагается системная опора на фундаментальные положения актологической концепции понимания сущности процесса физического воспитания человека. В соответствии с ее постулатами физическое воспитание от других видов воспитания отличается не целями и задачами, а средствами и методами. Логически продолжая это утверждение, следует признать, что средства и методы физического воспитания можно и целесообразно использовать в контексте умственного, нравственного, мотивационно-потребностного и эмоционально-волевого развития детей дошкольного возраста.

3. Обращаясь к реализуемым в настоящее время приоритетным национальным проектам, считаем необходимым отметить, что их появление обусловлено не только усилением внимания государственных органов власти к проблемам совершенствования системы дошкольного образования, но и явными недостатками в содержательно-технологическом обеспечении учебно-воспитательного процесса в дошкольных образовательных организациях, в том числе и в контексте формирования личностной физической культуры дошкольников, одним из основных компонентов которой является познавательное развитие детей.

Таким образом, приведенные аргументы, по нашему мнению, свидетельствуют об актуальности и своевременности рецензируемого диссертационного исследования.

Обоснованность результатов исследования будет обеспечиваться ориентацией на всех этапах исследовательской работы на методологические положения системного, деятельностного и культурологического подходов, научные представления об основных закономерностях процесса формирования личности детей дошкольного возраста в онтогенезе, в том числе средствами физкультурно-спортивной деятельности, а также фундаментальные положения теорий физического и физкультурного воспитания, онтокинезиологии человека, физического воспитания учащихся дошкольных образовательных организаций.

Предполагаемая научная новизна результатов исследования:

1. Обоснование программного содержания процесса обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным действиям, когерентно обеспечивающего повышение качества педагогических воздействий с целью их физического и познавательного развития. В данном контексте будут представлены рекомендации по организации познавательно-исследовательской деятельности детей в виде соответствующих мыслительных действий, включая операции анализа, сравнения и выделения нового в изучаемых физических упражнениях.

2. Разработка и обоснование эффективности авторских подходов к физическому и познавательному развитию детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения двигательным действиям на основе средств, методов и методических приемов интенсификации и интеграции их познавательно-

исследовательской, двигательной и игровой деятельности. Их новизна обусловлена кооперацией возможностей индивидуальных и групповых форм интерактивной организации взаимодействия педагогов и детей в ходе основных режимных процессов в дошкольных образовательных организациях, а также самостоятельной деятельности воспитанников в специально сформированной физкультурно-развивающей среде.

3. Предполагается доказательство более высокой по сравнению с традиционными подходами эффективности разработанной экспериментальной методики когерентного физического и познавательного развития детей старшего дошкольного возраста, обеспечивающей индивидуально приемлемые и непротиворечивые уровни сформированности данных важнейших личностных характеристик ребенка.

Теоретическая значимость исследования, по нашему мнению, заключается в получении нового научно-технологического знания о структуре педагогического процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста и возможности введения в состав его фундаментальных проективных установок задачи их когерентного познавательного и физического развития.

Теория дошкольной педагогики будет дополнена положениями, отражающими содержание новых подходов к познавательному развитию детей старшего дошкольного возраста на основе целенаправленного использования в данном контексте средств физкультурно-спортивной деятельности.

Дидактическая база процесса физического воспитания в дошкольных образовательных организациях будет расширена на основе аргументированного в исследовании состава учебных заданий, дифференцированно влияющих на развитие отдельных познавательных действий и операций детей.

Практическая значимость исследования:

1. Полученные в ходе констатирующей части исследования данные об особенностях половозрастной динамики показателей физической подготовленности и познавательного развития детей старшего дошкольного возраста могут являться объективной основой для повышения качества проектировочной деятельности специалистов дошкольных образовательных учреждений и адекватной коррекции учебно-воспитательного процесса.

2. Разработанное содержательное обеспечение процесса когерентного физического и познавательного развития детей 6-7 лет будет дополнять программно-нормативные основы процесса физкультурного воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на основе современных взглядов на его содержание.

3. Научно обоснованная методика физического и познавательного развития детей 6-7 лет на основе средств физкультурно-спортивной деятельности реально расширит диапазон применяемых в учебно-воспитательном процессе технологических подходов и в значительной мере повысит его эффективность.

4. Результаты исследования могут быть использованы в ходе профессиональной подготовки студентов вузов и ССУЗов физической культуры, переподготовки и повышения квалификации специалистов дошкольных образовательных учреждений.

Таким образом, представленные положения, на наш взгляд, обеспечивают перспективное содержание проведения научных исследований по актуальной проблеме теории и практики формирования личности детей старшего дошкольного возраста.

Литература:

1. Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания / В. А. Баландин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №1. – С. 24-26.
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М.: АООТ «Политех-4», 2000. – 176 с.
3. Дворкина Н. И. Интегративное развитие физических и интеллектуальных способностей дошкольников подготовительной группы / Н. И. Дворкина, О. С. Трофимова // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 28-31.
4. Демидова Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Демидова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 48 с.
5. Чернышенко Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю. К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 537 с.

## **МЕТОДИКА ПОДБОРА БРОСКОВ КООРДИНАЦИОННОЙ СЛОЖНОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ ДЛЯ ЮНОШЕЙ 12-14 ЛЕТ**

Аспирант **Мовсисян Мнацакан Корюнович**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, и. о. профессора **Тихонова Ирина Владимировна**.

Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: wrest.rus.88@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассматриваются броски координационной сложности, необходимые для формирования у борцов 12-14 лет греко-римского стиля определённого арсенала технико-тактических действий для совершенствования спортивного мастерства.

**Ключевые слова:** координация движений, броски, координационные способности, греко-римская борьба.

**Актуальность.** Среди боевых искусств наиболее действенными являются различные виды спортивной борьбы: греко-римская и вольная борьба, обеспечивающие гармоничное развитие спортсмена. Благодаря методике, подбору средств и методов подготовки, российские борцы, в частности представители греко-римского стиля, доминируют на мировой спортивной арене [1]. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо, начиная с этапов начальной подготовки, формировать у борцов навыки для выполнения необходимых технико-тактических приёмов. Наряду с основными физическими качествами, координационные способности борца – это основной компонент в преобладании над соперником. Координационные способности – это относительно закреплённые, более или менее обобщённые специфические особенности психомоторных процессов, которые, в определенной степени, способствуют осуществлению конкретной спортивной деятельности [2].

**Состояние проблемы.** На сегодня в греко-римской борьбе проблема развития координационных способностей остается не совсем раскрытой. В научно-методических работах специалистов, рассмотревших важные теоретические положения общей системы развития координационных способностей, указывается, что в греко-римской борьбе все приёмы включают координацию движений, в связи с чем на каждой тренировке подбирается ряд приёмов координационной сложности для отработки и выявления проблем и их устранения.

**Цель работы:** исследовать динамику уровня развития координационных способностей у борцов 12-14 лет посредством подбора бросков координационной сложности.

### **Задачи исследования.**

1. Проанализировать основные средства и методы развития координационных способностей.

2. Определить комплексы стандартных тренировочных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у борцов.

3. Провести исследование динамики развития координационных способностей у борцов 12-14 лет посредством подбора бросков координационной сложности.

**Основное содержание работы.** При оценке эффективности упражнений, используемых для развития координационных способностей, целесообразным представляется распределение основных видов средств и методов по их целевой педагогической функции. К числу наиболее существенных признаков классификации средств развития координационных способностей можно отнести: индивидуальные особенности борца (тип телосложения, уровень развития основных физических качеств, особенности психики индивидуума); способы выполнения (индивидуальные и парные); наличие оборудования (с предметами и без предметов); тип движений (базовые движения или дополнительные).

Наиболее важным признаком можно считать первый, поскольку именно он определяет целевую направленность педагогического воздействия упражнений на координационные способности. Второй, третий и четвертый классификационные признаки являются уточняющими, позволяющими тренеру или спортсмену сузить круг поиска необходимых средств, подбирая их по определенным характеристикам и учитывая имеющуюся в наличии материально-техническую базу.

Так же как и при измерении других физических способностей, здесь следует различать два вида показателей;

1) абсолютные - без учета уровня развития силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей индивида.

2) относительные (парциальные) - с учетом развития этих способностей, когда их влияние каким-либо образом исключается.

К числу основных координационных способностей относятся:

- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии, что зависит от специфики вида двигательной деятельности. Эти важнейшие способности во многом определяют успехи в греко-римской борьбе. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию и следует уделять особое внимание. Следует иметь в

виду, что способность к двигательной координации определяется целым рядом психофизиологических факторов:

1. Функциональным состоянием сенсорных систем (анализаторов).
2. Степенью регуляции позы тела и движений различными отделами ЦНС (корой больших полушарий, спинного мозга).
3. Возможностью человека запоминать движения и воспроизводить их (моторной памятью).

В значительной степени двигательная координация связана с пониманием занимающимися двигательной задачи и конкретного способа ее решения.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей. Существенное улучшение координационных способностей происходит только к 15-16 годам. В этом возрасте уровень их развития приближается к показателям взрослого человека.

В наших исследованиях были рассмотрены броски проворотом как средство развития координационных способностей.

**Заключение.** Координационные способности характеризуют три основных вида: нервная, мышечная и двигательная координация. Мышечная координация - согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение. Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи. Двигательная координация - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующие двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

К средствам развития координационных способностей относят физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны, общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.). Основными методами развития координационных способностей являются: метод вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы.

В качестве главных критериев оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, т. е. когда движение приводит к требуемой цели (делает то, что нужно); рациональность движений и действий (выполняет так, как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия. Для определения координационных способностей используют следующие тесты: челночный бег, бег с изменением направления движения, преодоление полосы препятствий, в которую входит комплекс упражнений (лазания по подвесной лестнице, ходьба и бег по бревну, перепрыгивание через барьеры, прыжки в глубину, бег по пересеченной местности, хождение по канату, прыжки на батуте, комплекс акробатических упражнений на ковре для совершенствования вестибулярного аппарата, прохождение участков трассы с произвольным изменением скорости для совершенствования чувства времени, скорости и т. д.

Броски проворотом являются эффективным средством развития

координационных способностей у борцов греко-римского стиля.

Литература:

1. Баракаев Б. У. Проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности борцов // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 6. - С. 14-17.
2. Борьба греко-римская: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 796 с.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСИРОВАНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Аспирантка **Павленко Александра Александровна**

Научный руководитель:

*кандидат педагогических наук, профессор **Минченко Владимир Гаврилович.***

Кафедра социально-культурного сервиса и туризма.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [shurshik92@mail.ru](mailto:shurshik92@mail.ru)

**Аннотация.** В работе представлено влияние комплексирования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания на развитие физической работоспособности студентов вузов.

**Ключевые слова:** работоспособность, физические упражнения, физическое воспитание, физические нагрузки, утомление, организм человека.

**Актуальность.** Годы учебы - важный этап становления будущего специалиста. Именно в этот период в значительной мере раскрываются способности, задатки, совершенствуется интеллект, расширяется круг познания. Умственные перегрузки в сочетании с неправильно организованным двигательным режимом негативно отражаются на состоянии здоровья человека. Интеллектуальный труд студентов с его повышенными требованиями к психической устойчивости, длительным нервным напряжением, требованием и способностью прорабатывать большое количество разнообразной информации отличается от других видов деятельности. Ухудшение состояния здоровья студентов вызывает глубокую обеспокоенность. Научно-технический прогресс привел к смене условий существования человека. Как итог, сформировались болезни цивилизации, куда входят наркомания, алкоголизм, СПИД, злокачественные и эндокринные заболевания, снижение функциональных резервов и стойкости организма к болезням, рождение ослабленного потомства. Студенты, просидев 6-8 часов за партой, отдают предпочтение компьютерным играм, просмотру телепередач, видеофильмов и так далее, и лишь немногие придерживаются правил ведения здорового образа жизни. Система рыночных отношений требует конкурентоспособных специалистов, нуждается не только в их профессиональных знаниях и умениях, но и в их готовности поддерживать высокий уровень работоспособности.

Поэтому важным средством формирования значимых профессиональных физических качеств и работоспособности в высших заведениях образования является физическое воспитание. Реально и без преувеличений, оценив действительное состояние проблемы, можно отметить, что физическое воспитание в плане сохранения и возобновления здоровья должно занимать в учебно-воспитательном процессе более весомое место, чем оно занимает в настоящее время. Этим и обосновывается актуальность изучения развития работоспособности студентов вузов. Вышесказанное свидетельствует о



необходимости проведения более глубоких исследований по проблемам повышения работоспособности будущих специалистов.

**Цель:** изучить влияние комплексирования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания на развитие физической работоспособности студентов вузов.

**Гипотеза:** комплексирование традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания оказывает положительное влияние на развитие физической работоспособности студентов вузов.

**Задачи исследования.**

1. Изучение теоретических и практических основ традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания.

2. Изучение системы физического воспитания в вузах в международной практике.

3. Исследование динамики физической работоспособности студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

4. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов.

5. Изучение средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

**Объект исследования** – процесс физического воспитания студентов вузов.

**Предмет исследования** – работоспособность студентов вузов и влияние на нее комплексирования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания; способ повышения эффективности физических нагрузок путем их индивидуализированного подбора.

**Научная новизна** заключается в том, что результаты исследования системы физического воспитания на основе комплексирования традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания студентов существенно дополняют сведения дисциплины «Теория, методика и организация физической культуры».

**Теоретическая значимость** состоит в дополнении теории и методики физического воспитания новыми положениями о комплексном использовании традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств в процессе физического воспитания студентов вузов.

**Практическая значимость** выражается в эффективном использовании методики оздоровления студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию с применением традиционных и нетрадиционных оздоровительных средств. Практические рекомендации исследования могут быть использованы преподавателями физического воспитания вузов для повышения физического состояния студентов.

**Методы исследования:**

- обзор и анализ данных научно-методической литературы;
- системный анализ;
- сравнительный анализ;
- метод наблюдения.

Работоспособность - уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Управление адаптационным и учебно-воспитательным процессом является реальной основой для целенаправленной активности резервных возможностей человека, его творческих способностей, а также определения трудностей и психологических барьеров, возникающих в процессе учебной деятельности. В этой связи особую значимость приобретает изучение проблемы адаптации студентов к условиям высшей школы.

Правильная постановка обучения, повышение физического здоровья и умственной работоспособности студентов - одна из центральных проблем педагогики. Интенсификация процесса обучения в вузе, в соответствии с требованиями научно-технического прогресса, приводит к увеличению учебной нагрузки, которая нередко вызывает значительное ухудшение работоспособности и состояния здоровья студентов, отчётливо отмечаемые уже на первом году обучения.

Сегодня существует настоятельная необходимость оценки уровня состояния здоровья и адаптации студентов с более широких позиций, с учётом не только количественных, но и качественных характеристик.

Основными критериями адаптации студентов служат: показатели здоровья, физического развития - как показатели физического статуса организма; умственной работоспособности во время учебных занятий, экзаменов, а также их успеваемости в зависимости от занятий различными двигательными режимами.

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

Улучшение функционального состояния организма человека, обеспечивающее высокую работоспособность и продуктивность труда, - одно из главных направлений физической культуры в системе производства. Физическая культура должна быть полезна для человека - снижая усталость, облегчать труд, способствовать сохранению здоровья; вписываться в режим труда и отдыха, не нарушая трудовой установки, и сочетаться с технологическим процессом; удобна для выполнения на рабочем месте в любых производственных условиях; доступна каждому работнику, соответствуя уровню его физической подготовленности и состоянию здоровья.

Физические упражнения оказывают на работоспособность человека либо непосредственное воздействие сразу же после их использования, либо

отдаленное, спустя какое-то время, либо вызывают кумулятивный эффект, в котором проявляется суммарное влияние многократного (на протяжении нескольких недель или месяцев) их использования.

В данной работе мы уделим особое внимание туризму как нетрадиционному средству физического воспитания.

Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

Занятия туризмом выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени по сравнению с другими видами овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Их цель - формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов общественным. Кроме того, длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, с использованием благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдением правил личной и общественной гигиены. Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным

бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во-первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во-вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В-третьих, туристские походы регламентируются Единой всесоюзной спортивной классификацией, что, в свою очередь, требует соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

Чтобы физические упражнения дали желаемый результат в борьбе с утомлением и наиболее распространенными и возможными профессиональными заболеваниями, ими надо умело пользоваться. Непосредственное влияние физических упражнений на работоспособность не однозначно. Стимулирующее воздействие оказывают упражнения средней интенсивности. Увеличение их интенсивности и объема, не соответствующих

**Заключение.** Качественная подготовка молодых специалистов предполагает, прежде всего, повышение качества и эффективности всего процесса обучения в вузе. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовая активность студентов. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Среди них большую роль играет правильная организация учебного труда студентов, включающая в себя, как обязательный элемент, занятия физической культурой и спортом.

Необходимость создания сбалансированной системы обучения и физического воспитания обусловлена следующими причинами: во-первых, увеличением с каждым днем, в арифметической прогрессии, потока новой информации и объёма изучаемого студентами учебного материала и, как следствие, недостаток свободного времени для занятий физической культурой; во-вторых, ухудшением состояния здоровья молодежи; в-третьих, снижением уровня физической подготовленности в связи с изменением социально-экономических и экологических условий жизни. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия.

При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне физической активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита. Нарушаются обменные процессы, увеличиваются жировая ткань, масса тела.

Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

Физкультура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет нормальную работоспособность.

Литература:

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 7.
2. Васильева О. С., Правдина Л. Р. Книга о новой физкультуре. - Ростов н/Д., 2001.
3. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. - М., 1987.
4. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. - М., 1994.
5. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. - М.: Гардарики, 2003.

## **АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИЙ ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ВОЕННОЙ ПРОФЕССИИ КАК ОРИЕНТИР В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ ОФИЦЕРСКИХ КАДРОВ**

Аспирант **Редун Руслан Геннадьевич**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Курдюков Борис Федорович**.*

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье рассматривается как в российском обществе уже давно сформировалось определение военной профессии, которое представлено Армией и Флотом. Сложились свои традиции, обычаи, жизненный уклад, армейский и флотский порядок, ценности и предпочтения. Для того, что бы человек чувствовал себя в этих условиях комфортно необходимо его к этому готовить в процессе обучения и воспитания.

**Ключевые слова:** военная профессия, офицерский корпус, военная служба, культура, офицерский менталитет.

**Актуальность.** Подготовка офицерских кадров на уровне высшего образования всегда представлялась делом сложным и ответственным. Прежде всего это связано с возложенной на военную профессию функцию – обеспечение безопасности нашего государства. С другой стороны, – это структура самой профессиональной деятельности, где офицер одновременно является специалистом, военнотружущим и командиром. Но особое место в подготовке офицерских кадров занимает воспитание, в процессе которого формируется личность офицера в соответствии с определенным для него статусом.

В настоящее время, в связи с известными политическими обстоятельствами, нам необходима сильная, оснащенная на уровне передовых технологий армия, укомплектованная грамотными, эрудированными, компетентными, преданными своему делу и народу офицерскими кадрами. Вместе с этим происходит реорганизация внутри самой армии (переворужение, переоснащение, контрактная служба, содержание военной службы и др.) Все это налагает на военные учебные заведения особую ответственность.

Основываясь на вышесказанном, становится совершенно очевидной значимость осознания и переориентации подготовки офицерских кадров в условиях изменившейся социальной и экономической политики, государственных преобразований, в том числе системы профессионального образования. Исходя из сказанного считаем, что затронутые вопросы, несомненно, на сегодняшний день являются актуальными.

Состояние проблемы. В процессе знакомства со специальной литературой удалось выяснить, что:

- военная профессия имеет различные трактовки специалистов и ученых, что указывает на неоднозначность восприятия ее функций и содержания

в различных странах. Отсюда различные подходы и ведение процесса подготовки военных кадров;

- достаточно полно представлено в литературе описание тенденций преобразования армий, а также политической ситуации и распределение сил между государствами в современном, быстроменяющемся мире;

- в качестве большой проблемы представлены вопросы воспитания, решение которых требует всестороннего и целостного анализа сложившейся ситуации и определения новых концепций и построения адекватной системы воспитания как во всей армии, так и на этапе подготовки в военно-учебных заведениях.

Целью исследований является обоснование построения системы воспитания офицерских кадров на этапе обучения в военно-учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации.

Задачами настоящего этапа исследований являлось:

1. Определение сути военной профессии и её основные характеристики.
2. Установление тенденций преобразования военной профессии и реакции на их системы высшего образования.

В общепринятом понимании термин «профессия» - это постоянный род трудовой деятельности, занятий, который требует специальной подготовки и является для человека средством существования. Каждая профессия имеет свои особенности, что отличает её от других.

Рассматривая вопросы подготовки и воспитания военных кадров, необходимо, прежде всего, ознакомиться с общими характеристиками военной профессии.

Знакомясь со статьями, в которых рассматривается военная профессия, не трудно заметить сходство мнения авторов при описании и характеристиках людей, относящихся к ней. Так, надо отметить, что большинство авторов [1, 2, 3] ассоциируют её с военной службой и исполнением воинского долга. При этом многие [3, с. 50-61], говоря о военной службе, определяют её не только как профессию, а как призвание. По мнению этих же авторов, всякая профессия считается почётной, что подтверждается уважительным отношением к ней со стороны широкой общественности. В то же время эта служба достаточно сложна, что обусловлено основной профессиональной задачей – защита территории и сохранение людских и материальных ресурсов.

Военная профессия представляет целый ряд требований к офицерам, составляющим основу контингента, несущего военную службу. К числу основных из них относят: наличие умения организовать себя и своих подчинённых на выполнение приказов; готовить к анализу фактов, ситуаций и принятию адекватных решений; присутствие навыков прогнозирования развития обстановки; осуществление полного контроля за эмоциональным состоянием; обладание качеством лидера [3, с. 50-61].

В данном случае уместно отметить неперенное наличие у военного человека (офицера) таких профессионально значимых личностных качеств, как ответственность, честность, принципиальность, исполнительность, дисциплинированность, эрудиция. При этом у них должно быть развито чувство справедливости, ответственности за себя и других. Они должны уметь хранить

военную тайну, быть патриотами, осознавать свою гражданскую ответственность перед обществом и государством [1, с. 1-151].

Выше представленные суждения, определения и характеристики относятся к общепринятым среди учёных и специалистов, занимающихся вопросами военной профессии. Однако существуют и другие подходы к её рассмотрению. Так, профессиональная военная среда рассматривается С. С. Соловьёвым (2003) с позиции её ментальности, которая воспринимается в виде «общей настроенности, относительно целостной совокупности мыслей, верований, навыков духа, которая создает картины мира и скрепляет единством культурной традиции или какого-либо общества». По мнению автора [3, с. 50-61], профессионально-духовная сфера в армии строится в ментальности кадровых военнослужащих, в российском офицерском корпусе, внутренняя сила подвижничества которого определяется понятием «офицерский менталитет».

Интересны суждения Е. Н. Романовой (2008), которая рассматривает военную профессию с культурологической позиции [2, с. 213-218]. В частности в представлениях автора сфера профессиональной деятельности военных может характеризоваться как субкультура военнослужащих, которая складывается из образа жизни, набора ценностей и норм, традиций и ритуалов, материальной и духовной культуры, искусства.

В качестве одной из отличительных черт воинской профессии А. А. Писаренков (2005) выделяет сакральный характер деятельности военнослужащих: готовность к самопожертвованию, сознание почетности выполняемого долга, уверенность в справедливости правоприменения ведения военных действий [1, с. 1-151]. По словам автора, большое значение в формировании сакрального характера имеет социально-политическая атмосфера, царящая в стране, отношение общества и государства к армии. На сегодняшний день сакральность военной профессии поддерживается за счёт работы воспитательных органов, социальных и психологических служб.

Таким образом, основываясь на выше представленных материалах, отображающих общие представления о военной профессии отечественных специалистов и учёных, можно с уверенностью сказать, что данная профессиональная сфера деятельности весьма своеобразна, имеет собственную структурную основу, обладает целым рядом особенностей и всегда находится в прямом контакте с обществом и государством.

В процессе знакомства с зарубежными источниками мы натолкнулись на весьма интересное рассуждение специалистов, касающееся военной профессии.

Приведём некоторые высказывания американского исследователя-аналитика, социального философа и политолога Сэмюэля Филлипс Хантингтона (1927-2008), суждения которого, по сути, отображают позицию Западного мира в отношении данного вопроса. Далее будут приведены выдержки из его статьи «Офицерская служба как профессия» [4, с. 71-77].

По определению С. Хантингтона, «современный офицерский корпус - это профессиональная общность, а современный военный офицер-профессиональный человек». Данный тезис по сути является основополагающим в определении военной профессии. Автор отмечает, что «отличительными чертами профессии как особого рода деятельности являются компетентность,



ответственность и корпоративность». При этом у него, так же как и у отечественных специалистов, понятие «военная профессия» идентифицируется с понятием «офицерская служба».

По словам С. Хантингтона, областью военной специализации, объединяющей офицерский корпус и свойственной абсолютно для всех офицеров, является «управление насилием». Данный термин был предложен Гарольдом Лессуэллом (1902-1972). Суть данного понятия заключается в следующем: функциональной задачей является ведение успешных боевых действий. Обязанности военного офицера включают: организацию, оснащение и обучение этой силы; планирование её деятельности и руководство её действиями в бою и вне его. Особое мастерство офицера проявляется в руководстве, управлении и контроле организованной массой людей, чьей основной функцией является применение насилия.

Если провести сравнение суждений отечественных и западных специалистов в отношении военной профессии, не трудно заметить их существенное различие во взглядах. Так, в определении военной профессии среди отечественных специалистов ключевыми словами являются: защита территории, их сохранение и сохранение людских материальных ресурсов, исполнение воинского долга. У западных специалистов таковыми являются: насилие, управление насилием.

Таким образом, можно сказать, что в разных странах имеется своё собственное восприятие военной профессии, которое может существенно отличаться от других и выступать в виде её ментальности. В российском обществе уже давно сформировалось определение военной профессии, которое представлено Армией и Флотом. Сложились свои традиции, обычаи, жизненный уклад, армейский и флотский порядок, ценности и предпочтения. Для того чтобы человек чувствовал себя в этих условиях комфортно, необходимо его к этому готовить в процессе обучения и воспитания.

#### Литература:

1. Писаренков А. А. Антология войны в истории западноевропейской философской мысли: от античности до немецкой классической философии: дис. канд. ... философ. наук / А. А. Писаренков. – Краснодар, 2005. – 151 с.
2. Романова Е. Н. Военная культура и ее основные характеристики / Е. Н. Романова // Вестник Самарского государственного университета. - Самара. - 2008. - № 60. - С. 213-218.
3. Соловьев С. С. Менталитет российского офицера: вызовы XXI века / С. С. Соловьев // Социологические исследования. - М. - 2003. - № 12. – С. 50-61.
4. Хантингтон С. Офицерская служба как профессия / С. Хантингтон // Отечественные записки. – М. - 2002. - №8 (9). - С. 71-75.

## **МЕТОДИКА ОЦЕНКИ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК**

Аспирант **Розевика Екатерина Анатольевна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Тихонова Ирина Владимировна.**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: e-mail: [katya\\_roza@mail.ru](mailto:katya_roza@mail.ru)

**Аннотация.** Женщины наделены сложными физиологическими особенностями, которые не имеют аналогов у мужчин. Многосторонние морфологические особенности связаны с функциональными проявлениями полового диморфизма и обуславливают половую специфичность процессов адаптации организма к внешним воздействиям, и в частности к физическим нагрузкам. В своем исследовании мы использовали компьютерную программу MiDAS, которая предназначена для расчета технико-тактического действия дзюдоистки.

**Ключевые слова:** половой диморфизм, юные дзюдоистки, биомеханические параметры, компьютерная программа MiDAS.

**Актуальность.** Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, которые не имеют аналогов у мужчин: менструальная функция, беременность, обеспечивающие основное биологическое назначение женского организма - способность к деторождению, продлению рода.

Среди множества различий наибольшая степень полового диморфизма присуща показателям длины тела, степени жировотложения, большинству дыхательных проб, показателям качества силы. Для массы тела в целом степень половых различий меньше, чем для ее отдельных слагаемых: масса жирового компонента больше у женщин, мышечная масса тела - у мужчин [3]. Многосторонние морфологические особенности тесно связаны с функциональными проявлениями полового диморфизма, что, в свою очередь, обуславливает половую специфичность процессов адаптации организма к внешним воздействиям, и в частности к физическим нагрузкам. Для женщин чрезвычайно важна роль преимущественно эстрогенов, для мужчин - андрогенов. Степень насыщения организма половыми гормонами определяет их биологический эффект [2, 4].

Таким образом, репродуктивные и функциональные системы тесно взаимосвязаны, а репродуктивная система, в свою очередь, оказывает разноплановое влияние на органы и ткани других функциональных систем, воздействуя на адаптацию, резистентность и реактивность организма женщин.

**Целью исследования** является определение биомеханических показателей эффективности выполнения технико-тактических действий в женском дзюдо.

**Задачи:** анализ специальной литературы, выбор методов исследования, определение биомеханических показателей для оценки эффективности

выполнения технико-тактических действий в женском дзюдо, определение эффективности выполнения технико-тактических действий в женском дзюдо.

*Содержание работы.* В своем исследовании для выбора методики оценки биомеханических показателей юных дзюдоисток мы использовали компьютерную программу MiDAS. Данная компьютерная программа предназначена для расчета кинематического составляющего движения - технико-тактического действия дзюдоистки.

Исследования проводились на базе лаборатории анализа двигательной деятельности научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта.

В спортивной борьбе все двигательные действия могут быть описаны кинематическими характеристиками и динамическими параметрами. Кинематические характеристики технических действий подразделяются на: 1) пространственные (система отсчета расстояния); 2) временные (системы отсчета времени); 3) пространственно-временные [1, 5] (табл. 1).

Таблица 1

**Кинематические характеристики двигательных действий в спортивной борьбе**

Пространственные	Временные	Пространственно-временные
координаты точек тела	моменты времени	скорость перемещения точек тела
координаты системы двух тел	длительность движения	ускорение точек тела
траектории точек	темп движения ритм движения	

К динамическим параметрам борца в условиях соревновательного поединка относят инерционные, силовые и энергетические (табл. 2).

Таблица 2

**Динамические параметры двигательных действий в спортивной борьбе**

Инерционные	Силовые		Энергетические	
	в динамике	в статике		
масса тела	сила	тип равновесия: <ul style="list-style-type: none"><li>• устойчивость</li><li>• неустойчивость</li><li>• безразличное</li></ul>	критерии равновесия: <ul style="list-style-type: none"><li>• расположение ОЦМ</li><li>• площадь опоры</li><li>• линия тяжести</li><li>• угол устойчивости</li><li>• момент устойчивости</li></ul>	работа
момент инерции	момент силы			мощность
	импульс силы			механическая энергия тела: <ul style="list-style-type: none"><li>• кинетическая</li><li>• потенциальная</li></ul>

Мы использовали полученные в ходе педагогического эксперимента следующие биомеханические показатели технико-тактического действия юных дзюдоисток: длительность движения во время броска, скорость перемещения точек тела (стопа).

Максимальная длительность движения во время броска юной дзюдоистки составила 1,08 с., а минимальная - 0,61 с. При расчете среднегрупповой показатель составил 0,85 с.

Максимальная скорость перемещения точек тела (стопа) юной дзюдоистки составила 5,1 с, а минимальная – 3,8 с. При расчете среднегрупповой показатель составил 4,45 с.

На основании полученных результатов первичного тестирования юных дзюдоисток были получены индивидуальные и среднегрупповые значения биомеханических показателей и разработаны организационно-методические особенности организации тренировочного процесса юных дзюдоисток.

*Заключение.* Следовательно, первоочередной задачей спортивной тренировки юных дзюдоисток можно считать биомеханический анализ технико-тактических действий (наклонов, прогибов, вращений и др.) с помощью новейших бесконтактных методик. Наиболее информативной из них является видеосъемка с последующим анализом кинематических характеристик движения с помощью программы «MiDAS», которые мы использовали при проведении педагогического эксперимента. Полученные данные позволяют вносить коррективы в двигательные действия юных дзюдоисток в связи с изменением весовой категории, правил соревнований, квалификации, с учетом полового диморфизма.

Литература:

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев: Олимпийская Литература, 2004. – 225 с.
2. Гожин В. В., Малков О. Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
3. Нелюбин В. В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / В. В. Нелюбин. – СПб., 1999. – 44 с.
4. Кривошапкин П. И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. И. Кривошапкин. – Красноярск, 2004. – 23 с.
5. Шулика Ю. А. Техничко-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки: учебное пособие / Ю. А. Шулика. – Краснодар, 1988. – 142 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕТЧИКОВ-ИСТРЕБИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ САМОЛЕТОМ**

Аспирант **Сакиркин Олег Владимирович**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Шестаков Михаил Михайлович**.*

Кафедра теории, истории и методики физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье показано научное противоречие, сформировавшееся в теории и методике профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, в связи с чем раскрываются особенности содержания деятельности летчиков во время управления самолетом, а также обосновывается ведущее место физических упражнений в развитии профессионально значимых физических качеств в процессе подготовки летного состава Вооруженных сил.

**Ключевые слова:** военные летчики, физическая подготовка, профессиональная деятельность, управление самолетом.

Динамичное развитие науки и техники в различных сферах народного хозяйства обеспечило появление нового поколения самолетов, которые стали гораздо сложнее не только в конструктивном, но и в аэродинамическом отношении. Аэродинамика и динамика полета тесно взаимосвязаны с пилотированием самолета в совокупности обуславливающих эффективность освоения сложного пилотажа и элементов боевого маневрирования.

Ранее проведенные исследования содержания деятельности летчиков во время управления самолетом убедительно доказывают, что профессия летчика связана с управлением особо сложными системами на фоне высочайшего нервно-эмоционального напряжения и воздействия неблагоприятных факторов полета.

Особенности летной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к уровню развития профессионально важных качеств, включая и физические, обеспечивающие эффективное выполнение действий в процессе пилотирования летательного аппарата. В связи с этим представляется очевидным, что физическое воспитание с его неисчерпаемым арсеналом активных формирующих средств занимает одно из ведущих мест в системе профессиональной подготовки летного состава Вооруженных сил.

Вместе с тем анализ литературы позволил установить, что в теории и методике профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих сформировалось противоречие, заключающееся, с одной стороны, в очевидной необходимости развития у летчиков-истребителей специальных координационных способностей, важных для эффективного управления самолетом, а с другой, в отсутствии эффективной научно обоснованной методики их развития средствами физического воспитания [1, с. 3; 2, с. 3; 3, с. 3-4; 4, с. 4; 5, с. 4].

Данное исходное противоречие позволило определить актуальную для

теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих проблему, заключающуюся в необходимости разработки эффективной методики развития специальных координационных способностей летчиков-истребителей средствами физического воспитания с учетом специфики их двигательной деятельности в процессе управления самолетом.

В связи с этим целью исследования явилась разработка и обоснование методики развития у летчиков-истребителей специальных координационных способностей, важных для эффективного управления самолетом.

Достижение цели исследования связывалось с решением совокупности задач, одной из которых являлось определение особенностей содержания двигательной деятельности и проявления летчиками-истребителями двигательных качеств в процессе управления самолетом.

В исследовании решение задачи по определению особенностей содержания двигательной деятельности летчиков-истребителей в процессе управления самолетом осуществлялось не только на основе изучения соответствующей информации, имеющейся в литературных источниках, но и путем опроса пилотов высокоманевренной авиации, для чего была составлена специальная анкета.

В анкетировании приняли участие 45 действующих военных летчиков истребительной авиации, средний возраст которых составил  $33,9 \pm 1,0$  года, а стаж пилотирования самолетов высокоманевренной авиации –  $14,3 \pm 1,4$  года.

В результате исследования установлено, что в процессе управления самолетом пилоты сочетают движения рук и ног, но не всегда (96,0 %). Кроме того, они отмечают, что при этом преобладает не одностороннее или перекрестное сочетание движений рук и ног, а смешанное (95,0 %), или говорят о том, что какое-либо преобладание вообще отсутствует (97,0 %).

Они так же отмечают, что на движения рук и ног в процессе управления самолетом иногда влияет информация, полученная не по приборам, а визуально (93,0 %).

Управляя самолетом, пилот выполняет определенные движения ногами. При этом они считают, что в данном случае важны движения ногой в целом (97,0 %), а не отдельным её звеном: бедром (7,0 %), голенью (13,0 %) или стопой (15,0 %).

Вместе с тем далее они все же уточняют, что основная нагрузка при пилотировании самолета-истребителя приходится на коленный (94,0 %) и голеностопный (96,0 %) суставы ног летчиков.

Причем ногами они преимущественно выполняют движения от себя (98,0 %) и на себя (98,0 %), перемещая стопу на расстояние 15-25 см и более (97,0 %).

Неотъемлемым элементом пилотирования высокоманевренного самолета являются движения, выполняемые летчиком руками, прежде всего плечом (95,0 %) и кистью (98,0 %), за счет изменения угла в локтевом (96,0 %) и лучезапястном (98,0 %) суставах. При этом, управляя самолетом, рука летчика выполняет движения во всех четырех основных горизонтальных направлениях (99,0 %): от себя, на себя, влево и вправо. Летчики также указывают на то, что в зависимости от решаемых при пилотировании самолета задач, кисть руки может перемещаться на различные расстояния: менее 5 см (96,0 %), 5-15 см (98,0 %), 15-25 см (97,0 %).

К этому необходимо добавить и то важное обстоятельство, изложенное в методическом пособии по первоначальному обучению курсантов (1981), которое придает плавности и координации движений рук при управлении рулями самолета правой и рычагом управления двигателем левой. В частности, обращается внимание курсантов на плавность подачи или выбора рычага управления двигателем до оборотов, соответствующих требуемому режиму. Здесь же авторы указывают, что при взлете значительная нагрузка на ручку управления рулями самолета постепенно уменьшается по мере набора самолетом скорости. Следовательно, точность прилагаемых летчиком усилий при перемещении руля управления самолетом должна соизмеряться с действующей в данный момент на него нагрузкой.

Полученные в результате исследования данные позволяют говорить о том, что в управлении самолетом-истребителем принимают участие как нижние, так и верхние конечности пилотов. При этом каждая по отдельности конечность выполняет свойственные только ей, но согласованные в целом движения, что и обеспечивает эффективное управление самолетом. В частности, авторы методического пособия по первоначальному обучению курсантов (1981) указывают, например, что уклонение самолета от заданного направления полета исправляется координированным разворотом с помощью ручки управления и педалей.

Кроме того, большое значение, постоянно подчеркиваемое специалистами, имеет порядок распределения и переключения внимания при выполнении элементов полетного задания (МП, 1981; Г. А. Никитин, Е. А. Баканов, 1984).

Эти движения в зависимости от решаемых при пилотировании самолета задач имеют разную пространственную, временную, пространственно-временную, угловую и силовую амплитуду изменения, что актуализирует точность их дифференцирования в условиях совместных, но неодинаковых перемещений основных звеньев, а отсюда и уровень развития специальных координационных способностей военных летчиков высокоманевренной авиации.

Представляется вполне очевидным, что решение этой задачи может быть осуществлено, в том числе, и с использованием средств физического воспитания, возможности которых хорошо известны специалистам, занимающимся профессионально-прикладной физической подготовкой. Однако кроме подбора адекватных задач упражнений, групп физических упражнений, видов спорта или их элементов необходима еще и соответствующая методика использования этих средств в процессе физической подготовки летчиков, которая бы позволяла развивать требуемые для эффективного управления самолетом координационные способности. В частности, это установленные на данном этапе исследования способности распределять и переключать внимание при выполнении элементов полетного задания; пространственная, временная, пространственно-временная и угловая точность амплитуды движений основных звеньев; координированные действия рук и ног по перемещению ручки управления и педалей; точность прилагаемых летчиком усилий при перемещении руля управления самолетом с изменяющейся нагрузкой на ручку управления.

Литература:

1. Важенин Ю. А. Содержание и построение физической подготовки

курсантов-летчиков при освоении новых типов самолетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Важенин. – СПб., 2008. – 24 с.

2. Двоенко С. В. Особенности физической подготовки на этапе, предшествующем летному обучению курсантов военного авиационного института: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Двоенко. – М., 2001. – 19 с.

3. Дудко А. С. Формирование профессиональных двигательных способностей курсантов-летчиков средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. С. Дудко. – М., 2010. – 24 с.

4. Зюрин Э. А. Формирование психофизической устойчивости к профессиональной деятельности операторов сложных систем управления средствами физической культуры (на примере летного состава): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э. А. Зюрин. – М., 2008. – 24 с.

5. Смирнов В. В. Концептуальные основы и технология специальной физической тренировки для повышения вестибулярной устойчивости военных летчиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 14.00.32 / В. В. Смирнов. – Малаховка, 2007. – 24 с.



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ**

Аспирант **Самоходкина Людмила Григорьевна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Курдюков Борис Федорович**.*

Кафедра социальной и дошкольной педагогики.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: ludmilas15@rambler.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается актуальность модернизации содержания образования через основные понятия, описанные в современных нормативных документах, регламентирующих деятельность в области образования и научных исследованиях различных авторов.

**Ключевые слова:** образование, содержание образования, образовательный стандарт, профессиональная подготовка, квалификация, педагогический стандарт, компетенция, требования федеральных образовательных стандартов.

**Актуальность.** Внедрение новых Федеральных государственных образовательных стандартов без преувеличения означает наступление качественно нового этапа развития российского образования. Их назначение - обеспечить условия перехода к принципиально новой модели образования, аналогов которой в чистом виде еще не существовало (по крайней мере, в российской образовательной действительности). Не существовало и образовательных потребностей самого общества, которое до самого последнего времени еще уповало на возможность репродуктивного развития по образцам уже пройденных исторических путей с учетом некоторой новизны наступившего времени. На рубеже XX - XXI века со всей очевидностью стало ясно: действительность бросает нам новые вызовы, для ответа на которые у нас нет готовых решений. А это, в свою очередь, означает, что образованный человек должен уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях с самой высокой степенью неопределенности, то есть делать то, что в прежние времена относилось к компетенции «тонкого слоя» креативных людей, способных прокладывать новые пути всем остальным [2, 10].

Однако новое понимание миссии образования все еще не подкреплено в должной мере новым уровнем профессионально-педагогических компетенций. По мнению огромного количества ученых и практиков образования, введение новых ФГОС не вызвало существенных изменений в практике. В практике продолжают воспроизводиться уже известные модели образовательного процесса, в которых содержание деятельности не изменилось. ФГОС ДО в сентябре 2014 г. ознаменовал начало переходного периода. В этой связи вполне логично выглядит возникновение противоречий:

- между профессионально-педагогическими компетенциями и содержанием образования;

- между педагогическими требованиями к профессиональной подготовке и педагогическими компетенциями, формируемыми у бакалавров;
- между требованиями стандартов и приоритетами развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- между необходимостью реализации федеральных государственных стандартов и неразработанностью теории и практики содержания профессиональной подготовки бакалавров дошкольного образования.

**Проблема:** готовность осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с новыми образовательными стандартами.

**Объект:** процесс профессиональной подготовки бакалавров дошкольного образования

**Предмет:** содержание профессиональной подготовки.

**Цель:** повышение качества профессиональной подготовки бакалавров дошкольного образования в условиях модернизации образовательных стандартов.

**Гипотеза:** обоснование содержания профессиональной подготовки бакалавров дошкольного образования позволит определить систему условий реализации требований федеральных образовательных стандартов, эффективно влияющих на формирование компетенций с учетом востребованности направлений педагогической деятельности.

**Задачи:**

1. Провести научный анализ состояния науки и практики содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.
2. Выявить особенности содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.
3. Раскрыть условия реализации содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.
4. Разработать методические рекомендации по реализации содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.
5. Проверить экспериментально эффективность изменения условий и приоритетов содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.

**Методы теоритического исследования:** теоритический анализ, моделирование.

**Методы эмпирического исследования:** изучение литературы, документов; наблюдение, анкетирование; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент.

**Научная новизна.** Описано обоснование реализации содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования в условиях модернизации образовательных стандартов с целью повышения качества образования, предполагающее со стороны субъектов единое целеполагание и осуществление деятельности, согласование требований стандартов в стратегическом развитии образования в высших учебных заведениях.

**Теоритическая значимость.** Получены выводы, касающиеся теоритически возможных и практически выполняемых условий реализации содержания образования подготовки бакалавров дошкольного образования.

**Практическая значимость.** На основе описания обоснования подготовки бакалавров дошкольного образования в условиях модернизации образовательных стандартов разработаны методические рекомендации об условиях, формах реализации содержания образования в условиях высших учебных заведений.

Изучение теоретических аспектов необходимо начать с изучения и анализа основных понятий, содержание которых определит направления теоретических и практических исследований.

Изменения, происходящие в образовании, являются результатом внедрения новых законодательных актов Российской Федерации и регионов. Обращаясь к статье 2 «Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе» Закона 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (2016) мы можем уточнить содержание понятий [1].

Образование рассматривается как единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также как совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Квалификация - уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности.

Федеральный государственный образовательный стандарт - совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти.

Образовательный стандарт - совокупность обязательных требований к высшему образованию по специальностям и направлениям подготовки, утвержденным образовательными организациями высшего образования, определенными настоящим Федеральным законом или указом Президента Российской Федерации.

Понятие «Содержание образования» раскрывается в статье 14 «Общие требования к содержанию образования» Закона 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (2016) [1].

Понятие «компетенции» широко используется не только в современной науке. Например, «компетенция» по Ефремовой, Ожегову – это область знаний, круг вопросов, в которых кто-либо хорошо осведомлен, круг полномочий, прав какого-либо органа или должностного лица. «Компетенция» в Энциклопедическом словаре - это круг полномочий, предоставленных законом, уставом или иным актом конкретному органу или должностному лицу; знания, опыт в той или иной области [2, 7].

Значение слова «компетенция», по Бизнес – словарю, - это круг полномочий, право принятия решений государственного органа, должностного лица, оговариваемое законами, нормативными актами, положениями,

инструкциями [7].

Значение слова «компетенция», по словарю Ушакова, – это круг вопросов, явлений, в которых данное лицо обладает авторитетностью, познанием, опытом.

Содержание понятий «компетенция», «компетентность» и «компетентностный подход в образовании» представили И. А. Зимняя, Д. А. Иванов, Л. Ф. Иванова, В. А. Кальней, К. Г. Митрофанов, Дж. Равен, Г. К. Селевко, И. Д. Фрумин, Б. И. Хасан, А. В. Хуторской и др. Понятие «профессионально-педагогическая компетентность» успешно представлено Н. В. Кузьминой, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, В. А. Сластениным. Сущность понятия «педагогическая компетенция» исследовалось в диссертационной работе Г. В. Матушевской, Т. В. Ульяницкой [3, 4, 5].

Наличие компетенций у специалиста способствует успешному решению профессиональных задач. Требования к личности специалиста представляют собой формальный перечень способностей, которыми должен обладать каждый сотрудник организации. Перечень способностей может служить критерием оценки персонала при экспертной деятельности [6].

Наряду с понятием «компетенция», в научной литературе используется часто как синоним понятие «компетентность». Обратимся к работе Дж. Равена «компетентность в современном обществе», где автор дает развернутое толкование компетентности. Это явление, по мнению Д. Равена, «состоит из большого числа компонентов, многие из которых относительно независимы друг от друга... некоторые компоненты относятся скорее к когнитивной сфере, а другие – к эмоциональной... эти компоненты могут заменять друг друга в качестве составляющих эффективного поведения» [12; 8, с. 253]. Термином «компоненты компетентности» Дж. Равен обозначает «те характеристики и способности людей, которые позволяют им достигать личностно значимых целей...» и подчеркивает, что «компетентность включает в себя не только способности. Она подразумевает также внутреннюю мотивацию, которая не входит в понятие способности как таковой» [11; 7, с. 280].

Рассмотрение понятий «образование», «содержание образования», «условия модернизации», «образовательный стандарт», «профессиональная подготовка» обозначило следующий круг изучения понятий: «квалификация», «педагогический стандарт», «компетенция», «профессионально-педагогические компетенции» «формы реализации», «требования федеральных образовательных стандартов».

Литература:

1. Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ", 2016 [Электронный ресурс] / <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf>
2. Краткий философский словарь/ под редакцией А. П. Алексеева. - Издание 2-е, перераб. и доп. – ПБОЮЛ М. А. Захаров, 2001. – 496 с.
3. Лукьянова М. И. Психолого-педагогическая компетентность учителя // Педагогика. - 2001. - № 10. - С. 56–61.
4. Матушевская Г. В. Современные тенденции развития педагогических компетенций студентов – будущих учителей в вузах Франции: дис. канд. пед. наук. – Казань, 2000.
5. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития

учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 320 с.

6. Ориентация будущего учителя начальных классов на саморазвитие педагогической компетенции: вопросы теории и практики: монография / Казань: Издательство «Отечество», 2012. – 138 с.

7. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 148 с.

8. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 2002. – 396 с.

9. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов / под ред. Н. Ю. Шведовой. – М.: Рус. яз. 1983. – 816 с.

10. Усова С. Н. Формирование готовности к профессиональной творческой самореализации будущего учителя начальных классов: автореф. дис. канд. пед. наук. – Казань, 2002. – 22 с.

11. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

12. Тазина К. А. Программа педагогической компетенции в образовательной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета - Издательство: Томский государственный педагогический университет. – Томск, 2004. – С. 70-72.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ВОЛОНТЕРОВ-СПАСАТЕЛЕЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Аспирант **Секлецов Николай Сергеевич**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Матвеева Ольга Михайловна**.

Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.

Контактная информация для переписки: 350004, г. Краснодар, ул. Минская, д. 14, кв. 19, e-mail: 57mom@mail.ru

**Аннотация.** В статье показано формирование компетенций у студентов - добровольных спасателей в процессе учебно-воспитательной и практической деятельности при реализации ОПОП направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности».

**Ключевые слова:** студенты, добровольные студенты-спасатели, бакалавры, учебная деятельность, компетенции, первоначальная подготовка спасателей, промежуточная аттестация.

22 апреля 2016 года исполняется 15 лет студенческому корпусу спасателей. Несмотря на некоторую рассогласованность в документальном оформлении студенческих спасательных формирований, студенческие отряды существуют. Студенческое добровольчество - спасательные отряды - работают совместно со структурами МЧС и спасательными формированиями различного уровня. Студенты имеют возможность получить дополнительную профессию и быть востребованными с полученными умениями и навыками на рынке труда в современной постиндустриальной цивилизации. Получая педагогическое образование в области безопасности жизнедеятельности, студенты имеют возможность трудоустроиваться и в качестве учителя или педагога-организатора предмета «основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных учреждениях, и пробовать себя в структурах МЧС и спасательных формированиях.

Мы сделали попытку решить задачу формирования общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций у студентов направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности», необходимых при работе в качестве волонтера студенческого спасательного отряда.

Методы исследования: оценка учебной и практической деятельности студентов-волонтеров, являющихся членами студенческих спасательных формирований.

Результаты исследования используются преподавателями кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании при подборе средств и методов ведения учебно-воспитательной и практической работы с контингентом обучающихся первого-четвертого курса направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Из данных студентов сформирован добровольный

спасательный отряд «SOS».

Получая образование на выпускающей бакалавров кафедре безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании, осваивая реализуемую на факультете адаптивной и оздоровительной физической культуры основную профессиональную образовательную программу (ОПОП) направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности», студенты имеют возможность в рамках участия в добровольном спасательном формировании получить знания, умения и навыки, а также иметь представление о работе спасательных формирований и пожарных-спасателей, участвуют во всех видах работ по подготовке добровольных спасателей.

В преподавании предметов вариативной части блока 1 учебного плана реализуемой ОПОП направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» мы предлагаем при выборе компетенций ОК, ОПК и ПК учитывать требования, предъявляемые к уровню профессиональной подготовки спасателей, которые прописаны в Федеральном Законе от 22.08.1995 № 151-ФЗ "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей".

Так, в законе прописывается, что должен знать и уметь спасатель, какими должен обладать специфическими качествами, присущими только этой профессии. Также перечисляются основные профессиональные качества этой профессии.

В процессе обучения дисциплинам базовой и вариативной части блока 1 учебного плана направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» мы предполагаем формирование части умений, которыми должен владеть спасатель: использовать средства индивидуальной и коллективной защиты; уметь перемещаться в условиях пересеченной местности, преодолевать водные преграды, скальные участки, снежные склоны, расщелины, завалы; иметь навыки пользования средствами пожаротушения; оценивать создавшуюся обстановку и принимать оптимальное решение; рационально и безопасно организовать свою работу; оказывать самопомощь, первую помощь пострадавшим; осознавать степень риска; взаимодействовать с другими участниками работ, выполнять работы с соблюдением требований техники безопасности; ориентироваться на местности; выживать в различных ЧС; выполнять физическую работу различной степени тяжести в условиях действия эмоциональных нагрузок; работать на пределе физических и эмоциональных возможностей человека; оказывать положительное психологическое воздействие на пострадавших, предотвращать панические настроения и брать на себя роль лидера; уметь быстро восстанавливаться [1].

В Законе РФ "Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей" перечислены знания, необходимые человеку, работающему в должности спасателя: причины, последствия и характер протекания ЧС антропогенного и природного характера; терминология; права и функциональные обязанности спасателей при проведении ПСР, требования, предъявляемые к спасателям; структура МЧС России; правила и инструкции по технике безопасности; приемы, методы и способы поиска пострадавших; в виде сигнализации, условных знаков, кодов; дозы безопасного воздействия на человека опасных и вредных факторов

(радиация, световая энергия, температура, СДЯВ и т. д.); время безопасного пребывания человека в экстремальных ситуациях; приемы оказания самопомощи и самоспасения; правила эксплуатации средств связи и оповещения; основы выживания в неблагоприятных условиях; правила организации временных лагерей, привалов; способы и приемы извлечения пострадавших из завалов, поврежденных транспортных средств, с верхних этажей разрушенных зданий; способы ориентации на местности; виды основных СДЯВ, их физико-химические свойства, характер воздействия на пострадавших; правила организации рабочего места; основные средства, способы, приемы предупреждения и тушения пожаров; основы психологии и педагогики; способы восстановления; правила взаимодействия со спасателями и другими структурами, участвующими в спасательных операциях или ликвидации последствий ЧС.

Основные знания и умения, необходимые спасателям, студенты получают при изучении дисциплин базовой и вариативной подготовки при реализации учебного плана. Дисциплины учебного ОПОП направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» позволяют сформировать общекультурные (ОК), общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции, которые необходимы учителям и преподавателям в образовательной области безопасности жизнедеятельности – педагогической, проектной, исследовательской, культурно-просветительской [2], и, конечно, знания и умения, формируемые для работы в качестве спасателей.

В учебном центре ГУ МЧС России по Краснодарскому краю студенты могут получить первоначальную подготовку спасателей. При прохождении первоначального обучения спасателей студенты занимаются вместе с будущими спасателями. Закончив обучение, студенты сдают экзамены и зачеты по программе этих курсов. При успешном завершении занятий им присваивается статус "спасателя", выдается книжка спасателя.

В процессе промежуточной аттестации по дисциплинам базовой и вариативной части блока 1 и части практической Блока 2 (учебной и производственной практики) идет формирование всех компетенций, предусмотренных ФГОС ВО направления подготовки «Педагогическое образование», профиль «Безопасность жизнедеятельности» - ОК (1-9), ОПК (1-6), ПК (1-14) [2].

Сформированность компетенций и освоение знаний, умений, навыков студентов, умение работать как в образовательной области БЖД, так и в качестве добровольцев-спасателей, проверяются промежуточной аттестацией, проводимой в форме компьютерного тестирования и экзаменов или дифференцированных зачетов по пятибалльной системе, приравненной к 100 - балльной системе. Уровень знаний и умений по всем видам практики у студентов оказался 100 %. Уровень знаний и умений по дисциплинам модуля "Защита от чрезвычайных ситуаций" составил 70-100 %, что соответствует хорошим и отличным знаниям и умениям; оценка умений в профессионально-прикладной физической культуре - 100 %. Анализ промежуточной аттестации по дисциплинам вариативной части учебного плана – «Первая помощь», «Основы спасательного дела», «Социология безопасности», «Методика организации и проведения аварийно-спасательных работ», «Органы управления в кризисных



ситуациях», «Основы национальной безопасности», «Основы пожарной безопасности», «Охрана труда», «Методы научных исследований в области БЖД», «Гражданская оборона», «Психологические основы безопасности», «Педагогика», «Психология» «Практикум по профилю подготовки» и других - показал знания и умения, а также сформированность компетенций, что соответствует оценкам «хорошо» и «отлично» (65 - 97 %).

Высокий показатель сформированности компетенций и уровня знаний объясняется применением активных методов обучения преподавателя в учебном процессе. Все преподаватели используют метод кейсов; анализ конкретных ситуаций; деловые, ситуационные, сюжетные игры; решение практических задач; баскет-метод. Преподаватели применяют нетрадиционные формы занятий: практические занятия на базе спасательных формирований, музейную педагогику и т. п. Использовались в преподавании занятия-тренинги (общение, формирование лидерских качеств, сплочение, работа в команде и т. п.).

Выбранная форма обучения позволит студентам успешно подойти к государственной итоговой аттестации и благополучному трудоустройству в дальнейшем.

Литература:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4.12.2015 № 1426 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата).

2. Федеральный Закон от 22.08.1995 № 151-ФЗ «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ БОРЦОВ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ**

Аспирант **Сокуров Артур Зумадинович**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Иванов Игорь Иванович.**

Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [pash.mak@mail.ru](mailto:pash.mak@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема развития специальной выносливости у борцов греко-римского стиля для повышения эффективности выполнения технико-тактических действий во время проведения соревновательных схваток.

**Ключевые слова:** общая и специальная выносливость, аэробные и анаэробные возможности организма, специальная подготовка.

**Актуальность.** Подготовка юных борцов - одна из главных задач воспитания спортивного резерва, поднятия престижа спортивной борьбы в России. Большое значение необходимо уделять вопросу рационального проведения тренировок. Процесс начального становления технического мастерства спортсменов, уровень развития специальных физических качеств и их совершенствование, психологическая подготовка в совокупности влияют на спортивное мастерство и достижения в спорте.

В спортивной борьбе решающее значение для достижения спортивных результатов имеет уровень развития общей и специальной выносливости, а именно, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немалым высоким уровнем общей и специальной подготовки юных борцов.

Для достижения высоких спортивных результатов и роста спортивной карьеры борца необходимо, начиная с этапов начальной подготовки, развивать у них такое физическое качество, как специальная выносливость. Специальная выносливость должна формироваться на прочном фундаменте, а именно, на общей выносливости. Тренерам необходимо помнить, что специальная выносливость борца совершенствуется за счет проведения приёмов в определённых условиях.

**Состояние проблемы.** На сегодня в греко-римской борьбе проблема развития специальной выносливости недостаточно изучена. Имеется большой арсенал средств и методов развития специальной выносливости у борцов. Наша задача выбрать наиболее эффективные из них для выполнения бросков повышенной сложности в соревновательных условиях.

**Цель работы.** - проанализировать и найти наиболее эффективные способы и пути развития специальной выносливости у юных борцов греко-римского стиля.

**Задачи исследования.**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Рассмотреть методы и средства развития специальной выносливости.
3. Провести исследование.
4. Проанализировать полученные результаты исследования и сделать выводы.

Спортивная борьба относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в ней делается на развитие общей и специальной выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством борца.

С развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, о чём свидетельствуют следующие показатели работы функциональных систем организма: уменьшается ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое; дыхание реже, но глубже; увеличивается ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких). Все эти показатели свидетельствуют об улучшении спортивной формы, так как организм перестраивается для работы в режиме интенсивных тренировок и соревновательной деятельности, включая экономичный режим работы.

Нужная спортивная форма приобретается при разумном и целесообразном планировании тренировки, где развитию выносливости отводится заслуженно большое место с учетом возраста и квалификации спортсменов. Знание закономерностей возрастного развития позволяет выделить наиболее характерные физиологические особенности, своеобразие процессов высшей нервной деятельности, присущих определённому возрасту, и установить, когда и как воздействовать на организм с целью выработки определённых нужных в данный период свойств и качеств.

Плотность тренировочного занятия у подростков должна быть меньшей, чем у взрослых. Надо свести до минимума применение однообразных упражнений со статическими напряжениями и задержкой дыхания. Тренировочный процесс должен строиться по принципу постепенности увеличения физических нагрузок, и при изучении программного материала необходимо руководствоваться принципом «от простого к сложному». Широко применять вспомогательные и подводящие упражнения.

Развитие выносливости у мальчиков и подростков со средними физическим развитием активно происходит на протяжении всего школьного возраста с незначительным, но достоверным уменьшением в возрасте от 15 до 16 лет. С 12 до 13 лет нет заметного увеличения показателей выносливости. Это увеличение наблюдается с 13 до 15 лет. Затем происходит снижение в показателях выносливости, а с 16 до 17 лет - активное увеличение.

Известно, что физиологическое воздействие тренировки на организм спортсмена определяется совокупным влиянием следующих параметров тренировочной нагрузки: интенсивности выполняемого упражнения, его продолжительности, длительности интервалов отдыха между повторениями, а также характером отдыха и общим количеством повторений упражнения. Н. Волков и В. Зацiorский показали, что тренировочный эффект физической нагрузки в значительной мере определяется изменениями ее параметров.

Каждый из указанных компонентов нагрузки определенным образом влияет на те или иные механизмы выносливости, и умелое сочетание их приводит к нужному тренировочному эффекту.

Важную роль при воспитании выносливости играет интегральная оценка нагрузки, однако определение ее - сложная проблема. Суммарная нагрузка чаще всего складывается из показателей отдельных сторон тренировочного процесса. Нередко эти показатели получают количественную оценку в баллах, очках, процентах. Однако такой "ценник" пригоден для спортсменов только одной квалификации и даже в этом случае не дает интегральной оценки. На наш взгляд, при совершенствовании выносливости целесообразно оценивать суммарную нагрузку по времени восстановления после нее, хотя такая оценка также в известной степени условна (хотя бы из-за гетерохронии восстановления функций различных систем организма). После малой дневной нагрузки организм восстанавливается уже к вечеру того же дня. Относительно полное восстановление после средней нагрузки наступает только на следующий день. После выполнения большой нагрузки работоспособность относительно полно восстанавливается в течение двух дней. Максимальную, или предельную, нагрузку борец получает только в ходе ответственных, напряженных соревнований. Восстановление после такой нагрузки может продолжаться 3-4 дня, а то и дольше. На тренировках используются околопредельные суммарные нагрузки, после которых работоспособность восстанавливается в течение 3-4 дней, но этот период можно сократить за счет использования средств восстановления.

1. Методы, основным признаком которых является интенсивность выполняемых упражнений. Равномерный метод характеризуется постоянной, как правило, не очень высокой интенсивностью упражнения. В переменных методах, как следует из названия, интенсивность непостоянная (например, метод переменного-прогрессирующей нагрузки, "фартлек" и т. д.).

2. Методы с однократным или многократным выполнением тренировочных упражнений. К первым можно отнести непрерывный равномерный метод, непрерывный переменный метод; ко вторым - повторный метод (интервалы отдыха между упражнениями обеспечивают достаточно полное восстановление работоспособности), интервальный метод (интервалы отдыха "жесткие", т. е. восстановление работоспособности неполное).

3. Методы, в которых отражены особенности организации занятий или условия выполнения упражнений. Например, соревновательный метод, метод круговой тренировки, игровой метод и т. д. Во многих случаях эффективным и удобным методом воспитания выносливости является круговой метод.

Таким образом, специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача; по признакам двигательной деятельности, в которой осуществляется двигательная задача; по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного

аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

### **Заключение.**

1. Выносливость является одним из важных физических качеств, необходимых юным борцам. Выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости. Специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

2. Методами развития специальной выносливости являются: интервальный, игровой, повторный, равномерный, круговой и метод переменного прогрессирующей нагрузки, "фартлек".

3. В результате проведенного нами исследования получены следующие данные. Уровень развития специальной выносливости у юных борцов повысился:

- в бросках борцовского манекена прогибом в течение трех минут по схеме: 4 броска за 40 секунд, 20 секунд - спурт (броски в максимальном темпе) - на 20 %; в бросках борцовского манекена прогибом 2 периода по 2 минуты, с минутным перерывом между периодами - на 22,4 %;

- в бросках борцовского манекена прогибом 2 периода по 3 минуты с минутным перерывом между периодами - на 18,7 %.

### **Литература:**

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. - М., 2004. - 224 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.

3. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. - 2-е издание. - М.: Медицина, 1966. - С. 228-238.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 214 с.

5. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - 448 с.

6. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика и организация тренировки. В 4-х книгах: учебное пособие. - М. : Советский спорт, 2000. - 384 с.

7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

8. Шепилов А. А., Климин В. П. Выносливость борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.

9. Шулика Ю. А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов. - М.: Финис, 2004. - 800 с.

10. Филин В. П., Фомин Н. И. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

## **ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ**

Аспирант **Солошенко Лада Нурисламовна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Дмитренко Людмила Анатольевна.**

Кафедра теории и методики спортивных игр.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [kgafk@mail.ru](mailto:kgafk@mail.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена научно-практическому обоснованию особенностей технической подготовки игроков в настольный теннис с разными типами телосложения. Внедрение полученных результатов проведенного исследования в практику работы спортивных школ по настольному теннису позволит повысить эффективность многолетней подготовки игроков.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, настольный теннис, морфологические параметры, типы пропорций.

**Актуальность исследования.** Для современного спорта характерен стремительный рост рекордов, значительная интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, острая борьба равных по силе соперников. Чтобы добиться высоких спортивных результатов, необходимы подчас 8-10 лет напряжённых занятий. Поэтому очень важно своевременно выявить спортивные способности для обнаружения действительно талантливых в двигательном отношении детей.

Углубленная спортивная ориентация исходит из оценки соматических и функциональных особенностей ребенка. Показатели определенных морфологических параметров, сопоставление их со спортивными результатами и биомеханический анализ техники двигательных действий дают возможность оценить эффективность рассматриваемых показателей для повышения параметров тренированности, обучения рациональной спортивной технике и достижения высоких спортивных результатов [4, с. 36].

По мнению В. П. Губы с соавторами [2, с. 9], на спортивной арене появляется все больше теннисистов, обладающих длинными конечностями, что позволяет им выполнять более мощные удары, закрывать большую зону игровой площадки с наименьшими перемещениями и доставать сложные косые мячи.

Поэтому морфологические показатели игроков в настольный теннис на современном этапе развития игры рассматриваются как один из важных критериев формирования индивидуального стиля игры и отбора в команды.

**Состояние проблемы.** Вопросами учета морфофункциональных особенностей организма в спорте занимались такие ученые, как В. П. Губа с соавт. (2002-2003), Р. Н. Дорохов с соавт. (2002-2006), Ю. А. Шулика с соавт. (2007). Сотрудниками кафедр анатомии и теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма подобраны и апробированы в отдельных исследованиях методики

оценки антропометрических показателей детей и подростков, занимающихся настольным теннисом (Г. Д. Алексанянц с соавт, 2012).

**Цель исследования.** На основе анализа соревновательной деятельности теннисистов, обладающих разными пропорционными характеристиками, разработать индивидуальную модель процесса технической подготовки юных спортсменов с разными типами телосложения.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности игровых действий по основным группам технических приемов у квалифицированных игроков и юных теннисистов, обладающих разными пропорционными характеристиками.

2. На основе анализа полученных результатов подготовить рекомендации по составу средств и направленности технической подготовки для юных спортсменов с разным типом телосложения.

**Основное содержание работы.** Исследование проводилось на базе ГБУ КК ЦСП по настольному теннису, спортивных школ Краснодарского края: ДЮСШ «Юность» г. Славянска-на-Кубани (директор Боровик В. С.), ДЮСШ ст. Крыловской (директор Крикус А. В.).

Для определения соматических типов и пропорционного уровня варьирования применялась метрическая схема тестирования детей и подростков, предложенная Р. Н. Дороховым и В. Г. Петрухиным [5, с. 25].

Анализ полученных соматограмм показывает, что в группах начальной подготовки и тренировочных группах, независимо от пола, преобладают лица мезомембрального типа пропорций (средненогость) (45 % и 44 % среди мальчиков, 62,5 % и 55 % среди девочек) [1, с. 38].

В группах мастеров спорта преобладает макромембральный тип пропорций (рисунок), который достигает 80 % и мезамембральный тип пропорций 20 %, микромембральный тип пропорций отсутствует. Микромембральный тип пропорций выявлен среди игроков в настольный теннис, имеющих квалификацию «кандидат в мастера спорта».

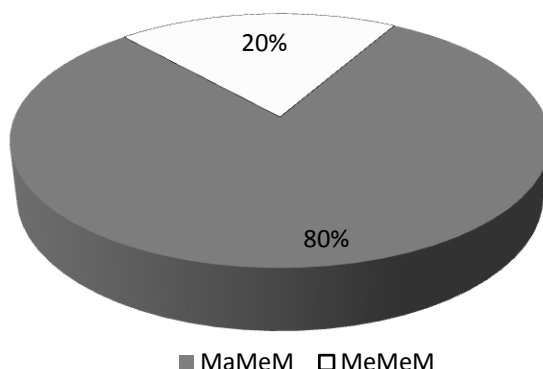


Рис. Типы пропорций в группе мастеров спорта

Для анализа особенностей соревновательной деятельности использовались видеоматериалы, снятые на соревнованиях разного уровня. При анализе игровой деятельности изучались основные группы технических приемов: стойки, передвижения, удары, подачи. Выделялись и систематизировались предпочитаемые теннисистами с разными пропорционными характеристиками

разновидности этих технических приемов.

В группе спортсменов, имеющих квалификацию мастера спорта и кандидата в мастера спорта, были выявлены следующие особенности в технике игры.

1. Стойка. Квалифицированные теннисисты с МиМем типом пропорций отдают предпочтение средней по высоте и ширине расположения стоп стойке. Игроки с МеМем типом пропорций также в ожидании приема мяча занимают среднюю стойку, из которой быстро выходят на мяч. Спортсмены с МаМем типом пропорций предпочитают широкую стойку, которая позволяет закрывать большую зону игровой площадки.

2. Передвижения. Квалифицированные теннисисты всех типов пропорций в основном используют переступания и прыжки. В связи с этим теннисисты с МиМем типом пропорций достаточно часто не успевают выходить на мяч, у спортсменов с МеМем типом пропорций эта ошибка возникает реже. Игрокам с МаМем типом пропорций легче дотянуться до мяча, за счет использования широкой стойки.

3. Удары. Тактика квалифицированных теннисистов с МиМем типом пропорций, как правило, направлена на удержание мяча и строится в основном из ударов, которые более надежны. Игроки с МеМем типом пропорций в соревновательной деятельности используют как мощные удары, так и защитные блоки, их тактика часто направлена на смену игрового ритма. Тактика теннисистов с МаМем типом пропорций чаще направлена на реализацию мощных атакующих действий.

4. Подачи. Квалифицированные теннисисты всех типов пропорций чаще всего используют в своем арсенале подачу «маятник». Отмечается некоторое отличие в способах подач между юношами и девушками.

Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов проводился по тем же параметрам и выявил следующие особенности игры:

1. Стойка. Теннисисты с МиМем и МеМем типом пропорций стоят в узкой или средней стойке, широкую стойку не используют. Такое исходное положение мешает им успешно выходить к мячу для выполнения удара. Спортсмены с МаМем типом пропорций используют широкую стойку, но стоят на прямых ногах и тянутся к мячу.

2. Передвижения. Начинающие теннисисты всех типов пропорций в основном используют приставные шаги и прыжки. Игроки с МиМем и МеМем типом пропорций во время розыгрыша очка не успевают выходить к мячу для выполнения правильного удара. Спортсмены с МаМем типом пропорций при передвижении запаздывают со стартом и не успевают менять направление при перемещении вправо - влево, назад.

3. Удары. Юные теннисисты с МиМем и МеМем типом пропорций используют тактику на удержание мяча на столе. Начинающие игроки с МаМем типом пропорций, как и квалифицированные спортсмены, строят тактику игры на использовании острых атакующих ударов.

4. Подачи. Теннисисты всех типов пропорций подают однообразные подачи.

Проведенный анализ игровой деятельности квалифицированных



теннисистов и юных игроков позволил индивидуализировать арсенал технических приемов для спортсменов, имеющих разные типы телосложения. В соответствии с чем осуществлен подбор средств и определена направленность тренировочного воздействия (таблица).

Таблица

Индивидуализация состава средств и направленности подготовки по типам телосложения

Типы пропорций тела		МиМем	МеМем	МаМем
Техника	Стойки (рекомендуются)	Средняя	Средняя	Широкая
	Передвижения (направленность воздействия)	Темп передвижений	Стандартная	Взрывная сила ног Смена направления
	Удары (направленность воздействия)	Надежность действий, игра по направлениям	Смена игрового ритма, вращения мяча	Мощность
	Подачи (рекомендуются)	Веер	Маятник	Маятник

Теннисистам с МиМем типом пропорций рекомендуется обучать средним по высоте и ширине расположения стоп стойкам, больше внимания уделять темпу передвижений игрока. В тренировке ударов использовать средства, направленные на надежность, точность действий, игру по направлениям; разнообразить арсенал подач по зонам стола и включать в арсенал подачи «веер».

Игрокам с МеМем типом пропорций также рекомендуется совершенствовать среднюю по высоте и ширине расположения стоп стойку, в способах передвижения - стандартную подготовку. В тренировке ударов использовать средства, направленные на смену ритма игровых действий и вращения мяча; разнообразить арсенал подач и в большей степени использовать подачу «маятник».

Спортсменам с МаМем типом пропорций рекомендуется широкая стойка, в способах передвижения больше внимания уделять смене направления, взрывной силе ног. В тренировке ударов направить воздействие на тренировку острых атакующих ударов. Разнообразить арсенал подач и в большей степени совершенствовать подачу «маятник».

Заключение. Таким образом, анализ игровой деятельности теннисистов по основным группам технических приемов с учетом их морфологического типа пропорций выявил ряд особенностей, на которые целесообразно ориентироваться при построении тренировочного процесса. Наиболее существенные различия отмечаются в особенностях игры спортсменов, обладающих МиМем и МаМем типом пропорций. Разница в технике и тактике игры между этими группами спортсменов отмечается в стойках, передвижениях и ударах.

Литература:

1. Алексанянц Г. Д. Использование некоторых соматометрических показателей при спортивном отборе в настольном теннисе / Г. Д. Алексанянц, Т. Г. Гричанова, Л. А. Дмитренко, Л. Н. Сабирова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 2. – С. 37-40.
2. Губа В. П. Особенности подготовки юных теннисистов / В. П. Губа, Ш. А. Тарпищев, А. Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 130 с.
3. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР / Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников. – Ростов н/Д.: – Изд-во Феникс, 2007. – 800 с.
4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
5. Дорохов Р. Н. Нетрадиционный подход к оценке соматического типа у детей и подростков / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин // Труды конференции по актуальным проблемам спортивной морфологии и интегративной антропологии // II Международная научная конференция / под ред. П. К. Лысова. – М.: МосГУ, 2006. – С. 25.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СОСТАВА БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА ШПАГАХ С РАЗЛИЧНЫМИ РОСТОВЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ**

Аспирант **Тищенко Алексей Андреевич**

Научный руководитель:

*заслуженный работник физической культуры Российской Федерации*

**Десятериков Борис Александрович.**

Кафедра теории и методики фехтования и пулевой стрельбы.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: belorafencing@gmail.com.

**Аннотация.** В статье раскрывается проблема выбора целенаправленных тренировочных воздействий и формирования состава средств ведения поединков с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Проведен сравнительный анализ состава действий квалифицированных и начинающих спортсменов с различными ростовыми показателями. Предложено при разработке программ подготовки юных фехтовальщиков, наряду с иными факторами, обеспечивающими достижение высоких результатов, учитывать прогнозируемые антропометрические показатели.

**Ключевые слова:** спорт, фехтование, шпага, боевые действия, видеоанализ, антропометрия, ростовые показатели, прогнозирование, программа.

В многолетней подготовке фехтовальщиков овладение средствами ведения поединков занимает центральное место. Работа над освоением боевых действий начинается с первых дней занятий фехтованием и продолжается до момента завершения занятий спортом. Такое отношение к овладению технико-тактическим мастерством не является случайным. Любые хорошо задуманные тактические решения окажутся в поединке безрезультатными, если не будут реализованы с помощью соответствующих боевых действий.

При управлении тренировочным процессом фехтовальщиков актуальной проблемой является выбор целенаправленных тренировочных воздействий и формирование состава средств ведения поединков с учетом индивидуальных особенностей построения боя [3]. Вместе с тем на начальном этапе подготовки в условиях группового урока тренер вынужден осваивать со спортсменами те боевые действия, которые предусмотрены учебной программой [5], что, по нашему мнению, приводит к закреплению стереотипов применения действий, не всегда соответствующих индивидуальным особенностям фехтовальщиков. Оптимальным решением данной проблемы может быть создание срочных программ подготовки, учитывающих антропометрические данные спортсменов, а также иные факторы, лимитирующие проявление высшей производительности, препятствующие достижению наивысших результатов.

**Организация и методы исследования.** На первом этапе исследования осуществлен видеоанализ состава боевых действий квалифицированных спортсменов – кандидатов и членов сборной команды России по фехтованию на

шпагах, имеющих различные антропометрические данные.

Анализу подверглись боевые действия 30 спортсменов, разделенных в соответствии с критериями роста человека (высокий, средний, низкий) на три группы по 10 человек, каждый из которых провел по 10 поединков. Ростовые показатели получены в результате устной информации от спортсменов или их тренеров.

Видеоанализ осуществлялся по методике, применяемой в спортивном фехтовании [1, 2, 3]. Исследовался состав и объем боевых действий: атаки простые, атаки сложные, атаки с действием на оружие, контратаки и защиты-ответы, завершавшиеся нанесением укола исследуемого (уколы, нанесенные одновременно не учитывались). Результаты видеоанализа каждого исследуемого фиксировались в специальном протоколе. Сводные результаты группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Состав боевых действий квалифицированных шпажистов**

Рост	Ф.И.О.	Простые атаки	Сложные атаки	Атаки с действием на оружие	Контр-атаки	Защита - ответ
Высокий	Х.	23 %	10 %	14 %	43 %	10 %
	Г.	25 %	8 %	10 %	39 %	18 %
	А.	20 %	12 %	15 %	35 %	18 %
	Б.	21 %	11 %	13 %	37 %	18 %
	К.	19 %	13 %	13 %	35 %	20 %
	Е.	24 %	9 %	10 %	38 %	19 %
	В.	25 %	6 %	12 %	40 %	17 %
	Т.	20 %	14 %	14 %	36 %	16 %
	С.	22 %	13 %	15 %	35 %	15 %
	З.	21 %	13 %	16 %	34 %	16 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>22 %</b>	<b>10,9 %</b>	<b>13,2 %</b>	<b>37,2 %</b>	<b>16,7 %</b>
Средний	Г.	17 %	18 %	19 %	30 %	16 %
	Б.	15 %	23 %	22 %	23 %	17 %
	Гр.	16 %	22 %	23 %	20 %	19 %
	С.	17 %	20 %	20 %	28 %	15 %
	К.	14 %	24 %	22 %	20 %	20 %
	З.	13 %	25 %	22 %	19 %	21 %
	Л.	12 %	27 %	22 %	20 %	19 %
	Гн.	16 %	25 %	20 %	21 %	18 %
	Б.	16 %	20 %	20 %	28 %	16 %
	Л.	15 %	25 %	16 %	24 %	20 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>15,1 %</b>	<b>22,9 %</b>	<b>20,6 %</b>	<b>23,3 %</b>	<b>18,1 %</b>
Низкий	С.	8 %	38 %	24 %	10 %	20 %
	Т.	8 %	37 %	22 %	11 %	22 %
	Ти.	10 %	34 %	23 %	11 %	22 %
	М.	9 %	39 %	21 %	9 %	22 %
	Х.	10 %	36 %	24 %	10 %	20 %

Продолжение таблицы 1

Рост	Ф.И.О.	Простые атаки	Сложные атаки	Атаки с действием на оружие	Контр-атаки	Защита - ответ
	Д.	9 %	33 %	24 %	11 %	21 %
	А.	7 %	35 %	26 %	8 %	24 %
	Ав.	7 %	37 %	21 %	11 %	24 %
	К.	9 %	30 %	23 %	13 %	25 %
	Х.	5 %	40 %	20 %	8 %	27 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>8,2 %</b>	<b>35,9 %</b>	<b>22,8 %</b>	<b>10,2 %</b>	<b>22,7 %</b>

На втором этапе был исследован состав боевых действий юных шпажистов 11–13 лет в количестве 13 человек, условно разделенных на 3 группы согласно ростовым показателям, прогнозируемым к моменту их совершеннолетия, на основании ростовых данных родителей (отца).

Исследование проводилось методом педагогического наблюдения тренировочных и соревновательных боев, по общепринятой методике с фиксацией результатов каждого испытуемого в протоколе. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Состав боевых действий юных шпажистов

Рост	Ф.И.О.	Простые атаки	Сложные атаки	Атаки с действием на оружие	Контр-атаки	Защита - ответ
Высокий	Ф.	20 %	3 %	27 %	24 %	26 %
	А.	22 %	2 %	25 %	28 %	23 %
	Аж.	18 %	4 %	26 %	22 %	30 %
	С.	17 %	7 %	28 %	24 %	24 %
	Ж.	21 %	5 %	25 %	25 %	24 %
	М.	20 %	4 %	26 %	24 %	26 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>19,6 %</b>	<b>4,1 %</b>	<b>26,1 %</b>	<b>24,5 %</b>	<b>25,5 %</b>
Средний	К.	21 %	5 %	25 %	24 %	25 %
	Кв.	22 %	4 %	24 %	26 %	24 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>21,5 %</b>	<b>4,5 %</b>	<b>24,5 %</b>	<b>25 %</b>	<b>24,5 %</b>
Низкий	М.	22 %	4 %	25 %	25 %	24 %
	А.	20 %	5 %	26 %	26 %	23 %
	Г.	24 %	3 %	26 %	24 %	23 %
	К.	21 %	4 %	25 %	24 %	26 %
	Н.	20 %	5 %	25 %	25 %	25 %
	<b>Средний показатель</b>	<b>21,4 %</b>	<b>4,2 %</b>	<b>25,4 %</b>	<b>24,8 %</b>	<b>24,2 %</b>

Немало фехтовальщиков, имевших прекрасные данные (рост, двигательные качества, волевой характер и др.) и показавшие в начале спортивной карьеры обнадеживающие результаты, оказались неперспективными в более зрелом возрасте из-за отсутствия в арсенале действий, соответствующих их индивидуальным возможностям [4].

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате проведенного исследования удалось установить:

1. У квалифицированных спортсменов наблюдаются различия между группами с разными антропометрическими показателями в составе успешно применяемых боевых действий (табл. 1). Высокий суммарный уровень выполнения всех видов атакующих действий во всех ростовых категориях подтверждает результаты предыдущих исследователей [2]. Вместе с тем очевидно, что «высокорослые» шпажисты в большей степени расположены к выполнению простых атак (22 %) и контратакующих действий (37,2 %), позволяющих им сохранять удобную для себя дальнюю дистанцию. Спортсмены «среднего роста» действуют более разнообразно, используя достаточное количество сложных атак (29,9 %), атак с действием на оружие (20,6 %) и контратак (23,3 %). «Низкорослые» спортсмены предпочитают применение большого количества сложных атак (35,9 %) и атак с действием на оружие (22,8 %), что необходимо им в борьбе с более высокими соперниками.

2. У юных шпажистов нет выраженных различий между ростовыми группами спортсменов в разнообразии и количестве применяемых действий (табл. 2). Состав их действий соответствует программным требованиям к этой возрастной группе. Основным направлением тренировки является стандартизация выполнения главных разновидностей действий без учета индивидуальных особенностей спортсменов.

3. Сравнительный анализ боевых действий квалифицированных и начинающих спортсменов показывает, что имеются различия в объемах применения средств ведения поединков во всех ростовых группах (рис.).

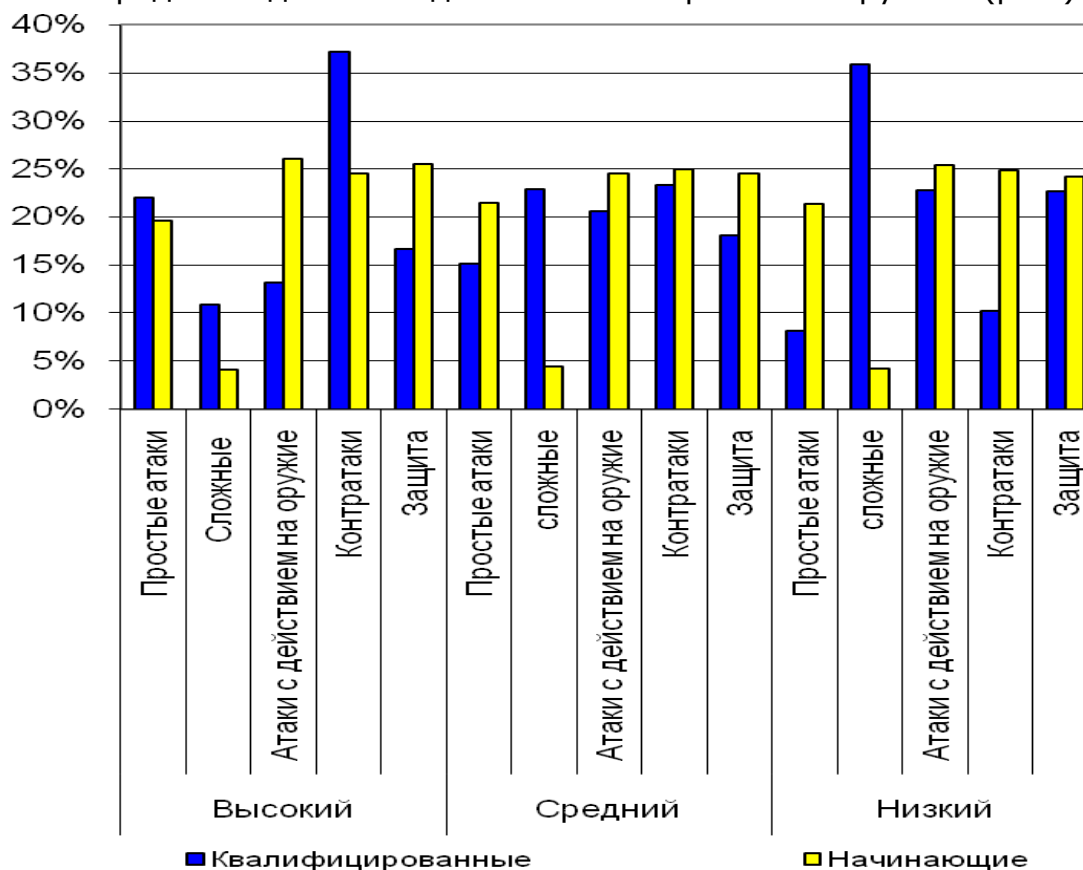


Рис. Сравнительные показатели состава боевых действий квалифицированных и начинающих фехтовальщиков на шпагах

Среди фехтовальных тренеров долгое время бытовало мнение о том, что высокорослые спортсмены имеют больше шансов добиться результатов в фехтовании на шпагах, чем низкорослые. В результате появилось много высоких шпажистов, фехтующих в одинаковой предсказуемой манере. И только блестящие результаты таких мастеров, как Григорий Крисс, Павел Колобков, Антон Авдеев и др., рост которых едва превышает 170 см, разрушили этот стереотип. В настоящее время мы видим, что сильнейшими шпажистами планеты становятся спортсмены с различными антропометрическими показателями.

Таким образом, очевидно, что в программе подготовки юнных фехтовальщиков, наряду с иными факторами обеспечивающими достижение высоких результатов, должны учитываться прогнозируемые антропометрические показатели.

#### Литература:

1. Глазунов А. А. Анализ выступления женской команды шпажисток на чемпионате мира 2013 года в Будапеште // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей) / под общ. ред. А. И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 108 с.

2. Карпов В. С. Состав соревновательной деятельности квалифицированных фехтовальщиц на шпагах // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Научно-педагогические проблемы спортивного фехтования» (сборник статей) / под общ. ред. А. И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2005. – 140 с.

3. Павлов А. И. Проблемы контроля соревновательной деятельности в спортивном фехтовании // Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции «Научно-методические проблемы спортивного фехтования» (сборник научных статей) / под общ. ред. А. И. Павлова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 108 с.

4. Сладков Э. Д. Основы техники фехтования. – К.: Здоровье, 1989. – 144 с.: ил.

5. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОФЕССИОГРАММЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ, ОСВАИВАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ ПРОФИЛИ НАПРАВЛЕНИЯ «МЕНЕДЖМЕНТ»**

Аспирант **Ушакова Татьяна Александровна**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Шестаков Михаил Михайлович**.*

Кафедра теории, истории и методики физической культуры.

Контактная информация для переписки: 385140, Республика Адыгея, пгт.

Яблоновский, ул. Гагарина, д. 159, кв. 28, e-mail: [uskakova.kubsu@mail.ru](mailto:uskakova.kubsu@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются роль и эффективность профессиограммы. Её использование в профессионально-прикладной физической подготовке студентов вузов, осваивающих различные профили направления "Менеджмент" с учетом особенностей данной профессии.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физические упражнения, профессиограмма, профессиографирование, фотография рабочего дня, менеджер.

**Актуальность.** В современных условиях в физическом воспитании в вузе большое значение приобретают проблемы формирования у студентов профессиональных умений, навыков и двигательных качеств, а также повышения устойчивости организма к различным профессиональным заболеваниям на основе использования средств и методов физического воспитания [7]. По мнению специалистов (Г. Л. Миронова, Б. Ю. Несмелов, 2004; С. В. Салько, 2006, система российского образования должна обеспечивать в период обучения в вузе высокий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

В настоящий момент в отечественных справочниках указывается на наличие 17930 профессий, что делает практически невозможным отдельное изучение каждой для разработки профессиограмм [4]. Ученые В. А. Кабачков и С. А. Полиевский (1991) утверждают, что решить проблему можно лишь группируя профессии на основании квалификационных признаков, целевой направленности и общности задач профессионально-прикладной физической подготовки. К тому же открытие новых специальностей в вузе, в частности на экономическом факультете, требует разработки новых комплексов физических упражнений для каждой из них, что во многом подтверждает важность и своевременность проведения исследования [3].

Известно, что эффективность средств физкультурных мероприятий достигается лишь при комплексном анализе данных о характере трудовой деятельности. Однако специалисты физической культуры, такие как А. К. Маркова (1990), С. А. Полиевский, М. Д. Старцева (1988), утверждают, что целенаправленную профессионально-прикладную физическую подготовку можно реализовать только посредством построения педагогической модели или



профессиограммы [5]. Она включает подробное описание условий труда, его характера и специфики, фотографию рабочего дня [6]. Психологическое изучение конкретных видов трудовой деятельности называется профессиографированием, или профессиографией (описание профессии), а результат изучения – профессиограммой [2].

Профессиограмма – совокупность характеристик о данном виде труда: технико-экономических, социальных, социально-психологических и санитарно-гигиенических [1]. Вместе с тем на основе имеющихся условий и характера трудовой деятельности можно синтезировать тот комплекс требований к организму (психофизиологические характеристики, физические качества, двигательные умения и навыки, участие анализаторов и т. д.), который необходим для составления профессиограммы [3]. К тому же эти ученые считают, что в содержании профессиограммы должны быть отражены следующие моменты:

1. Какие анализаторы являются наиболее важными в приеме информации (преобладающие виды сигналов: оптические, кинестетические, звуковые и др.), уровень опознавания сигналов. Развитие каких анализаторов (зрительного, слухового и др.) особенно необходимо для конкретной работы и должности. Степень загрузки анализаторов и требования к уровню их функционирования. Основные психические процессы, участвующие в приеме информации: зрительные ощущения, слуховые, мышечно-двигательные (отражение положения тела в пространстве, движение тела и его частей и т. д.). Тактильные ощущения, температурные, органические (бодрость, усталость, утомление и т. д.). Чувствительность, восприятие пространства, расстояния между предметами и их положение, восприятие времени, наблюдение и его функции, представления (зрительные, слуховые, двигательные и т. д.).

2. Какие психические процессы в наибольшей степени участвуют в хранении и переработке информации: память и ее особенности, преобладающие процессы, виды памяти (обзорная, двигательная, эмоциональная), преобладающие виды мышления и мыслительные операции, особенности принятия решения, выбор варианта решения.

3. Моторные действия, степень значимости моторного действия в структуре трудового процесса. Объем моторного поля и рабочих движений. Преобладающие двигательные акты, доминирующие моторные компоненты. Особенности содержания моторных действий, стабильность двигательных задач, степень их автоматизма. Основные факторы, имеющие первостепенное значение при регулировании действий. Рабочие органы, участвующие в моторных действиях (руки, кисти, ноги, одна рука или нога и т. д.). Количество двигательных действий, их длительность. Характеристика пространства, моторных действий. Нагрузка на отдельные органы и физиологические системы.

4. Психоэмоциональное состояние: напряжение, стресс, утомляемость и динамика работоспособности, тяжесть работы, адекватность нагрузки по физиологическим, психологическим возможностям.

Фотография рабочего дня - один из методов изучения использования рабочего времени путём непрерывного наблюдения и измерения всех его затрат на протяжении смены. Проводится в целях выявления резервов повышения

производительности труда [6].

С помощью фотографии рабочего дня решаются следующие основные задачи:

- определение фактического баланса использования рабочего времени,
- фиксирование фактической выработки продукции и темпов её выпуска на протяжении смены;
- выявление потерь рабочего времени, анализ причин, их вызвавших;
- получение данных для расчёта нормативов подготовительно-заключительного времени, времени обслуживания рабочего места и времени перерывов на отдых, а также норм обслуживания рабочими агрегатов и машин.

Проведение фотографии рабочего дня позволяет выявить устаревшие и ошибочные нормы, провести анализ использования рабочего времени передовыми рабочими; определить рациональный состав бригады и формы разделения труда при бригадном методе организации труда; получить данные о часовой выработке продукции в течение смены.

В зависимости от числа объектов наблюдения и целевого задания применяются следующие виды фотографии рабочего дня:

- индивидуальная,
- групповая,
- бригадная,
- фотография рабочего дня,
- маршрутная,
- самофотография рабочего дня.

Фотография рабочего дня проводится по следующим этапам: подготовка, проведение наблюдения (в процессе последнего записываются все последовательные действия рабочего или рабочих, регистрируются затраты времени на протяжении смены или её части), анализ его результатов, разработка организационно-технических мероприятий, направленных на ликвидацию потерь рабочего времени, проектирование нормативного баланса рабочего дня, расчёт коэффициентов рабочего времени [6].

### **Выводы:**

Итак, для повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся на экономическом факультете по специальности – «Менеджмент», необходимо составить профессиограмму, что позволит выявить профессионально значимые физические качества, функциональные и психические показатели, и развивать их при помощи новых педагогических моделей и методик профессионально-прикладной физической подготовки. Кроме того, необходимо исследовать потребностно-мотивационную сферу студентов, чтобы точно знать, какие виды физических упражнений и виды спорта наиболее привлекательны для студентов.

### **Литература:**

1. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – М., 1991. – 222 с.
2. Маркова А. К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А. К. Маркова. – М., 1990. – 192 с.

3. Полиевский С. А., Старцева М. Д. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, М. Д. Старцева. – Москва, 1988. – 161 с.
4. Полянский В. П. Теоретико-методологические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и формы) в современном обществе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. П. Полянский. – М., 1999. – 62 с.
5. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей студентов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г. В. Пономарева. – М., 2010. – 157 с.
6. Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. Современные методы исследований в спорте: учебное пособие / под общей ред. В. П. Филина. - Харьков: Основа, 1994. – 132 с.
7. Шилько В. Г. Методология построения, личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 9. - С. 45–49.

## **ОБОСНОВАНИЕ КЛАССИФИКАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ**

Аспирант **Федорцов Андрей Васильевич**

Научный руководитель:

*кандидат педагогических наук, доцент **Схалыхо Юсуф Мезбечевич.***

Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: maloi-alex@mail.ru

**Аннотация.** В данной работе предлагается детальный анализ уже имеющихся классификаций техники и тактики бокса. Отличительной особенностью является то обстоятельство, что предлагается абсолютно новая кинематически и биомеханически обоснованная классификация технических действий боксеров

**Ключевые слова:** классификации технических действий, терминология бокса, боевая поза, кинематические условия, кинезиология.

**Актуальность.** Даже наличие добротных программ для ДЮСШ не обеспечит решения всех организационно-методических вопросов. Тренер сам должен свободно ориентироваться во всем перечне тренировочного материала. Например, ему необходимо организовать двухнедельные сборы по подготовке к какому-либо соревнованию. К этому времени занимающиеся освоили определенный материал и необходимо в этот короткий срок сконцентрировать все пройденное в оптимальной системе. Для этого необходимо представлять себе всю структуру технического материала, как бы наблюдая ее сверху (интегрально).

Такую способность обеспечат знание классификации технических действий и, конечно, терминология, которая содержит в себе смысл изучаемой техники.

### *Биомеханически обоснованная классификация технических действий в боксе*

На основе использования данных нашего лабораторного эксперимента и модельного экспериментов (А. А. Близнюк, 2011) предлагается разработанная нами, по аналогии со структурой классификаций техники видов спортивной борьбы (Борьба греко-римская, 2004; Дзюдо: система и борьба, 2006) и ударной техники в «рукожных» единоборствах (А. А. Саликов, 1998; Тхэквондо: теория и методика, 2007), классификация технических действий в боксе (А. А. Близнюк, 2011), позволяющая, на наш взгляд, систематизировать действия боксера в той последовательности, в какой они возникают в бою и в какой их следует изучать (Бокс: теория и методика, 2009). Кроме того, как показал анализ предшествующих классификаций, возникла необходимость не ограничиваться понятиями о трех видах ударов, а расширить их состав с позиции биомеханики исполнения.

## **НАЧАЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

Любой бой начинается с принятия собственной боевой позы и занятия позиции, с которой начинается непосредственное противодействие.

Для этапа начальной подготовки, в том числе в различных стилях каратэ-

до и тхэквондо, планируется изучение техники при фронтальной стойке.

Однако в соревновательных боях еще не зарегистрировано взаимной фронтальной стойки (по-видимому, потому, что из нее трудно провести эффективный удар и трудно организовать эффективную защиту). Поэтому нет надобности и вводить ее в классификацию, поскольку это может спровоцировать включение ее в программу.

### **Стойки в проекции на горизонтальную плоскость**

Любой бой в единоборствах, включая и огнестрельные дуэли, ведется в асимметричной стойке в проекции на горизонтальную плоскость (левосторонней или правосторонней) (табл. 1), что предопределяет в дальнейшем формирование взаимной асимметричной стойки (одноименной или разноименной). Этот факт имеет большое значение, поскольку при этом формируются кинематические условия, предопределяющие особенности реализуемой техники и тактики ее использования.

Таблица 1

Классификация начальных технических действий в ударных единоборствах

<b>1. Стойки по горизонтали:</b>							
Индивидуальные:							
<i>левосторонняя*</i>				<i>правосторонняя*</i>			
широкая		узкая		широкая		узкая	
короткая	длинная	короткая	длинная	короткая	длинная	короткая	длинная
* - фронтальной стойки в боях не зарегистрировано, и она противоречит биомеханической логике проведения ударов и организации защиты в бою							
Взаимные:							
<i>одноимённая</i>				<i>разноимённая</i>			
<b>2. Стойки по вертикали:</b>							
<i>прямая</i>				<i>согнутая</i>			
<b>3. Боевые позы:</b>							
<i>закрытая:</i>				<i>открытая:</i>			
<i>Ближняя</i>		<i>дальняя</i>		<i>ближняя</i>		<i>дальняя</i>	
<i>Верхняя</i>		<i>нижняя</i>		<i>верхняя</i>		<i>нижняя</i>	
<b>4. Маневр туловищем</b>							
<i>наклоны*</i>		<i>уклоны (в стороны)</i>		<i>отклонения (назад)</i>		<i>нырки</i>	
* - используются только в комбинации с маневром по рингу							
<b>5. Передвижения по рингу (шагами или скачками)</b>							
<i>Отходы</i>		<i>подходы</i>		<i>выходы</i>		<i>заходы</i>	

По образованию конфигурации площади опоры стойки могут быть широкие – узкие (по расстоянию между стопами по фронту). Каждая из них может быть короткая или длинная (по расстоянию между стопами вдоль продольной оси).

По вертикали стойки могут быть прямые и реже – согнутые.

### **Боевые позы**

Понятие боевой позы включает в себя:

- закрытую - выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют в защите осуществлять только подставки;
- открытую - выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь и накладки;
- в каждой из них может быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться разновысоко и с разной дальностью.

Маневр туловищем производится:

- наклоном вперед;
- уклоном в стороны;
- «отклоном» (отклонением назад);
- нырком (наклон с уклоном и последующим выпрямлением из-под руки противника).

Передвижения по рингу относительно противника с целью выхода в оптимальную позицию осуществляются:

- отходами (шагом от противника);
- подходами (шагом к противнику);
- выходами (шагом влево или вправо);
- заходами (шагом вперед, с разворотом, становясь сбоку противника, лицом к нему).

Следует иметь в виду, что передвижения могут производиться полшагом (когда выставляется одна нога), шагом (когда задняя нога подставляется к ранее выставленной ноге), подскоками (без подшагивания).

### **ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ**

В ударных единоборствах, в отличие от спортивной борьбы, основные действия включают в себя атаку и защиту, ибо если предусматривать только атаку, то будет не бокс, а только избиение. Поэтому основные действия подразделяются на атакующие и защитные.

#### **Атакующие технические действия**

С позиций кинезиологии в боксе целесообразно оперировать следующими терминами техники ударов и защиты:

а) прямой (передний) удар: – наносится под прямым углом по отношению к собственной плечевой оси, развивая скорость по прямой линии по отношению к противнику. Прямые удары могут быть короткими, когда вперед движется только плечо, предплечье и кисть. Могут быть удары длинные, когда к этому движению прибавляется движение плечевого пояса;

б) прямой (боковой) удар: – наносится от плеча, параллельно плечевой оси атакующего (как бы в сторону), но при этом атакующий разворачивает свою плечевую ось перпендикулярно плечевой оси противника. Такие удары, как правило, используют при маневре туловищем и по рингу относительно противника;

в) косой (перекрестный) удар: - наносится почти прямо (по малой траектории), с постепенным выпрямлением в локтевом суставе и проворачиванием вокруг продольной оси предплечья. Кулак в момент соприкосновения с целью развернут мизинцем вверх.

В работе В. Н. Остьянова, И. И. Гайдамака (2001) он называется «косым», однако в дальнейшем нигде ими же не используется. Косые удары могут быть только длинными. В английской терминологии он именуется как «Kross – counter», что дословно переводится как перекрестный - через стойку (прилавок).

В данном случае имеется в виду, что он наносится в качестве встречного удара через атакующую руку противника;

г) сбоку (удар), «hook», что дословно переводится как крюк. Наносится по горизонтальному кругу с малой амплитудой движения кисти (при угле между плечом и предплечьем в пределах 90°);

д) круговой (удар) - наносится по горизонтальному кругу с большой амплитудой движения. По английской терминологии его можно отнести к свингам (Swing - размахивание), что дословно переводится как размахивание. С академических позиций рекомендовать не должен, поскольку противоречит техничному боксу, но в практике он имеет место, особенно в последних раундах, по ныне существующим правилам соревнований любительского бокса и по правилам профессионального бокса;

е) снизу (удар), «апперкот» - наносится снизу, вертикально вверх, по кругу с малой амплитудой движения кисти (при угле между плечом и предплечьем в пределах 90°).

Далее в термине следует слово, обозначающее атакующую конечность от ближней или от дальней к противнику стороны (табл. 2).

Таблица 2

Классификация основных атакующих технических действий в боксе

Удары <u>ближней</u> (к противнику) рукой		Удары <u>дальней</u> (от противника) рукой	
В голову:	В корпус:	В голову:	В корпус:
Прямой (передний)	Прямой (передний)	Прямой (передний)	Прямой (передний)
Боковой (прямой)	Боковой (прямой)	Боковой (прямой)	Боковой (прямой)
Косой (перекрестный)	Косой (перекрестный)	Косой (перекрестный)	Косой (перекрестный)
Сбоку	Сбоку	Сбоку	Сбоку
Круговой	Круговой	Круговой	Круговой
Снизу	Снизу	Снизу	Снизу

В связи с различным расстоянием до «мишени» в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки, целесообразно иметь в виду дифференцировку этих терминов с добавлением слова «длинный» в том случае, если удар приходится наносить дальней рукой.

### Защитные технические действия

Защита включает в себя маневр туловищем (по высоте, по фронту и в глубину), маневр по рингу (по фронту и в глубину) и контактную защиту.

Защита с помощью маневра туловищем и по рингу состоит из тех же действий, которые перечислены в таблице 3.

Контактная защита представлена следующими понятиями и терминами:

- 1) подставками;
- 2) блоками;
- 3) отбивами;
- 4) упорами;
- 5) накладками (фиксацией).

## Классификация контактной защиты в боксе

Одноименная стойка	/	Разноименная стойка	/
Подставки ближнего плеча, предплечья и наружной стороны кисти			
Против всех ударов дальней		Против всех ударов ближней	
Подставки внутренней стороны кисти дальней руки			
Против прямых ударов <u>ближней</u>		Против прямых ударов дальней	
Блоки <u>ближним</u> предплечьем (кистью)			
Против круговых (сбоку, снизу) <u>дальней</u>		Против круговых (сбоку, снизу) <u>ближней</u>	
Блоки <u>дальним</u> предплечьем (кистью)			
Против круговых (сбоку, снизу) <u>ближней</u>		Против круговых (сбоку, снизу) <u>дальней</u>	
Отбивы ближней кистью (предплечьем) снаружи - внутрь			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов <u>ближней</u>	
Отбивы ближней кистью (предплечьем) изнутри - наружу			
Против прямых ударов дальней		Против прямых ударов <u>ближней</u>	
Отбивы <u>дальней</u> кистью (предплечьем) снаружи - внутрь			
Против прямых ударов <u>ближней</u>		Против прямых ударов дальней	
Отбивы <u>дальней</u> кистью (предплечьем) изнутри - наружу			
Против прямых ударов <u>ближней</u>		Против прямых ударов дальней	
Упоры ближней кистью			
В ближнее плечо		В ближнее плечо	
Упоры дальней кистью			
В ближнее плечо		В ближнее плечо	
Фиксация ближней кистью			
дальнего предплечья		ближнего предплечья	
Фиксация дальней кистью			
ближнего предплечья		дальнего предплечья	

1. Подставка - проводится противонаправленно оси атакующего движения:

- подставлением под удар своего плечевого сустава против ударов в голову;
- подставлением прижатого к туловищу локтя – против ударов в туловище снизу;
- подставлением прижатого к туловищу предплечья или наружной стороны кисти;
- выставлением навстречу удару внутренней стороны кисти (ладони).

2. Блок - проводится путем выставления предплечья (кисти) на расстоянии плеча, перпендикулярно навстречу круговому движению атакующей конечности. Таким образом, блоки могут использоваться только против ударов, наносимых сбоку или снизу.

3. Отбив наружу (кистью, предплечьем) проводится перпендикулярно оси атакующей конечности и используется против круговых ударов, ударов сбоку и снизу:



- наружной стороной ближнего к противнику предплечья или кисти ближней руки противника изнутри – наружу;
- наружной стороной дальнего от противника предплечья (кисти) даль - ней руки противника изнутри – наружу;
- наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника снаружи – внутрь (против прямых ударов).

4. Отбив внутрь - направлен перпендикулярно оси атакующей конечности и используется против прямых ударов, уводя их от намеченного направления удара:

- внутренней стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника – внутрь (при разноименной стойке);
- внутренней стороной ближнего к противнику предплечья или кисти дальней руки противника внутрь (при одноименной стойке);
- внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при одноименной стойке);
- внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника внутрь (при разноименной стойке).

5. Упор (накладка) – упор ладонью (предплечьем) в проксимальный (верхний) конец плеча (предплечья) руки противника с задачей предотвратить начало атакующего движения руки (используется, как правило, в ближнем бою).

6. Фиксация – удерживание и сопровождение рук противника снаружи или изнутри в целях снижения амплитуды разгона при замахе (используется в ближнем бою).

Весь систематизированный состав техники бокса является основанием для построения модели деятельности боксера и программы ее усвоения.

В качестве примера целесообразности использования данного подхода можно привести случай организации защиты против прямых ударов левой или правой рукой при учете одноименной левосторонней стойки. Защита маневром организуется в обоих случаях вправо. При учете вероятности возникновения разноименной стойки маневр должен осуществляться влево.

Предложенные классификация и терминология техники бокса, обеспечивающие уточнение кинематической взаимосвязи техники ударов и защиты с расстояниями до «мишени», позволит успешно формировать оптимальную двигательную установку при постоянной смене ситуаций в ходе спортивного поединка.

Литература:

1. Близнюк А. А. Классификация технических действий в боксе и содержание программного образовательного компонента для этапа начальной подготовки боксеров / А. А. Близнюк. - Краснодар, 2011. - С. 68-71.
2. Близнюк А. А. Влияние кинематических условий на эффективность техники ударов и защиты в боксе / А. А. Близнюк, Д. А. Левченко, Ю. А. Шулика // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической культуры и спорта КубГУФКСТ, 2011. - С. 31-35.
3. Бокс: теория и методика: учебник: / под общ. ред. Ю. А. Шулики и А. А. Лаврова [Ю. А. Шулика, А. А. Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов, В. А. Макаров, В. Г. Киркоров, И. Г. Малазона, Ю. М. Схалыхо, Л. М. Ширин]. – М.:

Издательство "Советский спорт"», 2009. – 767 с.

4. Борьба греко-римская: учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 796 с.

5. Дзюдо (система и борьба): учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Коблева [Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схалыхо, Ю. А. Шулика]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 800 с.

6. Левченко Д. А. Объективизация двигательных ориентиров в единоборствах на базе тензодинамометрии. синхронизированной с двухплоскостной видеосъемкой и анимационного комплекса / Д. А. Левченко, Ю. А. Шулика, Ю. М. Схалыхо, Г. Д. Алексанянц, Ли Джон Ги // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 2. – С. 7-11.

7. Остьянов В. Н. Бокс (обучение и тренировка) / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.

8. Саликов А. А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Саликов Алексей Алексеевич. - Краснодар, 1998. - 173 с.

9. Тхэквондо (теория и методика): учебник / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Е. Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 800 с.

## **СРЕДСТВА СРОЧНОЙ РЕГИСТРАЦИИ КОЛЕБАНИЙ, ПРИМЕНИМЫЕ ДЛЯ СИСТЕМЫ "СТРЕЛОК - ОРУЖИЕ"**

Аспирант **Хабаров Дмитрий Валентинович**

Научный руководитель:

*доктор педагогических наук, профессор **Шестаков Михаил Михайлович**.*

Кафедра теории, истории и методики физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Северная, д. 253, кв. 17, e-mail: [sniper20008@mail.ru](mailto:sniper20008@mail.ru)

**Аннотация.** В статье представлен обзор существующих способов и методов фиксации колебаний и выявлено лучшее сочетание использования оборудования для выявления колебаний системы стрелок - оружие.

**Ключевые слова:** стабиллография, динамометрическая платформа, тренажер «СКАТТ», центр давления (ЦД), общий центр масс (ОЦМ), устойчивость, колебания.

Основная задача при обеспечении равновесия тела человека состоит в том, чтобы проекция центра тяжести системы находилась в пределах площади опоры. В зависимости от вида деятельности (сохранение статического положения, ходьба, бег и т. п.) и требований к устойчивости частота и быстрота корректирующих воздействий изменяются, но процессы сохранения равновесия одинаковы [6, с. 236].

Для понимания механизмов управления положением тела человека большое значение имеет выявление закономерностей колебаний - в нашем случае системы "стрелок - оружие".

На сегодняшний день известны различные средства регистрации колебаний.

Одним из первых методов количественной оценки устойчивости тела человека был метод кефалогрфии [8, с. 316-331]. Существенным недостатком этого метода является невысокая точность. После появления динамометрических платформ широкое распространение получил метод стабиллографии [2, с. 35].

Ф. А. Hellebrandt был первым, кто изучал способность человека сохранять равновесие с использованием динамометрической платформы [7, с. 471-474].

При помощи динамометрической платформы стало возможным точно регистрировать различные характеристики, которые используются исследователями для изучения устойчивости. Основным показателем регистрации является положение точки приложения силы реакции опоры, которая получила название - центр давления (ЦД). Подавляющее большинство работ посвящено именно изучению различных параметров движения ЦД. В последнее время наряду с регистрацией траектории центра давления и его проекций на продольную и поперечную оси системы координат, связанной с поверхностью платформы, исследователи стали регистрировать горизонтальные составляющие силы реакции опоры. В совокупности с данными о движении ЦД горизонтальные силы дают возможность получить дополнительную информацию

о колебаниях тела человека при сохранении равновесия [3, 4, 10].

Однако центр давления лишь косвенно отражает движение общего центра масс тела человека. Еще в 1959 году такие исследователи, как D. P. Thomas и R. J. Witney [9, с. 531] указывали на то, что положение центра давления, измеренное с помощью динамографической платформы, и положение проекции ОЦМ тела на горизонтальную плоскость не совпадают. В дальнейшем многие исследователи экспериментально подтвердили эту мысль. Различия между положениями ЦЦ и ОЦМ тела наблюдаются как по амплитуде, так по фазе и частоте. Только в исключительно статических условиях сохранения равновесия изменение положения обсуждаемых показателей совпадает. Помимо статического компонента стабилграмма содержит в себе динамическую составляющую, вызванную действием инерционных сил. Чем выше частота колебаний тела, тем больше ускорение и тем больше вклад инерционных сил в стабилграмму [7, с. 472].

Также для определения устойчивости человека возможно использование оптической фиксации (фото-, видео-, киносъемка). Но этот способ менее предпочтителен в силу того, что горизонтальные колебания ОЦМ находятся в пределах нескольких миллиметров и точность при этом абсолютно недостаточна.

Непосредственно изучением устойчивости системы стрелок - оружие одним из первых занялся известный советский тренер-исследователь А. Я. Корх, использующий для этого стабилграфическую методику. Сравнивая спортсменов-стрелков из пистолета разной квалификации (28 человек) с лицами, не занимающимися стрелковым спортом (23 человека), автор пришел к выводу, что средняя амплитуда колебаний ОЦТ тела в удобной стойке у стрелков в 2 раза меньше, чем у не - стрелков (1,7 и 3,5 мм соответственно). Однако между самими стрелками разной квалификации существенных различий обнаружено не было. Различия проявляются в разном уровне согласованности движений с текущими перемещениями ОЦТ тела [3, с. 34].

В работе А. В. Актова была установлена существенная зависимость устойчивости системы стрелок - оружие от квалификации спортсменов. Авторы изучали закономерности становления техники выполнения выстрела от новичков до мастеров спорта международного класса. Было показано, что улучшение показателей устойчивости (среднее квадратическое отклонение колебаний центра давления) с ростом спортивного мастерства происходит относительно равномерно - от 8,1 до 1,9 мм [1, с. 63-65]. Этим же автором выявлен ряд других показателей устойчивости, коррелирующих с уровнем спортивного мастерства стрелков. К ним относятся скорость ОЦМ системы за 0,1 с до выстрела. Стрелков высокой квалификации отличает меньший разброс положения ОЦМ от выстрела к выстрелу.

На сегодняшний день в стрелковом спорте есть потребность дальнейшего изучения закономерностей влияния различных факторов на устойчивость оружия и системы стрелок - оружие. Соответственно необходимо использовать различные системы фиксации колебаний систем.

Наиболее подходящими регистраторами колебаний оружия являются близкие по технической сущности стрелковые компьютерные тренажеры "СКАТТ", "БОЕЦ" и "ПРОФИ". Стрелковые комплексы "ПРОФИ" и "БОЕЦ"

громоздки и обладают недостаточной точностью передачи информации, их возможности ограничены, они могут применяться только в стационарных условиях. Стрелковый же тренажер «СКАТТ» очень компактен, информативен, точен в плане регистрации информации.

В основе конструкции тренажеров «СКАТТ» лежит принцип определения координат с использованием инфракрасного излучателя, размещенного в корпусе мишенной установки, и приемника инфракрасного излучения, закрепляющегося на оружии. Данные с приемника поступают в программный блок тренажера, который преобразует их для последующей передачи в вычислительную машину (компьютер, ноутбук). Попадая в компьютер, данные перерабатываются специальной программой «СКАТТ», которая отображает их на мониторе в виде траектории движения оружия и расположения пробойны на мишени.

Недостатком тренажера «СКАТТ», по мнению автора, является недостаточность рассмотрения колебаний оружия и выявления закономерностей. Для более подробного изучения колебаний именно системы стрелок - оружие возможно совместное использование стрелкового тренажера «СКАТТ» и динамометрической (тензометрической) платформы типа «СТАБИЛАН-01».

#### Литература:

1. Актон А. В., Жилина М. Я., Шалманов А. А. Анализ этапов становления техники выполнения выстрела // Разноцветные мишени. - М., 1985. - С. 63-65.
2. Бабский Е. И., Гурфинкель В. С., Ромель Э. Л. Методика исследования устойчивости стояния (стабилография) // Материалы 2-й научной сессии ЦНИИПП. - М., 1952. - С. 31-36.
3. Зацюрский В. М., Волков Н. И., Кулик Н. Г. О двух типах показателей выносливости // Теория и практика физической культуры. - 1965. - № 1. - С. 20-22.
4. Корх А. Я. Устойчивость тела при стрельбе из пистолета и некоторые возможности ее совершенствования (экспериментальное исследование): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1965. - 34 с.
5. Шалманов Ал. А., Прилуцкий Б. И. Определение кинематики движения ОЦМ тела человека по опорным реакциям // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 11. - С. 7-9.
6. Gurfinkel V. C., Shik M. L. The control of posture and locomotion // Motor Control. - New York, 1973. - P. 217-237.
7. Hellebrandt F. A. Standing as a geotropic reflex // Am. J. Physiology. - 1938. - № 121. - P. 471-474.
8. Miles W. R. Static equilibrium as a useful test. of motor control // J. Industr. Hyg. - 1922. - Vol. 3. - № 10. - P. 316-331.
9. Thomas D. P., Witney R. J. Postural movements during normal standing in man // J. Anatomy. - 1959. - № 93. - P. 524-539.
10. Zatsiorsky V. M., King D. L. An algorithm for determining gravity line location from posturographic recordings // J. of Biomechanics. - 1998. - № 31. - P. 161-164.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ДЗЮДО В УСЛОВИЯХ ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ С СОГНУТО-СТОЯЩИМ СОПЕРНИКОМ**

Аспирант **Шевченко Анатолий Витальевич**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Схаляхо Юсуф Мезбечевич.**

Кафедра теории и методики борьбы, тяжелой атлетики и бокса.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: maloi-alex@mail.ru

**Аннотация.** Ортодоксальное дзюдо обеспечивает эффектность бросков в условном контакте (без сопротивления противника). В спортивном поединке изменения кинематических условий (в нашем случае - стойки в проекции на сагиттальную плоскость) вводят дополнительные помехи при реализации срединной структуры бросков. Так, при занятии противником низко-согнутой стойки атакующему необходимо адаптировать привычную технику, что требует в целях заблаговременной подготовки разработки способов адаптации техники и методики их усвоения.

**Ключевые слова:** кинематическая связь, проекция на сагиттальную плоскость, конфликтные условия поединка, эффектность.

**Введение.** Дзюдо, выйдя на мировую спортивную арену, обрело себя на кардинальные изменения как в области техники исполнения бросков [1], так и в области методики ее усвоения и реализации в условиях спортивного поединка. Связано это с тем, что условия аттестации в традиционном дзюдо предполагают оценку по признаку «зачет – незачет», что не стимулирует дзюдоистов к принципиальному сопротивлению. Однако в условиях спортивного поединка борцами используются оборонительные захваты, значительно снижающие свободу действий атакующего и стойки, обеспечивающие удаление опоры от атакующего и снижение общего центра тяжести, что меняет условия выполнения срединной структуры бросков (т. е. их формализованной модели). В результате, эффектно демонстрируемые броски исчезли и на смену им пришли далеко не зрелищные броски с падением и с маленькой амплитудой. Результативность поединков стала зависеть от надежности оборонительного захвата, обеспечивающего жесткость кинематической связи. Попытки повышения эффективности бросковой техники за счет использования асимметричных захватов на ближней дистанции [7], характерных для советских дзюдоистов, вышедших из борьбы самбо, не привели к кардинальному успеху в связи с тем, что правила дзюдо не поощряют таковые.

Исследования в области дзюдо пока не направлены на решение этой проблемы, поскольку анализ данных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью дзюдоистов «различной квалификации и возраста» [9] ограничивается констатацией факта и рекомендациями по адаптации техники бросков исключительно с позиций успешности проведения

тех или иных бросков представителями старших возрастных групп.

Советские дзюдоисты, выйдя из борьбы самбо, значительно повлияли на изменение техники ортодоксального дзюдо. Тем не менее, в то время как японские тренеры вынужденно адаптировались к новым условиям спортивного дзюдо, российские тренеры стали переходить на копирование техники традиционного дзюдо без учета всей системы подготовки, что потребовало чрезмерной эксплуатации функциональных резервов борцов и неминуемо привело к ухудшению спортивных результатов. В настоящее время, несмотря на запрет использования бросков с захватом ног руками [6], стойки борцов зачастую отклоняются от нормы при традиционной демонстрации бросков, что, по данным педагогических наблюдений, обуславливает проведение около 50 % схваток в условиях, когда один из борцов стоит низко-согнуто.

Этот факт рождает проблему адаптации броскового технического арсенала дзюдоистов, рассчитанного на борьбу с прямо стоящим противником, к условиям, когда противник занимает низко-согнутую стойку в проекции на сагиттальную плоскость.

Проблема была настолько актуальна, что даже консервативные японцы вынуждены были включиться в поиск адаптации. В результате ими были приняты на «вооружение» способы борьбы, заимствованные из арсенала советских самбистов, которые, в свою очередь, заимствовали их из грузинской борьбы «чидаобы». Так, первый чемпион Олимпийских игр в Токио И. Инокума [12] предложил в случае встречи с низко-согнутым противником использовать, в первую очередь, нестандартный для дзюдо захват - за пояс на спине через одноименное плечо. С его использованием было предложено применять броски противника вперед с помощью бросков типа прогибом, классов прогибом, разворотом и вращением (по классификации Ю. А. Шулики [10]) (рис. 1 – рис. 3).



Рис. 1. Бросок типа прогибом, класса прогибом от захвата за пояс на спине через одноименное плечо



Рис. 2. Бросок типа прогибом, класса разворотом от захвата за пояс на спине через одноименное плечо



Рис. 3. Бросок типа прогибом, класса вращением от захвата за пояс на спине через одноименное плечо

Однако официальная методология не реагирует на возникшие потребности, и в программных материалах [2, 3, 4, 8] до сих пор отсутствует раздел, касающийся этой проблемы, копируя ортодоксальную методологию полудемонстрационного дзюдо на всех этапах многолетней подготовки.

Для достижения высоких спортивных результатов российских дзюдоистов, при факте явного проигрыша по массовости в сравнении с японским дзюдо, требуется формирование более качественной методологии технической и тактической подготовки, основанной на реалиях спортивного поединка как с психологических, так и с биомеханических позиций.

**Цель исследования** - повысить эффективность базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов путем формирования броскового арсенала при встрече с низко-согнуто стоящим противником.

**Методы исследования.** На данном этапе использовались: обобщение и анализ данных специальной литературы, опрос специалистов, модельный эксперимент, математическая обработка статистических данных.

**Результаты и их обсуждение.** Данные наших педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью российских дзюдоистов различной квалификации и возраста, дзюдоистов стран ближнего и дальнего зарубежья свидетельствуют о том, что около 50 % всех схваток проходит в условиях, когда хотя бы один борец занимает согнутую стойку [11] При этом, начиная с четверть - финалов, это соотношение увеличивается до 70 % (рис. 4).

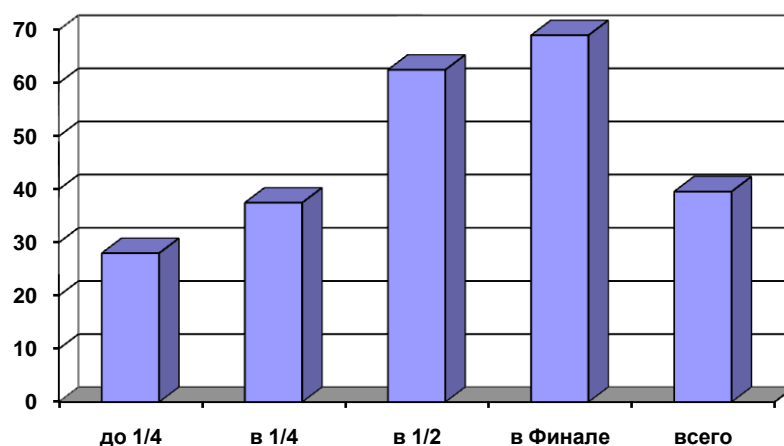


Рис. 4. Процентное соотношение схваток на различных этапах соревнований, проводимых в условиях, когда хотя бы один из борцов использует согнутую стойку



Причем при прохождении схваток в условиях согнутой стойки хотя бы одного из борцов количественный показатель эффективности (КОПЭ) как отношение количества оцененных бросков к числу попыток, в среднем для всех этапов соревнований значительно уменьшается (рис. 5).

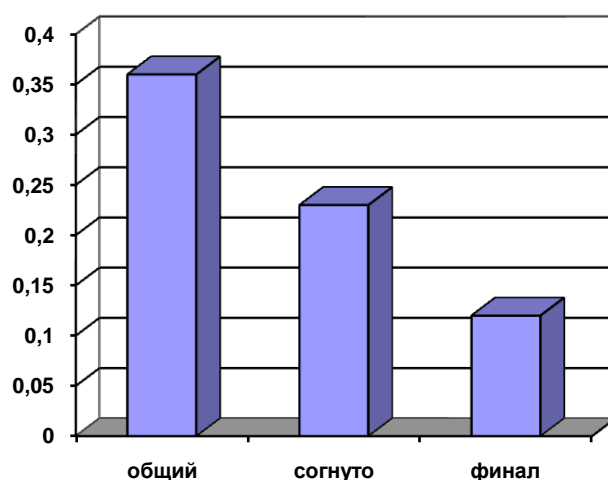


Рис. 5. Количественный показатель эффективности (КОПЭ) в схватах, проходящих при обоюдной прямой стойке и в условиях хотя бы одного согнутого противника

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что назрела проблема разработки методики заблаговременной подготовки борцов-дзюдоистов к способности эффективно реализовывать бросковую технику в условиях, когда (в нашем случае) противник занимает низко-согнутую стойку.

При разработке сценария модельного эксперимента был учтен факт того, что даже японские специалисты в первую очередь начали адаптацию к согнутой стойке противника с изменения захвата атакующего [12].

В результате модельного эксперимента для повышения эффективности борьбы стоя при встрече с согнутым противником были приняты захваты:

- за разноименный рукав и за пояс на спине через одноименное плечо;
- за шею под плечо сверху и за разноименный рукав;
- за одноименный рукав и пояс на спине через разноименное плечо;
- за шею под плечо сверху и за одноименный рукав;
- за пояс спереди и за разноименный рукав, отодвигая от себя пояс противника (перекосом).

В результате дальнейшего модельного эксперимента выяснилось, что арсенал бросков при встрече с согнуто стоящим противником значительно сужается, если использовать стандартный дзюдоистский захват (схема 1).

Использование захвата за пояс спереди и перекосом противника расширяет комплекс бросков в условиях встречи с согнуто стоящим противником (схема 2).

Использование асимметричного захвата за пояс на спине через одноименное плечо и захвата за пояс на спине через разноименное плечо еще больше расширяет комплекс бросков в условиях встречи с согнуто стоящим противником (схема 3).

Схема 1

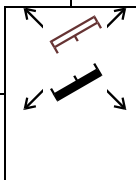
Стандартный захват за разноименный отворот и разноименный рукав			
Провороты: - выходом.*		Провороты: - уходом; - глубоким входом	Запрокидывания: выдергиванием стопы (заходом)
* - термины бросков приведены в соответствии с Единой классификацией техники борьбы, адаптированной к условиям дзюдо [10].			

Схема 2

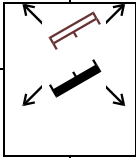
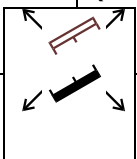
Захват за пояс спереди (перекосом)			
Провороты: - выходом; - подходом		Провороты: - глубоким входом; - уходом	Запрокидывание: - зацепом (заскакивая)
			Запрокидывание: - подсечкой

Схема 3

Захват за пояс на спине через одноименное плечо			
Запрокидывания: - скрестно; - выходом.		Наклон: - выходом с зацепом	Запрокидывания: - заходом (выдергиванием)
Провороты: - выходом; - прыжком		Провороты: - глубоким входом; - уходом	Прогобы: разворотом; - вращением вокруг поперечной оси противника
			Прогобы: прогибом; - вращением вокруг общей продольной оси

Аналогичный арсенал может использоваться при захватах: за шею под плечо сверху и за разноименный рукав, за шею под плечо сверху и за одноименный рукав.

В естественном педагогическом эксперименте участники контрольной группы приступили к занятиям по программе [3, 4], 5-й ступени (2-й Кю, синий пояс), а участники экспериментальной группы, также прошедшие технико-тактическую подготовку по программе 4-й ступени, занимались по программе, включающей изучение разнонаправленных бросков в двух стойках по горизонтали, с добавлением решения алгоритмированных ситуаций при встрече с

низко-согнутым противником [5].

Годичный эксперимент завершился контрольными соревнованиями между участниками эксперимента с приглашением представителей других спортивных клубов. Каждый участник провел по 6 встреч. Участники одной группы между собой не встречались.

В результате статистической обработки стенографических протоколов соревнований получены следующие данные. Участники экспериментальной группы статистически достоверно превосходили участников контрольной группы по количественному показателю эффективности (КОПЭ) (рис. 6, табл. 1).

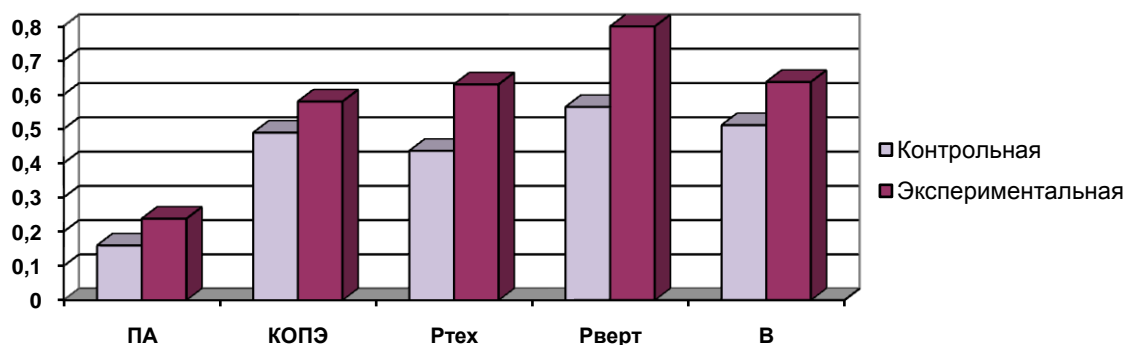


Рис. 6. Результаты технико-тактической деятельности участников педагогического эксперимента по проверке эффективности алгоритмированного обучения броскам в условиях встречи с низко-согнутым противником

Таблица 1

Результаты соревновательной деятельности участников естественного педагогического эксперимента по проверке эффективности алгоритмированного обучения броскам в условиях смены взаимных стоек в проекции на горизонтальную плоскость

№ п/п	КОПЭ		Р тех.		Р верт.		В рез.	
	К	Э	К	Э	К	Э	К	Э
М	0,489	0,580	0,436	0,630	0,564	0,799	0,511	0,637
$\sigma \pm$	0,058	0,056	0,082	0,108	0,052	0,100	0,077	0,065
$m \pm$	0,015	0,014	0,021	0,027	0,013	0,025	0,019	0,016
$t \beta$	4,51		5,72		8,36		5,01	
p	< 0,001		< 0,001		< 0,001		< 0,001	

По общему показателю технической разнонаправленности (Ртех.) участники экспериментальной группы превосходили участников контрольной группы с высокой достоверностью различия ( $p < 0,001$ ). Этот факт свидетельствует о том, что участники контрольной группы, пройдя программный материал, не в полной мере обеспечены разнонаправленным техническим арсеналом.

По техническому разнообразию в сагиттальной плоскости, т. е. по вертикали (Рверт), участники экспериментальной группы также превосходили участников контрольной группы с высокой достоверностью различия ( $p < 0,001$ ), что свидетельствует о целесообразности обучения алгоритмам адаптации

техники бросков в условиях встречи с противником, занимающим низко-согнутую стойку в проекции на сагиттальную плоскость.

Доминирование по этим трем показателям обеспечило преимущество и по показателю выигрышности по баллам (Вб) с высоким уровнем доверительного интервала ( $p < 0,001$ ), что свидетельствует о положительном влиянии введения, предлагаемого раздела обучения. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о высокой прямой зависимости таких результирующих показателей, как количественный показатель эффективности (КОПЭ) и показатель выигрышности (Вб) от показателя технического разнообразия по вертикали (Рверт) (табл. 2).

Таблица 2

Корреляционная зависимость технико-тактических показателей участников **экспериментальной** группы естественного педагогического эксперимента от показателя технического разнообразия по вертикали (Рверт), как способности равноценно бороться с противниками, меняющими стойку в проекции на сагиттальную плоскость

	КОПЭ	Р тех	Р гор	В (б)
КОПЭ	XXXXXXXX		0,8159	
Р тех		XXXXXXXX	0,8052	
Р гор			XXXXXXXX	
В(б)§			0,8957	XXXXXXXX

Таким образом, сделана успешная попытка поиска оптимальной адаптации бросковой техники для нестандартных в традиционном дзюдо кинематических условий – встречи с согнуто стоящим противником.

Литература:

1. Антонов В. В. История дзюдо [Electronic resource] / В. В. Антонов, А. Г. Левицкий. - file: // A: \ История Дзюдо 7. files\hist5\_7. htm.
2. Дзю-до / сокр. перевод с японского В. И. Силина. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 115 с.
3. Дзюдо Программа / А. О. Акопян, В. В. Кащавцев, Т. П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
4. Дзюдо: учебная программа / И. Д. Свищев [В. Э. Жердев Л. Ф. Кабанов, В. Л. Кабанов, Н. Г. Михайлов, С. И. Крищук ]. - М. : Советский спорт, 2003. - 112 с.
5. Дзюдо: (система и борьба): учебник: / под общ. ред. Ю. А. Шулики и Я. К. Коблева [Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схалыхо, Ю. А. Шулика]. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 800 с.
6. Дзюдо: Изменения в правилах соревнований с 01.01.2010 г. Электронный ресурс: [www.JUDO.ru](http://www.JUDO.ru)
7. Мекертычян А. Н. Повышение эффективности бросков в борьбе дзюдо путем уменьшения степени свободы захватов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04 / Мекертычян Альберт Николаевич. – Краснодар, 2004. – 23 с.
8. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов) / Г. Пархомович. – Пермь: Урал пресс, 1993. - 302 с.
9. Свищев И. Д. Техничко-тактическая подготовленность дзюдоистов

различного возраста и квалификации / И. Д. Свищев // Журнал "Дзюдо". - М. - 2003. - № 3-4. - С. 92-93.

10. Схаляхо Ю. М. Развитие классификации технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам в интересах борьбы дзюдо / Ю. М. Схаляхо // Вестник Государственного Адыгейского университета. Серия: «Педагогика и психология». - Майкоп. - 2009. - Выпуск 3. - С. 361-368.

11. Шишкин С. А. Адаптация техники бросков дзюдо против противника стоящего низко согнуто / С. А. Шишкин, Ю. М. Схаляхо // Физическая культура, спорт, биомеханика. Тезисы международной электронной научной конференции (17-18 мая 2007 г.). - Майкоп, 2007. - С. 22-24.

12. Inokuma I. JUDO. - Printed in Japan. - 1973. - 198 p.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВОЧЕК 12-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БОРЬБЫ САМБО**

Аспирант **Шуть Анна Сергеевна**

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Тихонова Ирина Владимировна.**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: Tikhonova\_I.74@mail.ru

**Аннотация.** В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, наблюдается рост численности девушек и женщин, занимающихся мужскими видами спорта: боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, футболом, хоккеем. Немногочисленные исследования, посвященные женской спортивной борьбе, охватывают широкий спектр проблем, начиная от построения тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения спортивной борьбы на уроках физической культуры в школе.

**Ключевые слова:** физическое воспитание девушек, борьба самбо, тренировочный процесс.

**Актуальность.** В психологии и педагогике подростковый возраст определяется как переломный, переходный и критический в развитии школьников. Психологическими особенностями данного возраста являются формирование самооценки, чувства взрослости, потребность в общении со сверстниками, развитие познавательных интересов, стремление к самопознанию, самоутверждению [1, 4]. По мнению специалистов, мотивы и потребности в физической культуре являются осознанным стимулом, направленным на получение удовольствия от движений, на самосовершенствование.

Подтверждением этому является тот факт, что в последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, наблюдается рост численности девушек и женщин, занимающихся, казалось бы, чисто мужскими видами спорта: боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, футболом, хоккеем. Однако, несмотря на определенный опыт [3], имеющийся в этом отношении, на сегодняшний день нет достаточной полноты данных о влиянии «мужских» видов спорта на женский организм.

Спортивная борьба в большинстве работ рассматривалась как предмет спортивного совершенствования [5], затрагивались вопросы профилактики травматизма, профессионального спорта [2], но все это относилось к лицам мужского пола. Немногочисленные исследования, посвященные женской спортивной борьбе охватывают широкий спектр проблем, начиная от построения тренировочного процесса и заканчивая возможностью применения спортивной борьбы на уроках физической культуры в школе.

**Целью исследования** является обоснование применения упражнений борьбы самбо как эффективного средства физического воспитания девочек 12-14 лет.

*Задачи:* анализ специальной литературы, определение уровня физического развития и двигательной подготовленности, состояния девочек 12-14 лет, выявление эффективности влияния применяемых упражнений борьбы самбо на состояние девочек пубертатного возраста.

*Содержание работы.* Изначально, почти все показатели физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий между собой. Исключение составляют ростовые данные (стоя) ( $p < 0,05$ ), что, по нашему мнению, обусловлено индивидуальными особенностями. Представленные результаты (табл. 1) показывают идентичность групп и соответствуют стандартным значениям для детей данного возраста [6].

Таблица 1

Физическое развитие девочек контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Группа	Длина тела, см		Масса тела, кг	Окружность гр. клетки, см			Индексы		
	стоя	сидя		пауза	вдох	выдох	Мануврие, %	Кетле	Пинье
К	163,6 ±1,1	85,3 ±0,9	47,4 ±1,1	81,6 ±1,1	85,5 ±1,1	80,2 ±1,0	91,6 ±1,5	293,6 ±3,37	33,7 ±1,39
Э	158,3 ±1,9	83,5 ±1,1	47,5 ±2,1	80,9 ±1,8	84,9 ±1,8	79,5 ±1,8	89,6 ±1,4	303,8 ±5,64	31,3 ±1,18
t	2,4	1,3	0,04	0,33	0,33	0,34	0,97	1,55	1,32

Антропометрические показатели длины и массы тела являются генетически детерминированными и относительно стабильными. Они содержат информацию о состоянии физического здоровья человека, являясь при этом одним из критериев оценки общего состояния организма.

По большинству показателей в тестах: «Фламинго», теппинг-тест, прыжок в длину с места, челночный бег, физическая работоспособность, достоверных различий между группами не обнаружено ( $p > 0,05$ ). Результаты тестов на гибкость и силовую выносливость туловища имеют существенные ( $p < 0,05$ ) различия в пользу девочек экспериментальной группы. Данные исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень развития физических качеств девочек контрольной и экспериментальной групп

Тесты группа	«Фламинго»	Наклон вперед, см	Теппинг-тест	Прыжок в дл / м, см	Челноч. бег, с	Подъем туловища, кол-во	PWC <sub>170</sub> кгм / мин / кг
К	1,1±0,06	9,1±1,2	11,8±0,3	160,7±2,44	23,0±0,3	18,3±0,5	15,2±0,7
Э	1,0±0	17,6±0,97	12,3±0,2	168,2±2,8	22,1±0,4	25,4±0,6	15,6±0,8
t	1,66	5,7	1,25	2,03	1,8	8,9	0,3

Гибкость в суставах позвоночника зависит от состояния связок, мышц, возраста, температуры окружающей среды. Их состояние оказывает влияние не только на функциональные возможности систем и органов, но и на эмоциональную сферу индивидуума.

Статистическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70 %) и в дальнейшем мало изменяется

В связи с отсутствием унифицированной программы и единства подходов в плане использования борьбы в физическом воспитании девочек-подростков, исходя из цели и задач исследования, нами была разработана экспериментальная программа по борьбе самбо для девочек 12-14 лет.

Концептуальной идеей разработки программы (табл. 3) послужило обстоятельство, что вся совокупность воспитательных и образовательных задач физического развития девочек решается средствами одного вида спорта. Существующая программа по ФК образовательной школы с ярко выраженной направленностью уроков ФВ на развитие двигательных способностей школьниц получила свое теоретико-методическое и практическое обоснование и в определенной мере доказала свою целесообразность.

Таблица 3

Экспериментальная программа (рекомендуемый учебный план) групп начальной подготовки 1-го года обучения девочек в секциях борьбы ДЮСШ

Виды подготовки	Часы
I. Техничко-тактическая подготовка	140
1.1. Техника	114
1.2. Тактика	26
II. Физическая подготовка	120
2.1. Специальная ФП	40
2.2. Общая ФП	80
III. Психологическая подготовка	20
3.1. Волевая	14
3.2. Нравственная	6
IV. Методическая подготовка	14
4.1. Теория и методика освоения спортивной борьбы	10
4.2. Инструкторская практика	2
4.3. Судейская практика	2
V. Соревновательная подготовка	4
VI. Зачетные требования	4
VII. Рекреация (отдых и восстановление организма)	10
Всего часов:	312

Показатели, характеризующие физическое развитие девочек контрольной и экспериментальной групп, а также достоверность различия между группами отражены в таблице 4.

Результаты исследования представлены показателями, характеризующими проявление основных физических качеств и их сочетание (силовая выносливость) (табл. 5).



Таблица 4

Показатели физического развития девочек 12-14 лет в результате формирующего эксперимента

Показатели		Рост, см		Масса тела, кг	Окруж. гр. клетки, см			Индексы		
группа		стоя	сидя		пауза	вдох	выдох	Мануэрие	Кетле	Пинье
К		164,9 ±0,97	86,5 ±0,9	48,4 ±1,0	82,0 ±1,2	86,5 ±1,1	79,6 ±1,0	90,7 ±1,5	292,1 ±5,4	39,2 ±1,6
Э		160,0 ±1,7	84,4 ±1,05	82,9 ±1,5	82,9 ±1,3	88,8 ±1,5	79,8 ±1,4	89,8 ±1,3	308,8 ±5,2	32,1 ±1,1
t	К-Э	2,5*	1,5	0,4	0,5	1,2	0,1	0,46	2,25*	3,68**
	К-К	0,8	0,9	0,7	0,3	0,6	0,4	0,42	0,24	2,59*
	Э-Э	0,65	0,6	0,65	0,9	1,7	0,13	0,1	0,65	0,44

Таблица 5

Уровень развития физических качеств в результате формирующего эксперимента

Тесты		«Фламинго»	Наклон вперед, см	Теппинг, с	Прыжок в дл / м, см	Челноч. бег, с	Подъем туловища, кол-во	PWC <sub>170</sub> , кгм / мин / кг
Группа								
К		1,1±0,1	11,3±0,7	11,1±0,2	162,5±2,1	22,4±0,3	21,0±0,7	14,0±0,5
Э		1,0±0,01	21,7±0,97	10,7±0,2	180,3±2,1	19,6±0,3	28,6±0,6	17,4±0,74
t	К-Э	1,0	8,6***	1,33	5,99***	7,0***	8,44***	3,95**
	К-К	0	1,57	1,75	0,56	1,5	3,1**	1,33
	Э-Э	0	2,93**	5,33***	3,46**	5,0***	4,0***	1,63

Анализируя улучшения, произошедшие в контрольной группе, можно отметить лишь параметр силовой выносливости туловища - 18,3±0,5 подъема туловища в начале и 21,0±0,7 подъема в конце эксперимента (t=3,1). По другим показателям достоверно значимых улучшений не выявлено. К тому же отмечена тенденция к ухудшению общей выносливости в тесте PWC<sub>170</sub> с 15,2±0,7 до 14,0±0,5 кгммин / кг.

Существенные различия (p<0,001) по данным теппинг-теста, челночного бега, силовой выносливости туловища выявлены в экспериментальной группе. Относительно низкий уровень отмечен в показателях гибкости, прыжке в длину с места (p<0,05), т. е. прирост в экспериментальной группе произошел в большинстве случаев, характеризующих уровень развития физических качеств.

Межгрупповое сравнение после проведения эксперимента выявило значительное улучшение показателей в экспериментальной группе (p<0,001). К имевшимся ранее отличиям в параметрах гибкости и силовой выносливости туловища (p<0,05) добавились различия в максимальной силе, скорости бега, общей выносливости, доказанные статистически (p<0,05 и p<0,001).

Таким образом, столь серьезное улучшение уровня развития физических качеств в экспериментальной группе позволяет говорить о большей

эффективности средств борьбы самбо (по сравнению с ОФП) для гармонизации физического развития и оздоровления девочек 12-14 лет.

*Выводы:*

1. Литературные данные и педагогические наблюдения свидетельствуют о недостаточном использовании в физическом воспитании девочек-подростков упражнений спортивной борьбы, являющихся эффективными средствами физической подготовленности в этот возрастной период.

2. Результаты показателей педагогического эксперимента отразили возрастные особенности физического развития и двигательной подготовленности состояния девочек данного возраста. Развитие и становление половой сферы девочек обеих групп имели общие тенденции.

3. Установлено наиболее оптимальное соотношение следующих видов подготовки при обучении: технико-тактическая подготовка - 45 %, ОФП (включая СФП) - 39 %, психологическая - 6 %, методическая - 5 %, рекреация - 3 %, контрольно-педагогические испытания и участие в соревнованиях - 2 % общего времени. С учетом исходных параметров и возрастно-половых особенностей, программа должна быть направлена на развитие ведущих физических качеств (координационные способности - 45 %, выносливость - 30 %, скоростно-силовые способности - 25 %).

4. Внедрение экспериментальной программы обеспечило улучшение скоростно-силовых качеств, физической работоспособности, ловкости, гибкости, что свидетельствует о гармонизации физического развития и о совершенствовании функциональных возможностей.

*Литература:*

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев: Олимпийская литература:, 2004. – 225 с.

2. Бураков А. В. Профилактика и коррекция нарушений костно-связочного и мышечного аппарата у борцов / А. В. Бураков, Б. А. Подливаев // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Повышение квалификации специалистов по спортивным единоборствам / под общей ред. А. Н. Блеера, И. Д. Свищева. - М.: ФОН, 2000. - С. 35-41.

3. Воробьев С. В. Оптимизация физической подготовки школьников 4-6 классов на основе занятий борьбой самбо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Воробьев. - Краснодар, 1996. - 18 с.

4. Нелюбин В. В. Развитие теории и практики классификаций тактико-технических действий: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В. В. Нелюбин. – СПб., 1999. – 44 с.

5. Кривошапкин П. И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. И. Кривошапкин. – Красноярск, 2004. – 23 с.

6. Лайшев Р. А. Методика развития координации движений у детей, занимающихся борьбой самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р. А. Лайшев. - М., 1997. - 25 с.

## СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.01:159.9

### ПРОБЛЕМА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

Соискатель **Ведерников Даниил Владимирович**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [danik.vedernikoff@yandex.ru](mailto:danik.vedernikoff@yandex.ru), e-mail: [gorskayagalina@mail.ru](mailto:gorskayagalina@mail.ru)

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности формирования ряда параметров самоотношения и социально-психологической адаптации подростков в условиях занятий спортивными танцами. Проверяется предположение о том, что занятия данным видом спорта неоднозначно влияют на процесс формирования личности спортсменов-подростков и вносят в него как позитивные, так и негативные изменения. В исследовании установлены гендерные различия показателей самоотношения и социально-психологической адаптации у подростков, занимающихся спортивными танцами.

**Ключевые слова:** Я-концепция, спортивные танцы, социальная адаптация, социально-психологические связи, интернальность, уровень самопрезентации, андрогинность, фемининность, маскулинность, полоролевые стереотипы.

**Актуальность исследования.** Изменения, происходящие в настоящее время в нашем обществе, накладывают существенный отпечаток на личностное и профессиональное развитие современного подростка. С одной стороны, изменения предъявляют к нему новые требования: способность быстро адаптироваться, обучаться, быть устойчивым к стрессам; с другой стороны, они обнаруживают недостаточность традиционных путей личностного и профессионального развития [8, с. 47]. Включение современных подростков в профессиональное развитие оказывает дополнительное влияние на их личностное развитие. Спортивные танцы – это вид профессиональной деятельности, освоение мастерства в котором необходимо с раннего возраста и для многих детей данный вид спорта потенциально является будущей сферой профессиональной деятельности [7, с. 59].

**Состояние проблемы.** Занятия спортом, несомненно, оказывают неоднозначное влияние на личностное развитие детей. С одной стороны, включение в углубленное совершенствование мастерства рассматривается как фактор ускорения социализации [5, с. 14]. С другой стороны, концентрация на совершенствовании мастерства, связанном с большими затратами времени и сил, может создавать неблагоприятные условия для личностного развития ребенка. Литературные данные свидетельствуют о том, что ранняя профессионализация юных спортсменов в этом отношении имеет как позитивные, так и негативные

последствия [1, с. 8; 2, с. 34; 4, с. 7; 6, с. 10; 9, с. 28].

В подростковом возрасте фокус развития смещается в сферу освоения социальных отношений, требующих продвижения в личностном развитии, приобретения социального опыта, начинается активное становление самосознания, формирование Я-концепции. Занятия спортом оставляют мало времени на необходимое в этом возрасте неформальное общение со сверстниками. Общение с товарищами у спортсменов неизбежно окрашивается конкуренцией, что осложняет нормативное развитие самосознания спортсменов. С другой стороны, постоянная обратная связь о результатах деятельности и собственных возможностях, получаемая в соревнованиях, может быть фактором, положительно влияющим на «самопринятие» спортсменов. Таким образом, можно ожидать, что совершенствование в спортивных танцах может проявиться в определенных дисгармониях становления самосознания юных спортсменов [3, с. 58].

**Цели и задачи работы.** **Целью** нашего исследования стало выявление специфики влияния танцевального спорта на формирование Я-концепции, психологического пола, на уровень социально-психологической адаптации, уверенности в себе. В настоящем исследовании были поставлены следующие **задачи**: установить влияние спортивных танцев на формирование Я-концепции и уверенность в себе подростков разного пола; выявить влияние танцевального спорта на уровень социально-психологической адаптации и особенности психологического пола подростков.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач исследования нами были использованы следующие методы психодиагностики: опросник «Социально-психологическая адаптированность», разработанный К. Роджерсом и Р. Даймондом, адаптированный А. К. Осницким; методика «Кто Я – 20 суждений» М. Куна и Т. Макпартлэнда; методика «Уверенность в себе» и опросник по изучению маскулинности и фемининности С. Бэм.

В исследовании приняли участие: школьники – учащиеся 5-7 классов МОУ СОШ № 46 (50 человек); спортсмены, занимающиеся спортивными танцами в Центре танцевального спорта «Юла» и Школе спортивного танца «Мечта» г. Краснодара (50 человек). Возрастной диапазон испытуемых составил от 12 до 14 лет.

**Основное содержание работы.** В результате анализа полученных данных исследования нам удалось установить особенности влияния спортивных танцев на формирование Я-концепции, уверенность в себе, гендерной идентичности подростков разного пола (таблица 1).

При сравнительном анализе «уровня самопрезентации», было установлено, что спортсмены достоверно превосходят по данному показателю своих сверстников, не занимающихся спортивными танцами (18,8 балла – спортсмены, 15,7 балла – неспортсмены). Между девочками разных групп по данному показателю достоверных различий не выявлено. Между мальчиками и девочками обнаружены достоверные различия по данному показателю только в группе подростков, не занимающихся спортивными танцами, с более высоким значением его у девочек.

Таблица 1

Средние показатели самоотношения подростков, занимающихся и не занимающихся спортивными танцами

Показатели	Девочки		Мальчики	
	занимающиеся танцами	не занимающиеся танцами	занимающиеся танцами	не занимающиеся танцами
Уровень самопрезентации	17,3 ± 3,8	17,12 ± 2	<b>18,8 ± 1,8</b>	<b>15,7 ± 2,04</b>
Уверенность	91,8 ± 2,5	90,6 ± 4,1	<b>79,2 ± 6,8</b>	<b>92,4 ± 5,1</b>
Маскулинность	0,51 ± 0,23	0,45 ± 0,2	<b>-0,2 ± 0,5</b>	<b>0,8 ± 0,2</b>
Фемининность	<b>0,83 ± 0,13</b>	<b>0,72 ± 0,2</b>	<b>0,65 ± 0,18</b>	<b>0,41 ± 0,2</b>

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверно различающиеся показатели при  $p < 0,05$ .

В результате исследования содержания Я-концепции выявлено, что среди выделенных спортсменами характеристик наиболее отражены следующие категории Я-концепции: 1) умения, интересы, способности, интеллект; 2) самооценка, принятие себя, качества личности, характер; 3) внешность; 4) ценности, убеждения, права и обязанности; 5) чувства, переживания, мотивы. Менее всего у спортсменов отражена такая категория Я-концепции, как «формально-биографические, ролевые сведения».

В целом, результаты свидетельствуют о вполне благополучном формировании Я-концепции у подростков, занимающихся спортивными танцами. В то же время следует отметить достоверно более низкие показатели уверенности, более низкие показатели маскулинности и достоверно более высокие показатели фемининности в группе мальчиков, занимающихся спортивными танцами по сравнению с ровесниками, не занимающимися танцами. Это указывает на более сложные условия формирования гендерной идентичности у подростков-спортсменов занимающихся спортивными танцами, хотя, казалось бы, взаимодействие танцоров в парах должно способствовать усвоению девочками и мальчиками гендерных ролей.

В результате анализа полученных данных по социально-психологической адаптации было установлено, что все интегральные показатели социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортивными танцами, находятся в пределах нормы. У подростков-спортсменов, по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортивными танцами, зафиксированы достоверно более низкие значения по показателям «интернальность» (62,8 балла – спортсмены, 68,9 балла – не спортсмены) и «принятие других» (60 баллов – спортсмены, 69,2 балла – неспортсмены).

Сравнение показателей социально-психологической адаптации у спортсменов, занимающихся спортивными танцами разного пола, подтверждает сделанный ранее вывод о более благоприятных условиях для личностного развития девочек по сравнению с мальчиками (таблица 2).

Таблица 2

Средние показатели социально-психологической адаптации, достоверно различающиеся у подростков разного пола, занимающихся спортивными танцами

Показатели	Мальчики	Девочки
Адаптированность	133,5 ± 26,9	151,2 ± 19,1
Принятие других	22,1 ± 4,9	27,3 ± 6,4
Доминантность	10,7 ± 2,5	13,8 ± 3,9
Интернальность	62,8 ± 8,2	70,1 ± 11,9

Как следует из приведенных в таблице 2 данных, все показатели социально-психологической адаптации имеют более высокие значения в группе девочек. Такое соотношение показателей в группах спортсменов разного пола может иметь несколько объяснений. Одно из них заключается в том, что девочки-подростки взрослеют раньше мальчиков. Второе объяснение связано с оценкой занятий танцами как менее подходящих для мальчиков, чем для девочек в подростковом возрасте, когда для детей важно принятие сверстников. Подтверждение своей гендерной идентичности мальчики, занимающиеся танцами, могут испытывать психологический дискомфорт, отражающийся в параметрах социально-психологической адаптации. Данные, говорящие об этом, получены в исследовании Т. И. Зерновой [4].

**Общие выводы.** Как показали результаты исследования, позитивной стороной влияния занятий спортивными танцами на личностное развитие является наблюдаемое у спортсменов по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом, благоприятное развитие Я-концепции, отразившееся в высоких значениях «уровня самопрезентации».

В исследовании установлены гендерные различия в параметрах самоотношения и социально-психологической адаптации у занимающихся спортивными танцами подростков. Они заключаются в более высоких показателях социально-психологической адаптации у девочек по сравнению с мальчиками, в более низких показателях уверенности в себе и маскулинности и более высоких показателях фемининности у мальчиков, занимающихся спортивными танцами, по сравнению с ровесниками, не занимающимися спортом.

Полученные данные указывают на необходимость психологического сопровождения подготовки спортсменов-подростков, занимающихся спортивными танцами, направленного на реализацию развивающего влияния спорта на их личностное развитие.

#### Литература:

1. Бондаренко Н. А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов: автореф. дис. ... канд. психол. наук (13.00.04) / Бондаренко Наталья Анатольевна. – КГУФКСТ: Краснодар, 2006. – 24 с.
2. Горская Г. Б. Ранняя профессионализация в спорте: психологические проблемы // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 4. – С. 33-37.
3. Горская Г. Б. Психологические эффекты ранней профессионализации // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – 2008. – № 4. – С. 56-63.

4. Зернова Т. И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное развитие подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. (13.00.04) / Зернова Татьяна Ивановна. – КГУФКСТ: Краснодар, 2004. – 23 с.
5. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11-17.
6. Пархоменко Е. А. Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук (13.00.04) / Пархоменко Елена Александровна. – КГУФКСТ: Краснодар, 2002. – 27 с.
7. Рубштейн Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – 196 с.
8. Фельдштейн Д. И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития // Вопросы психологии.– 2010. – № 3. – С. 47–56.
9. Loland S. Fairness in sport – critical comments on Olympic competitions // Paper presented at the 2004 Pre-Olympic Congress «Sport Sciences through the Ages». Thessaloniki, 2004.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЛИЧНОСТНОЙ ЗРЕЛОСТИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА**

Аспирант **Гладилина Лидия Андреевна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350087, г. Краснодар, ул. Петра  
Метальникова, д. 7, кв. 137, e-mail: lidiyagladilina1@gmail.com

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности проявления и взаимосвязи таких характеристик, как личностная зрелость и перфекционизм, на примере спортсменов, занимающихся стрельбой из лука. В статье представлены данные корреляционного анализа, сравнительный анализ исследуемых параметров у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов без квалификации, а также отражены возрастные особенности.

**Ключевые слова:** перфекционизм, личностная зрелость, психосоциальная зрелость, стрелки из лука.

**Актуальность.** Современный спорт предполагает непрерывное совершенствование мастерства и стремление к значительному уровню достижений в строго регламентированных условиях жесткой конкуренции, так как направлен на достижение высоких результатов. Спорт предъявляет высокие требования к исполнительскому мастерству в напряженных условиях соревновательной деятельности и диктует необходимость проявления высокого уровня развития волевых качеств в условиях тренировочной деятельности, в связи с чем крайне высока затратность физических и психических ресурсов спортсмена [2].

Чем выше квалификация спортсмена, тем пристальнее внимание к его результатам. В связи с этим возрастает вероятность воздействия на спортсменов перфекционизма, под которым подразумевается ориентация на предельно высокий уровень достижений при жестких критериях успеха. В современных исследованиях прослеживается негативное влияние перфекционизма на спортсменов. Вследствие этого представляется закономерным интерес к исследованию факторов, снижающих негативные эффекты перфекционизма. В работе А. С. Распоповой [4] было установлено, что одним из таких факторов является «личностная зрелость» спортсменов, в процессе становления и развития которой влияние негативных установок ослабевает.

Большинство исследователей пребывают в ситуации поиска наиболее приемлемого определения самого понятия личностная зрелость [3, 6], пытаясь выявить ту психологическую реальность, которая может стоять за ним. Некоторыми авторами даже подвергается сомнению необходимость (или возможность) исследования личностной зрелости.

Исходя из данных о том, что личностная зрелость сказывается на



проявлениях перфекционизма у спортсменов, **цель** нашего исследования - выявить особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости спортсменов индивидуального вида спорта.

**Задачи:** 1) провести сравнительный анализ показателей перфекционизма и личностной зрелости спортсменов высокой квалификации и спортсменов без квалификации; 2) выявить особенности взаимосвязи перфекционизма и личностной зрелости.

**Методы исследования:** опросник определения уровня психосоциальной зрелости личности учащихся, многопрофильная шкала перфекционизма Хьюитта и Флетта.

**Выборку** исследования составили 40 спортсменов обоих полов, от 13 до 22 лет. Выборку составили спортсмены разных квалификаций: 18 КМС, 4 МС, 3 спортсмена, имеющих 1 взрослый разряд и 15 спортсменов без квалификации.

### **Результаты исследования.**

В ходе анализа данных были получены сведения о распределении высоких, средних и низких показателей в процентном соотношении у спортсменов, занимающихся стрельбой из лука.

Анализ полученных данных показал, что у 69 % опрошенных «перфекционизм, ориентированный на себя» находится на высоком уровне; у 31 % испытуемых - на среднем, что говорит о том, что спортсмены данного вида спорта склонны предъявлять к себе очень высокие требования.

Значительно отличаются показатели по шкале «перфекционизм, ориентированный на других», по которому лишь у 9 % опрошенных установлен высокий уровень. У 49 % спортсменов он выражен низко и у 42 % средне. Это говорит о том, что спортсмены не склонны предъявлять высокие требования к окружающим, они больше ждут от себя и более требовательны к себе, чем к другим.

Результаты анализа «социально предписанного перфекционизма» говорят о том, что 14 % спортсменов считают, что окружающие предъявляют к ним высокие требования, 23 % опрошенных не чувствуют давления со стороны своего окружения и 63 % оценили данное проявление перфекционизма средне.

Самые высокие показатели личностной зрелости в данной выборке оказались по шкалам «психологическая защита» и «самоактуализация». У 77 % данные показатели находятся в диапазоне высоких значений. Это может говорить о том, что спортсмены могут адекватно реагировать на обратную связь, без обид воспринимают критику и могут прислушаться к советам других. В контексте спорта развитие такой черты крайне важно для совершенствования и развития спортсмена. Большинство опрошенных спортсменов имеют потребность выражать себя как личность, как индивидуальность, имеют возможность для самовыражения в своей спортивной деятельности.

Менее выраженной оказалась шкала «саморегуляция»: у 45 % опрошенных этот показатель находится в диапазоне низких значений. Мы установили, что это более характерно для спортсменов именно высокой квалификации.

В результате корреляционного анализа показателей спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, нами были получены данные, представленные в таблице.

Таблица

Коэффициенты корреляции между показателями перфекционизма и компонентами личностной зрелости спортсменов – стрелков из лука

Показатели перфекционизма	Компоненты личностной зрелости						
	Самодетерминация	Саморегуляция	Сила «эго»	Самоактуализация	Социализация	Познавательная мотивация	Психологическая защита
Перфекционизм, ориентированный на себя	0,038	-0,067	0,183	0,148	0,051	0,288	-0,008
Перфекционизм, ориентированный на других	0,121	-0,296	-0,167	-0,250	<b>-0,352*</b>	0,063	-0,050
Социально предписанный перфекционизм	<b>-0,416*</b>	<b>-0,406*</b>	<b>-0,358*</b>	-0,186	-0,326	-0,049	<b>-0,395*</b>

Примечание: \* корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Были получены достоверные обратные корреляционные взаимосвязи между показателем «социально предписанный перфекционизм» и такими показателями личностной зрелости, как «самодетерминация», «сила эго» и «психологическая защита». Исходя из этого, мы можем предположить, что давление социально значимого окружения оказывает значительное влияние на личностные черты, т. е. чем выше социально предписанный перфекционизм, тем меньше мы можем реализовываться. Но если посмотреть с другой стороны, то, чем больше развиты данные показатели, тем меньше влияния оказывает социально предписанный перфекционизм.

В исследовании была обнаружена достоверная обратная корреляционная взаимосвязь между показателем «перфекционизм, ориентированный на других, и «социализация». Исходя из этого, мы можем предположить, что при высоком уровне перфекционизма, ориентированного на других, спортсмены ожидают от окружающих ответственности, исполнительности. Иногда эти желания являются завышенными и оказывают давление на других, соответственно, таким людям сложно находить общий язык с окружающими, что мешает их успешной социализации.

В рамках исследования мы провели сравнительный анализ личностной зрелости спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, с различной спортивной квалификацией.

В ходе анализа полученных данных были получены достоверные различия между показателями спортсменов высокой квалификации и спортсменами без квалификации по шкалам «саморегуляция» (при  $p \leq 0,05$ ) и «сила эго» (при  $p \leq 0,05$ ). Выявилось, что спортсмены высокой квалификации имеют более низкий уровень «саморегуляции» и «силы эго», чем спортсмены без квалификации. Мы

предполагаем, что это связано с тем, что спортсмены высокой квалификации являются объектами более пристального внимания к своей спортивной деятельности, они принимают участие в более серьезных и ответственных соревнованиях. При отсутствии психологической помощи это может оказывать негативное влияние на способность спортсменов к саморегуляции.

Кроме того, нами был проведен сравнительный анализ трех возрастных групп (подростковый возраст, юношеский возраст и ранняя зрелость) спортсменов, занимающихся стрельбой из лука.

В ходе обработки данных были получены достоверные различия между спортсменами подросткового и юношеского возраста по шкале «перфекционизм, ориентированный на себя» (при  $p \leq 0,05$ ) и «общий уровень перфекционизма» (при  $p \leq 0,05$ ). Выше уровень по данным показателям был получен у спортсменов юношеского возраста, что согласуется с данными А. С. Распоповой [4]. Спортсмены юношеского возраста склонны предъявлять более высокие требования своей личности, чем спортсмены подросткового возраста и даже ранней зрелости.

### **Выводы.**

1. В ходе исследования установлены обратные взаимосвязи между показателями перфекционизма и показателями личностной зрелости, что позволяет нам предположить, что при повышении уровня психосоциальной зрелости можно снизить проявление деструктивных компонентов перфекционизма.

2. В данной выборке для спортсменов более характерно предъявление к собственной личности высоких запросов и менее характерно предъявление высоких запросов окружающим. Исследованные спортсмены имеют высокие показатели по шкале «самоактуализация» и «психологическая защита» и меньше всего развит показатель «саморегуляция».

3. Для спортсменов, занимающихся стрельбой из лука, юношеского возраста, больше чем для спортсменов периода ранней зрелости и подросткового возраста, характерны высокие показатели «перфекционизма ориентированного на себя».

### **Литература:**

1. Джанерьян С. Т. Особенности личностной зрелости городской учащейся молодежи / С. Т. Джанерьян, Ю. В. Ращупкина // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. – 2015. - № 1. – С. 140-146.

2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

3. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность как критерий личной зрелости / С. К. Нартова-Бочавер // Феномен и категория зрелости в психологии.- М., 2007. - С. 149–173.

4. Распопова А. С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук (13.00.04). - Краснодар, 2012. - 299 с.

6. Сергиенко Е. А. Зрелость: молярный или модулярный подход / Е. А. Сергиенко // Феномен и категория зрелости в психологии. - М., 2007. - С. 13–28.

## **ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СПОРСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Соискатель **Дементьева Ирина Михайловна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [80angel@mail.ru](mailto:80angel@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматривается ответственность как фактор, способствующий социализации спортсменов–подростков, занимающихся гандболом. Определено взаимное влияние конструктивных и деструктивных форм ответственности с формами поведения как психологическими средствами реализации ответственности. Полученные данные исследования установили неустойчивость регуляции поведения у спортсменов–подростков, занимающихся гандболом, в силу возрастных изменений и проявление как конструктивных, так и деструктивных форм ответственности.

**Ключевые слова:** социализация, ответственность, спортсмены–подростки, формы поведения, саморегуляция, копинг–стратегии, психологические защиты, формы вины, мотивация, конструктивные и деструктивные формы ответственности.

**Состояние проблемы.** Спортивная деятельность рассматривается представителями различных наук как важный фактор личностного развития и социализации молодого поколения [2, 3, 4, 5]. В то же время исследования показывают неоднозначность влияния раннего спортивного совершенствования на личность спортсмена, особенно в подростковом возрасте [1].

Важным проявлением личностной зрелости подростков является ответственность, понимаемая как принятие на себя обязательств на основе личностного выбора и осознания его последствий. Реализация ответственности предполагает наличие у подростков индивидуально-психологических свойств, выступающих как средства реализации ответственности. К ним можно отнести мотивацию занятий спортом, копинг–стратегии, психологические защиты, осознанная саморегуляция поведения и т. д. Подростковый возраст – это период становления личности, когда личностные ресурсы включения во взаимодействие с социумом находятся в стадии формирования. Спортивная деятельность дает подросткам возможность проявить себя, но в то же время предъявляет к психике повышенные требования, к которым подростки могут быть не готовы при всей привлекательности возможного самоутверждения.

**Целью исследования** является: изучение взаимного влияния ответственности как индикатора личностной зрелости и форм поведения, выступающих как психологические средства реализации ответственности у спортсменов–подростков, занимающихся гандболом.

В исследовании приняли участие юноши и девушки (61 чел.) подросткового возраста, занимающиеся гандболом.

Исследование проводилось с помощью следующих методик: опросник для измерения малоадаптивных форм вины Е. В. Белинской, опросник ответственности В. П. Прядеина, копинг-стратегии Р. Лазаруса, психологические защиты Х. Келермана – Р. Плутчика, стиль саморегуляции поведения В. И. Моросановой, опросник межличностных зависимостей Р. Гиршфильда, опросники «Почему я учусь, Почему я занимаюсь спортом» Р. Дж. Валеранда, тест на способность к самоуправлению М. Н. Пейсахова, самоактуализационный тест Э. Шострома, методика исследования самоотношения Р. С. Пантелеева, самооценка волевых качеств Н. Б. Стамбуловой, диагностика школьной мотивации у старшеклассников. Обработка данных проводилась с помощью дисперсионного анализа (ANOVA).

В таблице 1 представлены данные дисперсионного анализа, выявившие достоверные влияния конструктивных форм ответственности на имеющиеся у подростков ресурсы реагирования в ситуации ее реализации.

Таблица 1

Достоверное влияние конструктивных проявлений ответственности на регуляторные формы поведения подростков, занимающихся гандболом

№	Конструктивные проявления ответственности, описание (независимая переменная)	Регуляторные формы поведения (зависимая переменная)	F	Sig.
1.	Динамическая эргичность (ДЭ) – готовность прилагать усилия для выполнения ответственных дел	Рационализация	<u>3,409</u>	<u>0,042</u>
2.	Эмоциональная стеничность (ЭС) – переживание положительных эмоций при выполнении ответственных дел	Вина выжившего	<u>3,653</u>	<u>0,038</u>
3.	Регуляторная интернальность (РИ) – восприятие ситуаций принятия ответственности как подконтрольных	Вытеснение	3,646	0,038
4.	Мотивационная социоцентричность (МС) – стремление принимать ответственность на пользу другим людям	Рационализация	<u>3,918</u>	<u>0,027</u>

\* Примечание: здесь и далее подчеркиванием показаны значения, которые растут под влиянием независимой переменной.

Из приведенных данных мы видим, что даже конструктивное проявление ответственности актуализирует у подростков психологическую защиту в форме рационализации, что указывает на недостаток уверенности в посильности вытекающих из принятия ответственности обязательств, хотя регуляторная интернальность снижает проявление психологической защиты «вытеснение». Позитивное эмоциональное восприятие ответственности усиливает у подростков показатель «вина выжившего», что иллюстрирует специфику подросткового чувства взрослости, сочетающего стремление к самостоятельности в сочетании с неготовностью к ней.

Предпосылкой реализации конструктивных проявлений ответственности

выступает сформированность регуляторных механизмов поведения, что подтверждается данными таблицы 2.

Таблица 2

Достоверное влияние регуляторных форм поведения на конструктивные проявления ответственности

№	Регуляторные формы поведения (независимая переменная)	F	Sig.	Конструктивные проявления ответственности (зависимая переменная)
1.	Программирование Оценка результата Неуверенность в себе Пол	<u>5,041</u> <u>7,369</u> 5,918 8,627	<u>0,013</u> <u>0,002</u> 0,019 0,005	Динамическая эргичность
2.	Принятие агрессии Спортивная внутренняя мотивация (компетентность) Выраженность упорства, настойчивости	<u>3,682</u> <u>10,371</u>  0,057	<u>0,033</u> <u>0,000</u>  0,014	Эмоциональная стеничность
3.	Принятие агрессии	<u>5,796</u>	<u>0,006</u>	Регуляторная интернальность
4.	Мотивация престижа учебы в классе	5,167	0,037	Мотивация социоцентричности

Готовность к проявлению конструктивных форм ответственности повышается при сформированности таких компонентов осознанной регуляции поведения, как программирование и оценка результатов. На положительные эмоции при принятии ответственности влияет спортивная внутренняя мотивация (стремление к компетентности), самостоятельность в деле, индикатором которой является показатель принятия агрессии, упорство и настойчивость. Уменьшают конструктивные формы ответственности неуверенность в себе, социально-престижная школьная мотивация.

В таблице 3 представлены установленные дисперсионным анализом достоверные влияния деструктивных форм ответственности на формы поведения, реализующие ответственность.

Они приводят к заключению, что деструктивные проявления ответственности, свидетельствующие о неготовности подростков ее принятию, усиливают все показатели вины, в том числе вины ненависти к себе, выражающей осознание подростками своей несостоятельности в ситуациях принятия ответственности, стремление снизить влияние стресса с помощью отказа от активного участия в сложных ситуациях. Нежелание тратить силы на реализацию ответственности проявляется в снижении интереса спортсменов-подростков к расширению знаний об избранном виде спорта. О неготовности к принятию ответственности говорит и усиление зависимости от окружающих под влиянием эгоцентрической мотивации, хотя эгоцентрическая мотивация побуждает подростков к попыткам принять на себя ответственность за разрешение трудных ситуаций. Осознание возможных негативных последствий принятия ответственности приводит к смещению мотивации в сферу вне учебных интересов подростков.

Таблица 3

Достоверное влияние деструктивных проявлений ответственности на регуляторные формы поведения

№	Деструктивные проявления ответственности, описание (независимая переменная)	Регуляторные формы поведения (зависимая переменная)	F	Sig.
1.	Динамическая аэргичность (ДАЭ) – нежелание тратить силы на реализацию ответственности	Дистанцирование Спортивная внутренняя мотивация: - знание	<u>4,380</u> 3,593	<u>0,019</u> 0,036
2.	Эмоциональная астеничность (ЭА) - отрицательные эмоции при реализации ответственности	Вина выжившего Вина ненависти к себе Вытеснение	<u>5,149</u> <u>13,86</u> 4,149	<u>0,012</u> <u>0,000</u> <u>0,025</u>
3.	Регуляторная экстернальность (РЭ) – осознание ситуаций принятия ответственности как неподконтрольных	Вина ненависти к себе	<u>3,980</u>	<u>0,027</u>
4.	Мотивационный эгоцентризм (МЭ) – принятие ответственности ради личной выгоды	Вина отделения Зависимость Принятие ответственности Гиперкомпенсация Открытость	<u>3,528</u> <u>5,590</u> <u>3,749</u> <u>10,23</u> 3,360	<u>0,038</u> <u>0,007</u> <u>0,032</u> <u>0,000</u> 0,044
5.	Когнитивная осведомленность (КОСВ) – акцент на негативных последствиях принятия ответственности	Вне учебная школьная мотивация Учебная амотивация	<u>4,225</u> <u>5,264</u>	<u>0,024</u> <u>0,011</u>

В таблице 4 содержатся данные о том, какие психологические параметры, отражающие способы разрешения сложных для подростков ситуаций, сказываются на проявлении деструктивных компонентов ответственности.

Таблица 4

Достоверное влияние регуляторных форм поведения на деструктивные проявления ответственности

№	Регуляторные формы поведения (независимая переменная)	F	Sig.	Деструктивные проявления ответственности (зависимая переменная)
1.	Мотивация боязни наказания в школе Пол Анализ противоречий Возраст	<u>4,061</u> <u>7,361</u> 10,232 3,496	<u>0,033</u> <u>0,009</u> 0,002 3,496	Динамическая аэргичность
2.	Синергия Учебная внутренняя мотивация: - знание - новые впечатления Учебная внешняя мотивация: - интроекция	<u>3,935</u> 5,091 7,977 3,713	<u>0,031</u> 0,011 0,001 0,034	Эмоциональная астеничность

№	Регуляторные формы поведения (независимая переменная)	F	Sig.	Деструктивные проявления ответственности (зависимая переменная)
3.	Внутренняя конфликтность Спортивная внешняя мотивация: - интроекция	<u>3,405</u> 3,985	<u>0,044</u> 0,028	Регуляторная экстернальность
4.	Положительная переоценка	<u>3,926</u>	<u>0,029</u>	Мотивационный эгоцентризм

На деструктивные проявления ответственности достоверно влияет школьная мотивация боязни наказания в школе. Уменьшает динамическую аэргичность осознанная саморегуляция (ориентация в ситуации с анализом противоречий) и более старший возраст у спортсменов-подростков.

Увеличивает отрицательные эмоции при выполнении ответственных дел (эмоциональная астеничность) синергия, которая способствует пониманию зависимости от команды, а уменьшает ее учебная внутренняя мотивация. Учебная внешняя мотивация - интроекция, которая характеризуется в процессе обучения боязнью не оправдать чьих-то ожиданий, также уменьшает отрицательные эмоции.

Увеличивает регуляторную экстернальность внутренняя конфликтность у спортсменов-подростков, проявляющаяся в сомнениях о своих способностях, уменьшает ее спортивная внешняя мотивация интроекция, т. е. тревога за не - способность оправдать ожидания других.

Установлено, что копинг-стратегия - положительная переоценка - увеличивает мотивационный эгоцентризм, т. е. переоценка ситуации и выбор положительных аспектов способствуют развитию личностной мотивации.

Полученные результаты исследования показывают, что:

1) конструктивные проявления ответственности способствуют увеличению рационального подхода реагирования в стрессовых ситуациях и способствуют осознанию своих собственных целей;

2) на конструктивные проявления ответственности влияют компоненты саморегуляции, мотивация компетентности в деятельности и принятие эмоции агрессии, которая может вести к упорной борьбе и достижению спортивного результата;

3) деструктивные проявления ответственности влияют на закрытое, отстраненное и зависимое поведение с негативным самоощущением и амотивацией. увеличивают деструктивные проявления ответственности зависимость от команды, боязнь наказания, внутренняя конфликтность и переоценка ситуации при стрессе. уменьшают их саморегуляция, внутренняя учебная мотивация и спортивная внешняя.

Установлено, что спорт и ранняя профессионализация в нем влияют на социализацию и формирование регуляции поведения спортсменов - подростков, которая является в силу возраста неустойчивой. Поэтому имеется высокая вероятность изменения поведения как в конструктивную, так и деструктивную



сторону, что повышает значимость и необходимость психологического сопровождения в подростковом возрасте.

Литература:

1. Горская Г. Б. Психологические аспекты ранней профессионализации личности [Электронный ресурс] / Г. Б. Горская // Человек. Сообщество. Управление: науч. - информ. журнал. - 2008. - № 3. - С. 106-113.
2. Кирсанов В. Е. Детский и юношеский спорт как средство социализации молодого поколения: автореф. дис. ... канд. социол. наук / В. Е. Кирсанов. - М., 2008. - 27 с.
3. Лубышева Л. И. Спортивное воспитание как основа формирования спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2012. - № 6. - С. 96-99.
4. Мальгин В. Е., Заварин В. П. Роль детского спорта в процессе социализации личности / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин // Молодой ученый. - 2014. - № 17. - С. 515-517.
5. Чеботарева О. Н., Артамонова Т. Н., Козырева О. А. Возможность и специфика самореализации и самосовершенствования спортсменов в сноубординге на региональном примере Кузбасса // Теория и практика образования в современном мире: материалы III междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, май 2013 г.). - СПб.: Реноме, 2013. - С. 30-32.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ КОНСТРУКТИВНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ У КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУШИНКАЙ**

Аспирант **Кадырова Евгения Римовна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье представлены данные об особенностях черт Большой пятерки и копинг-стратегий у борцов стиля карате киокушинкай, рассматриваемых как фактор преодоления ими стресса. Выявлены различия по этим показателям у спортсменов различной квалификации по параметрам Большой пятерки «экстраверсия» и открытость новому опыту, которые выше всего у мастеров спорта. Мастера спорта имеют достоверно более высокие показатели копинг-стратегий «конфронтация» и «планирование решения проблем». Установлены различия корреляционных связей показателей Большой пятерки и копинг-стратегий у спортсменов, различающихся по квалификации.

**Ключевые слова:** карате киокушинкай, Большая пятерка, копинг - стратегии, борцы различной квалификации, стресс.

Проблема стресса и успешности его преодоления является традиционной для психологии спорта [4]. Традиционным является и связывание устойчивости к стрессам различного происхождения, способности к его преодолению с личностными свойствами спортсменов [3, 6]. В то же время при анализе исследований данного направления прослеживается расширение круга личностных черт, рассматриваемых как предикторы конструктивности преодоления стрессовых ситуаций.

В настоящее время активно ведутся исследования, посвященные обусловленности реакций на стресс личностными чертами Большой пятерки. Эти исследования базируются на концепции Большой пятерки, разработанной R. Costa, R. McCrae [1, 8]. Она постулирует наличие у человека базовых личностных черт, развитие которых не зависит от культуры, в которой воспитывается человек, от иных средовых условий жизни. Яркость проявления базовых личностных черт, к которым авторы концепции Большой пятерки относят экстраверсию, нейротизм, открытость новому опыту, доброжелательность, сознательность, усиливается по мере взросления личности.

Обусловленность различных компонентов деятельности чертами Большой пятерки установлена и у спортсменов. От них зависит вероятность включения в спортивную деятельность. Спортсмены отличаются от не занимающихся спортом более высокими показателями экстраверсии, открытости новому опыту, эмоциональной стабильности [9, 10]. Уровень проявления черт Большой пятерки сказывается и на предпочтении того или иного вида спорта [11]. Исследованиями также установлена обусловленность чертами Большой пятерки

копинг-стратегий, за счет которых спортсмены справляются со стрессовыми ситуациями [10].

Целью настоящего исследования было установление особенностей и взаимосвязей показателей черт Большой пятерки и показателей предпочтения копинг-стратегий у каратистов стиля киокушинкай различной квалификации. Сравнение спортсменов различной квалификации связано с тем, что с ростом квалификации спортсменов усложняются требования к их личности, связанные с ростом конкуренции, интенсификацией соревновательной практики. А усложнение условий деятельности приводит к повышению роли свойств личности в их преодолении [6].

В исследовании приняли участие спортсмены-каратисты стиля киокушинкай. Среди которых было 16 мастеров спорта, 16 кандидатов в мастера спорта и 19 спортсменов первого разряда. Установление показателей черт Большой пятерки проводилось по опроснику Голдберга [2, 5], показатели копинг-стратегий определялись по опроснику ССП, разработанному на основе методики R. Lasarus и S. Folkman [7]. Достоверность различий между перечисленными показателями у спортсменов различной квалификации устанавливалась по критерию Вилкоксона-Манна-Уитни, а взаимосвязи между показателями - с помощью корреляционного анализа по Спирмену.

Сравнение показателей черт Большой пятерки у спортсменов различной квалификации (таблица 1) выявило отсутствие достоверных различий между спортсменами первого разряда и кандидатами в мастера спорта, в то время как показатели экстраверсии и открытости новому опыту у мастеров спорта достоверно выше, чем у кандидатов в мастера спорта.

Таблица 1

Медианы показателей черт Большой пятерки у каратистов стиля киокушинкай различной квалификации

Показатели Большой пятерки	Группы спортсменов			Достоверность различий	
	1 разряд n=19	КМС n=16	МС n=16	1-2	2-3
Экстраверсия	77,5	72	83,5	-	p<0,05
Уступчивость	73,5	74	80	-	-
Сознательность	71,5	69	77,5	-	-
Нейротизм	73	69,5	66	-	-
Открытость новому опыту	61,5	70,5	79	-	p<0,05

Данные таблицы 1 указывают на то, что у мастеров спорта показатели черт Большой пятерки, за исключением нейротизма, выше, чем у спортсменов более низкой квалификации. Это дает основание расценить черты Большой пятерки как профессионально важные для каратистов стиля киокушинкай. Главным образом это касается экстраверсии и открытости новому опыту, по которым мастера спорта достоверно отличаются от показателей двух других групп спортсменов. Более низкий нейротизм, свидетельствующий об эмоциональной стабильности, у мастеров спорта говорит о значимости этого свойства для достижения высоких результатов.

Дополнительные сведения о значимости устойчивости к стрессу для каратистов стиля киокушинкай дают данные об особенностях копинг-стратегий у спортсменов различной квалификации, представленные в таблице 2.

Таблица 2

Медианы показателей копинг-стратегий у каратистов стиля киокушинкай различной квалификации

Показатели копинг-стратегий	Группы спортсменов			Достоверность различий	
	1 разряд n=19	КМС n=16	МС n=16	1-2	2-3
Конфронтация	48	46,5	60	-	p<0,05
Дистанцирование	49	49	61,5		
Самоконтроль	44	42,5	52,5	-	-
Поиск социальной поддержки	42	42	45		
Принятие ответственности	43	43	53	-	-
Бегство – избегание	43	43	57,5	-	-
Планирование решения проблемы	46	43	49	-	p<0,05
Положительная переоценка	51	51	59		

Во-первых, эти данные указывают на возрастание показателей копинг-стратегий у спортсменов по мере роста квалификации. Возрастание показателей копинг-стратегий в группе мастеров спорта по сравнению с кандидатами в мастера спорта группы мастеров спорта отражает повышение их востребованности, обусловленное ростом психической напряженности деятельности. То, что у мастеров спорта наиболее применяемыми копинг-стратегиями являются конфронтация и дистанцирование, можно расценить как готовность противостоять трудностям, отстаивать свои позиции, но, вместе с тем, как стремление по возможности избегать таких ситуаций для сохранения сил. О стремлении мастеров спорта избегать чрезмерных перегрузок говорит и достаточно высокий показатель стратегии «положительная переоценка».

Анализ корреляционных взаимосвязей показателей Большой пятерки и копинг-стратегий, с одной стороны, подтвердил литературные данные о наличии связей между этими параметрами, с другой стороны, обнаружил определенные различия этих взаимосвязей у спортсменов различной квалификации.

В группе перворазрядников были установлены две достоверные корреляционные связи между показателями черт Большой пятерки и копинг-стратегий. Это положительная корреляционная связь между показателем Большой пятерки «сознательность» и показателем копинг-стратегии «конфронтация» ( $r=0,46$ ,  $p<0,05$ ), а также отрицательная корреляционная связь между показателем Большой пятерки «открытость новому опыту» и показателем копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» ( $r=-0,54$ ,  $p<0,05$ ). В группе кандидатов в мастера спорта была установлена отрицательная корреляционная связь показателя Большой пятерки «сознательность» с показателем копинг-стратегии «конфронтация» ( $r=-0,516$ ,  $p<0,05$ ) и положительная корреляционная связь показателя Большой пятерки «уступчивость» с показателем копинг-

стратегии «поиск решения проблем» ( $r=0,566$ ,  $p<0,05$ ). Помимо этого, достоверного уровня достигли корреляционные связи показателя Большой пятерки «нейротизм» и копинг-стратегии «положительная переоценка» ( $r= -0,556$ ,  $p<0,05$ ), а также показателя Большой пятерки «открытость новому опыту» и показателя копинг-стратегии «планирование решения проблем» ( $r=0,652$ ,  $p<0,05$ ).

Отличительной особенностью корреляционных связей между показателями черт Большой пятерки и копинг-стратегий в группе мастеров спорта является то, что большинство достоверных коэффициентов корреляции выявлено с показателем Большой пятерки «открытость новому опыту», значения которого, как показано в таблице 1, у мастеров достоверно выше, чем у спортсменов более низкой квалификации. Показатель открытости новому опыту связан отрицательными корреляционными связями с показателями копинг-стратегий «поиск социальной поддержки» ( $r= -0,596$ ,  $p<0,05$ ), «бегство - избегание» ( $r= -0,503$ ,  $p<0,05$ ), «планирование решения проблем» ( $r= -0,545$ ,  $p<0,05$ ). Данные корреляционные связи дают основание для рассмотрения личностной черты «открытость новому опыту» как ресурс устойчивости к стрессу, снижающий необходимость в активизации копинг-стратегий для его преодоления.

Результаты исследования приводят к следующим выводам.

Полученные данные согласуются с литературными данными о взаимосвязи показателей черт Большой пятерки и стратегий преодоления стресса у спортсменов, содержащиеся в зарубежных исследованиях. Это подтверждает характеристику личностных черт Большой пятерки как базовых параметров личности, проявляющихся независимо от культуры, в которой она формируется.

Корреляционные связи показателей черт Большой пятерки и копинг-стратегий различаются у спортсменов различной квалификации. Увеличение количества корреляционных связей между этими параметрами по мере роста квалификации спортсменов отражает рост психической напряженности деятельности спортсменов с повышением их квалификации, а также вовлеченности личности в преодоление напряженных ситуаций.

Динамика изменения черт Большой пятерки с повышением квалификации спортсменов, а также характер корреляционных связей показателей личностных черт Большой пятерки с показателями копинг-стратегий указывает на значимость для достижения успеха каратистами стиля киокушинкай таких черт личности, как экстраверсия и открытость новому опыту.

Литература:

1. Барановская М. С. Пятифакторная модель личности П. Коста и Р. Маккрея и ее взаимосвязь с факторными теориями личности Г. Айзенка и Р. Кеттелла / психологический журнал. - Т. 26. - № 4. - 2005. - С. 52-57.
2. Веневцева Ю. Л. Опросник «Большая пятерка» в оценке личностных характеристик спортсменов разных видов спорта / Ю. Л. Веневцева, Д. Е. Елисеев, Е. А. Макарова. Режим доступа: [http: // www.sportvedicine.ru / medinfosport-2013 /](http://www.sportvedicine.ru/medinfosport-2013/) (20.05.2014).
3. Горская Г. Б. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) / Г. Б. Горская, Н. Г. Фомиченко // Теория и практика общественного развития. - 2015. -

4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

5. Князев Г. Г. Валидизация русскоязычной версии опросника Л. Голдберга «маркеры факторов «Большой пятерки» / Психологический журнал / Г. Г. Князев, Л. Г. Митрофанова, В. А. Бочаров. - 2010. - Т. 31. - № 5. - С. 100-110.

6. Теория и практика киокусинкай: стратегия формирования стрессоустойчивости // Философско-психологические аспекты восточных единоборств: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. (Хабаровск, Уссурийск, Владивосток, 15-19 мая 2013 г. / В. Э. Мохирев. Хабаровск, Издательство ДВГУПС, 2013. - С. 138-145.

7. Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы, перспективы исследования / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журнал. – 2011. - № 3 (17). URL: <http://psystudy.ru> / (15.03.14)

8. Costa P. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. / P. Costa, R. McCrae // Journal of personality and social psychology. 1999. - vol. 38. – P. 668-678.

9. Paunonen S. V. Big five factors of personality and replicated predictions of behavior // Journal of personality and social psychology. - 2003. - vol. 83. - № 2. – P. 411-424.

10. Piedmond R. L., Hill D. S., Blanko S. Predicting athletic performance using five-factors model of personality // Personality and individual differences. 1999. - vol. 27 (4). – P. 769-777.

11. Tok S. The big five personality traits and risky sport participation // Social Behavior and Personality. An International Journal. - 2011. - vol. 39. - № 8. - P. 1105.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕСУРСЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ИХ УСТОЙЧИВОСТИ В ОТВЕТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ИНСТРУКТОРОВ ФИТНЕСА**

Аспирант **Караулова Стела Николаевна**

Научный руководитель:

кандидат психологических наук, доцент **Ольшанская Светлана Алексеевна**.

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: Karaulova.1905@mail.ru

**Аннотация.** В статье анализируется понятие «синдром эмоционального выгорания» в рамках формирования ресурсного потенциала личности. Основные составляющие и соответствующие содержательные характеристики психоэмоционального состояния тренера по фитнесу рассмотрены как система личностных ресурсов.

**Ключевые слова:** личностные ресурсы, синдром эмоционального выгорания, ресурсный подход, личностный потенциал.

Физическое здоровье человека неразрывно связано с психологическим состоянием личности. Таким образом, все телесные недуги отражаются на человеческой психике, на эмоциональном фоне, а также имеют обратный характер – все эмоциональные проблемы и психологическое напряжение находят отражение в физическом самочувствии человека. Это явление имеет два понятия «соматизация» и «морфологизация». Соматизация – это один из механизмов психологической защиты человека, отражающий психологические проблемы с помощью болезней: головная боль, заболевания желудка, сердца, нестабильность давления. Такие люди нуждаются, прежде всего, в помощи врача-психотерапевта, потому что первопричина его недомогания не телесная, а душевная.

Можно подозревать соматизацию проблем и в том случае, когда человек постоянно испытывает ощущения, неизбежно вызывающие депрессию: хроническая фрустрация - несоответствие ожидаемого результата с реальной картиной происходящего; эмоциональное выгорание, моральный прессинг; подавление личности; профессиональная несостоятельность; проблемы в быту, но при всех стрессовых факторах, признаки очевидной депрессии отсутствуют. Все перечисленные признаки свидетельствуют о скрытой депрессии, или соматизированной (телесной), так как отражается в физическом недомогании [2].

Собственно, соматизация проблем выступает одним из вариантов не самого продуктивного, но все же относительного разрешения травмирующей ситуации. Также болезнь может выступать способом избавления человека от того некомфортного образа жизни, который он вынужден вести будучи здоровым, также "снижать планку требований к себе". Продуктом травмирующей ситуации является маскировка душевных проблем в теле - морфологизация. Такая форма

проявления психологического неблагополучия может быть явной или чаще скрытой, несет за собой изменение нашего тела под действием психологических проблем и создает скрытые напряжения мышц - «мышечные зажимы».

За мышечное напряжение и расслабление отвечает наше бессознательное, которое работает вне зависимости от желаний или реакций личности. В связи с этим избавиться от внутреннего телесного напряжения установкой своего сознания крайне тяжело, так как этот процесс сложно поддается пониманию, в этом помогает телесно-ориентированная терапия. И как только проблема становится очевидной и осознанной, мышечное напряжение начинает ослабевать и постепенно совсем исчезает. Это происходит под контролем сознания и работой над преодолением мышечных зажимов, по профилактике и устранению которых в настоящее время описаны, по меньшей мере, 15 различных методов и подходов, определяемых как «работа с телом». Некоторые из них являются чисто психотерапевтическими по своей сущности, а другие более точно определены как методы терапии, главной целью которых является телесное здоровье [5].

Телесно-ориентированная терапия выстроена на чтение мышечных зажимов в теле человека. Фактически это способ, при котором вполне возможно буквально прочесть человеческое бессознательное и провести аналогию с первопричиной недуга, и благодаря этому достаточно точно определить, в какой области искать проблему. Учитывая то, что в работе с клиентом постоянно идет беседа, т. е. имеется обратная связь и на вербальном уровне в процессе диалога. В результате: вывод проблемы в область сознания, определение ее производных и решение на телесно-ориентированном уровне – осознанном [8].

Вегетотерапия В. Райха - один из наиболее известных методов телесно-ориентированной терапии, который направлен на анализ характера и практики воздействия. Ключевым в своей методике он считал необходимость обращать внимание на физические характеристики индивидуума, в особенности на хронические мускульные зажимы, названные им «мышечным панцирем». Свою теорию В. Райх связал с постоянными мышечными напряжениями в теле человека, с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта. В основе теории В. Райха лежит понятие о том, что защитными механизмами, которые затрудняют нормальное функционирование человеческой психики, можно противодействовать, оказывая прямое влияние на тело.

Также одним из подходов в телесно-ориентированной терапии является функциональное единство тела и психики, метод, направленный на эффективное использование тела в процессе жизнедеятельности. Таковым является метод Александера. На метод Александера часто смотрят как на технику коррекции осанки и привычных поз, но это только небольшая часть того, что он представляет на самом деле. В действительности, это системный подход, направленный на более глубокое осознание самого себя, метод, стремящийся вернуть организму утраченное психофизическое единство. По Александеру, вся деятельность человека зависит от его способности управлять телом [5, 6].

В настоящее время накоплен большой научный материал в изучении компонентов эмоционального выгорания, симптомов и факторов, способствующих его появлению, т. е. причин возникновения соматизации как механизма психологической защиты и морфологизации как причины



формирования «мышечного панциря».

В теоретическом плане требует обоснования проблема взаимодействия факторов выгорания и ресурсов преодоления выгорания, поэтому необходимы определение и конкретизация личностных ресурсов преодоления синдрома эмоционального выгорания [3].

Различают два класса ресурсов: личностные и средовые. В ресурсной концепции С. Хобфола ресурсы определяются как то, что является значимым для человека и помогает ему адаптироваться в сложных жизненных ситуациях. В концепции С. Хобфола потеря ресурсов или их отсутствие рассматривается как первичный механизм, запускающий стрессовые реакции. Потеря внутренних и внешних ресурсов влечет за собой потерю субъективного благополучия, переживается как состояние психологического стресса, негативно сказывается на состоянии здоровья личности.

Разные ресурсы играют различную роль в преодолении человеком трудных жизненных ситуаций и в борьбе с эмоциональным выгоранием, провоцирующим соматизацию и морфологизацию. Л. В. Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит: активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, физические ресурсы состояния здоровья и отношение к нему как к ценности [4].

Наиболее важное в этом смысле направление исследования заключается в изучении того, как люди справляются с трудными жизненными ситуациями, за счет каких качеств и свойств они преодолевают стресс. В этой связи необходимо раскрыть личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют личности в совладании с экстремальными жизненными ситуациями [2, 7].

В практическом плане становится актуальной проблема выявления системообразующих личностных ресурсов преодоления синдрома эмоционального выгорания, позволяющих более целенаправленно строить систему профилактики профессионального выгорания тренеров по фитнесу посредством применения методов телесно-ориентированной терапии. Для того чтобы стимулировать рост качества жизни и профессиональной деятельности тренера по фитнесу, продлевать его нахождение на пике профессионального и личностного расцвета, необходимо стимулировать развитие личностных ресурсов, способных, подобно иммунитету, противостоять факторам, вызывающим выгорание. Стремление найти пути разрешения указанных проблем определило выбор темы данного исследования.

Для изучения особенностей мотивации тренеров по фитнесу был применен тест-опросник «МУН» А. Реана, направленный на изучение мотивации успеха и мотивации боязни неудач. По итогам были получены следующие данные. У большинства фитнес-тренеров диагностируется мотивация боязни неудачи - 62 %. Следует отметить, что мотивация успеха преобладает у 38 % испытуемых. Таким образом, в результате диагностики особенностей мотивации фитнес-тренеров было выявлено, что у большинства фитнес-тренеров преобладает мотивация боязни неудачи. В виду этого следует вывод, что адаптивные возможности личности по преодолению стресса у всей данной выборки находятся

на низком уровне. Чтобы повысить адаптивные возможности личности, необходимо пополнить ресурсы личности.

Для диагностики соотношения и динамики личностных ресурсов человека мы использовали опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (авторы Н. Водопьянова, М. Штейн). В контексте предлагаемой методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства и нематериальные конструкты, внешние и внутренние, которые необходимы для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни. Интерпретация результатов тестирования: 37 % имеют низкий уровень индекса ресурсности; 24 % опрошенных имеют высокий уровень ресурсности и соответственно 39 % -средний уровень.

Согласно ресурсной концепции А. Хобфолла, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением личностных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов: ситуации, представляющей угрозу потери ресурсов; ситуации фактической потери ресурсов; ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

Выявленная мотивация боязни неудачи и низкий уровень индекса ресурсности создают благоприятные условия для формирования синдрома эмоционального выгорания, об этом также свидетельствует работа

Т. В. Степановой в статье «Исследование мотивации успеха и мотивации боязни неудач в структуре учебной мотивации студентов вуза».

Для диагностики уровня эмоционального выгорания применялась методика В. В. Бойко, которая включает в себя следующие шкалы: напряжение, резистенция и истощение. Сформировавшийся синдром выявлен у 19 % фитнес-тренеров из 42 опрошенных, на стадии формирования синдрома эмоционального выгорания находится 56 % и отсутствие выявлено у 25 % фитнес-тренеров. Уровень выгорания достаточно высокий, в этой связи предлагаем применить упражнения из системы телестно-ориентированной терапии, в основу которой положены идеи техники телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха «Распускания панцирей».

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности. Основным эффектом освоения данной техники, таким образом, является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием. Ее можно использовать в программе группового психологического тренинга, индивидуального тренинга, а также можно осваивать самостоятельно. Технику полезно использовать в программах развития личностного роста, тренингах эмоциональной саморегуляции.

Литература:

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. - Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. - 2006. - С. 113-122.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С.

Никифорова. – СПб.: Изд-во Спб ГУ, 2000. – С. 443-463.

4. Куликов Л. В. Психология сознания личности. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

5. Купрене Е. В. Профессиональный ресурс стресс-преодолевающего поведения персонала в условиях реструктуризации предприятий // Вестник Екатеринбургского института. – 2012. – № 1. – С. 94-97.

6. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова; под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – Вып. 1. – С. 56-65.

7. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Том 1. – № 2. – С. 100-109.

8. Ольшанская С. А., Телешова О. Р. Изучение телесно-ориентированных практик методом ГРВ-диагностики // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар, 2011.

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ И САООТНОШЕНИЯ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 15-17 ЛЕТ, ВЫБРАВШИХ РАЗЛИЧНУЮ ТРАЕКТОРИЮ ОБРАЗОВАНИЯ**

Аспирант **Компаниец Валерия Игоревна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 353620, Краснодарский край,  
Щербиновский район, ст. Старощербиновская, ул. Германа, д. 118, e-mail:  
valeriya.kompaniecz@mail.ru

**Аннотация.** В статье проведён анализ особенностей психосоциальной зрелости и самооотношения юношей и девушек, выбравших разную траекторию образования. Особенности самооотношения и психосоциальной зрелости рассматриваются как психологических ресурс готовности молодых людей к включению в самостоятельную жизнь в современном социуме. В ходе исследования были выявлены как сходства, так и различия не только в группах юношей и девушек, избравших различные образовательные траектории, но и у молодых людей разного пола.

**Ключевые слова:** психосоциальная зрелость, самооотношение, юношеский возраст.

События, происходящие в современном обществе, характеризуются динамичностью и изменениями во всех сферах деятельности. Стремительно развивающееся общество предъявляет высокие требования к личности в юношеском возрасте. Юношеский возраст - это особый возраст, когда происходит интенсивный переход к самостоятельности, это период самоопределения, приобретения психической, идейной и гражданской зрелости, формирования идентичности в социуме [2, с. 264]. Проблема социализации современных молодых людей заключается в том, что сильно изменились социальные структуры в современном мире. Постоянное навязывание молодежи потребительской идеологии привело к кризису нравственных идеалов и бездуховности общества, из-за чего старшее поколение не всегда может подготовить молодежь к жизни в новых условиях, так как привязано к культуре и традициям другой идеологии. Значительно изменились статус и продолжительность периода юношества в современном мире, по сравнению с предшествующими периодами он стал короче. Раньше это время считалось подготовкой к жизни, а сейчас оно имеет не меньшую ценность, чем жизнь взрослого человека. Поэтому современное общество заставляет молодых людей быть социально-личностно и психологически зрелыми. К компонентам зрелости относят: самостоятельность, независимость, жизнестойкость, активность, конструктивность при выходе из трудных жизненных ситуаций [3, с. 68], самоутверждение, личностное самоосуществление, самосознание, субъектную активность и многое другое. На формирование личностной зрелости влияют как

внешние (социальные) факторы, так и внутренние (объективные, субъективные) [1]. Многие отечественные и зарубежные ученые считают, что такие понятия, как социальная, личностная и психологическая зрелость являются синонимичными. Зрелая личность должна реально воспринимать окружающий мир, умело управлять чувствами и инстинктами, постоянно развиваться, находиться в поиске. Зрелая личность не только социально адаптирована, но и социально активна, стремится к поставленной цели, ответственна [7, с. 66]. В психологии нет единого, общепринятого определения психосоциально-личностной зрелости. Поэтому в зависимости от цели исследования того или иного автора рассматриваются те или иные критерии зрелости.

Цель нашего исследования - выявить особенности психосоциальной зрелости и самоотношения у юношей и девушек 15-17 лет, выбравших различную траекторию образования. Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи: 1. Рассмотреть особенности психосоциальной зрелости в юношеском возрасте в зависимости от гендерной принадлежности и траектории образовательной среды. 2. Рассмотреть особенности самоотношения в юношеском возрасте в зависимости от гендерной принадлежности и траектории образовательной среды.

1. В исследовании приняли участие учащиеся 9-х, 10-х, 11-х классов (15-17 лет) МБОУ СОШ № 3 станицы Старощербиновской Краснодарского края и студенты Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Щербиновский индустриальный техникум». Для проведения исследования использовалась методика психосоциальной зрелости [6, с. 233], а особенности самоотношения устанавливались по методике МИС В. В. Столина, С. Р. Пантिलеева [5].

Полученные данные обрабатывались при помощи программы Microsoft Office Excel 2007. Достоверность различий изучаемых показателей в группах юношей и девушек устанавливалась по t-критерию Стьюдента, взаимосвязи показателей - с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Поскольку самоотношение играет важную роль в становлении целостной личности, а специфика современной социальной ситуации накладывает отпечаток на психические процессы и дальнейшие явления, происходящие в жизни молодого человека, мы решили выяснить особенности самоотношения у девушек и юношей 15-17 лет, избравших различную траекторию образования. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели самоотношения у девушек и юношей 15-17 лет

№	Показатели	Девушки		Юноши	
		школьницы n=48	студентки n =48	школьники n=35	студенты n =34
1.	Открытость	<b>7,65±2,43</b>	<b>6,45±2,01</b>	<b>7,57±2,05</b>	<b>5,94±1,98</b>
2.	Самоуверенность	<b>10,31±2,64</b>	<b>8,56±2,81</b>	<b>11,06±2,27</b>	<b>9,76±2,96</b>
3.	Саморуководство	<b>7,69±1,81</b>	<b>6,85±2,16</b>	8,57±1,77	8,21±1,51
4.	Отраженное самоотношение	<b>7,33±2,35</b>	<b>5,72±2,36</b>	6,91±2,14	6,11±2,08
5.	Самоценность	<b>9,27±2,63</b>	<b>7,64±3,21</b>	9,11±3,28	7,79±2,19

№	Показатели	Девушки		Юноши	
		школьницы n=48	студентки n =48	школьники n=35	студенты n =34
6.	Самопринятие	<b>7,75±2,24</b>	<b>6,33±2,51</b>	7,40±2,46	7,38±1,93
7.	Самопривязанность	<b>6,04±2,83</b>	<b>6,18±2,42</b>	7,05±2,67	6,71±2,22
8.	Внутренняя конфликтность	<b>5,48±3,29</b>	<b>7,56±3,32</b>	<b>4,43±3,53</b>	<b>6,76±2,62</b>
9.	Самообвинение	4,25±2,47	5,18±2,40	4,23±4,58	5,11±2,57

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверно различающиеся показатели при  $p < 0,05$ .

Результаты, приведенные в таблице 1, указывают на существенные различия по большинству показателей самоотношения в группах школьниц и студенток, а так же в обеих группах юношей. Показатель «внутренняя конфликтность» оказался статистически достоверно выше в группе студенток. Возможно, это связано с тем, что студентки очень зависимы от мнения окружающих их людей и ощущают социальную неудовлетворенность. Все остальные показатели оказались статистически достоверно выше в группе девушек-школьниц. Полученные результаты указывают на то, что школьницам свойственны такие личностные качества, как честность с самими собой, уверенность в себе, самостоятельность, сила воли. Они являются источниками активности во всех сферах, касающихся личности. Девушки-школьницы постоянно находятся в ожидании положительного отношения к себе как к личности, симпатизируют себе и чаще соглашаются со своими внутренними побуждениями, то есть принимают себя такими, какие они есть на самом деле. Возможно, это связано с положительным климатом внутрисемейных отношений. Девушки, получающие профессиональное образование, возможно, из-за неблагоприятного опыта семейных взаимоотношений недостаточно положительно относятся к себе. Показатель «внутренняя конфликтность», так же как и у студенток, оказался статистически достоверно выше в группе юношей-студентов. Это означает, что юношам-студентам свойственны сомнения, несогласие с самими собой, «самокопание». Во-первых, возможно, это объясняется возрастными особенностями или физиологическими запросами (высокие требования к своей внешности, сексуальные потребности и т. д.). Во-вторых, это, может быть, связано с трудностью найти человека, от общения с которым юноши-студенты техникума получали бы удовлетворение и понимание. В-третьих, это, может быть, следствием пребывания в детском доме или негативных внутрисемейных отношений. Показатели «открытость», «самоуверенность» оказались статистически достоверно выше в группе юношей-школьников. Эти показатели говорят об искреннем отношении юношей-школьников к себе, они не скрывают от себя своего истинного образа и своих представлений о мире. Им необходимо социальное одобрение, они стараются быть честными с самими собой и критичными, достаточно уверенны, самостоятельны, волевые, считают себя достойными уважения.

Для того чтобы выяснить особенности психосоциальной зрелости в

подгруппе школьников и студентов, нами было проведено сравнение средних показателей у представителей каждого пола, обучающихся в разных учебных заведениях. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Средние показатели психосоциальной зрелости личности в подгруппе  
школьников и студентов

№	Показатели	Школьники		Студенты	
		девушки n=43	юноши- n =32	девушки n=32	юноши n =30
1.	Самодетерминация	26,74±4,38	27,63±4,03	26,18±3,50	25,06±4,74
2.	Саморегуляция	<b>24,93±3,41</b>	<b>26,84±3,96</b>	23,12±3,47	24,12±4,36
3.	Сила «эго»	<b>13,09±3,02</b>	<b>15,25±4,74</b>	12,65±2,57	12,58±3,06
4.	Самоактуализация	<b>13,74±2,89</b>	<b>16,43±4,74</b>	12,15±2,82	12,41±3,42
5.	Социализация	24,46±5,08	25,59±3,50	22,21±4,87	21,80±5,13
6.	Познавательная мотивация	8,65±2,70	10,65±6,24	7,00±1,95	7,83±1,89
7.	Психологическая защита (избегание негативной обратной связи)	<b>16,16±2,83</b>	<b>19,28±4,27</b>	15,87±2,48	15,48±3,81

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверные различия показателей.

Данные, представленные в таблице 1, указывают на существенные различия по большинству показателей психосоциальной зрелости у школьников обоих полов. Эти показатели оказались статистически достоверно выше в группе юношей-школьников. Полученные результаты, скорее всего, говорят о том, что юноши-школьники более психосоциально зрелы, чем их сверстницы. Юноши-школьники в отличие от школьниц лучше усваивают социальные нормы и умело руководствуются ими в поведении. Им свойственна независимость от окружения, они чаще вынуждены принимать решение и отвечать за себя и свои поступки, поэтому имеют более богатый жизненный опыт и более избирательно относятся к внешней информации, которая к ним поступает. Отсутствие достоверных различий в группе студентов по большинству параметров говорит о нивелировании половых различий в связи со спецификой их первичной социализации в неполных семьях или в учреждениях для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Для того чтобы выяснить особенности психосоциальной зрелости в подгруппе школьников и студентов, нами было проведено сравнение средних показателей у представителей каждого пола, обучающихся в разных учебных заведениях. Результаты представлены в таблице 3.

Из результатов, приведённых в таблице 3, следует, что достоверно более высокие результаты по трем параметрам психосоциальной зрелости выявлены в группе школьниц. У школьниц, в отличие от студенток, более развита познавательная мотивация, они лучше способны контролировать себя и свои поступки, достигать поставленных целей, так как имеют возможность ощущать поддержку семьи.

Таблица 3

Средние показатели психосоциальной зрелости личности в подгруппе  
школьников и студентов

№ п/ п	Показатели	Девушки		Юноши	
		школьницы n=43	студентки n =32	школьники n=30	студенты n =31
1.	Самодетерминация	26,74±4,39	26,18±3,50	<b>28,93±3,71</b>	<b>25,06±4,74</b>
2.	Саморегуляция	<b>24,93±3,42</b>	<b>23,12±3,47</b>	<b>27,10±4,21</b>	<b>24,12±4,36</b>
3.	Сила «эго»	13,09±3,02	12,65±2,57	13,63±2,07	12,58±3,06
4.	Самоактуализация	<b>13,74±2,90</b>	<b>12,15±2,82</b>	<b>14,76±3,20</b>	<b>12,41±3,42</b>
5.	Социализация	24,47±5,09	22,21±4,87	<b>25,50±3,56</b>	<b>21,80±5,13</b>
6.	Познавательная мотивация	<b>8,65±2,71</b>	<b>7,00±1,95</b>	8,40±1,61	7,83±1,89
7.	Психологическая защита (избегание негативной обратной связи)	16,16±2,84	15,87±2,48	<b>18,20±3,38</b>	<b>15,48±3,81</b>

Примечание: жирным шрифтом выделены достоверные различия показателей.

Результаты, приведенные в группе юношей, в отличие от результатов, приведённых в группе девушек, указывают на существенные различия по большинству показателей психосоциальной зрелости у школьников и учащихся техникума мужского пола. Эти показатели оказались также статистически достоверно выше в группе юношей-школьников и свидетельствуют о том, что юноши-школьники в отличие от юношей-студентов стремятся быть самостоятельными, действовать осознанно и последовательно, адаптируясь и приспосабливаясь к новым условиям. Юноши - школьники нацелены на себя и свои возможности, им легче приспосабливаться к условиям внешнего мира, они более социализированы и защищены от негативной информации, которая идёт извне.

Выводы. Сравнение юношей и девушек, избравших различные образовательные траектории, показало, что школьники обоего пола отличаются от своих сверстников, обучающихся в техникуме, более высокими показателями психосоциальной зрелости, более позитивным самоотношением, менее выраженной внутренней конфликтностью.

Сравнение юношей и девушек, избравших одинаковые траектории образования, свидетельствует о том, что в группе школьников юноши демонстрируют более высокую психосоциальную зрелость по сравнению с девушками, в то время как в группе студентов техникума гендерные различия по параметрам психосоциальной зрелости не установлены.

Результаты исследования указывают на необходимость психологической поддержки становления самоотношения и психосоциальной зрелости студентов техникума.

Литература:

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская – М.: Изд-во Мысль, 1991. - 299 с.



2. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М.: Изд-во Аспект Пресс, 1999. – 375 с.
3. Быльченко М. В. Особенности формирования идентичности в юношеском возрасте [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2009. – № 4 (6). URL: [http:// psystudy.ru](http://psystudy.ru) (дата обращения: 20.03.2016 г.).
4. Марцинковская Т. Д. Психология развития / под ред Т. Д. Марцинковской. – М.: Изд-во Академия, 2007. – 3-е изд. – 528 с.
5. Пантеев С. Р. Методика диагностики самоотношения / С. Р. Пантеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
6. Пашнев Б. К. Психодиагностика: практикум школьного психолога / Б. К. Пашнев. – Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2010. – 317 с.
7. Солдатова Е. Л. Эго – идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости / Е. Л. Солдатова, И. А. Шляпкина // Вестник ЮУрГУ. – 2010. – № 27. – С. 68-74.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ**

Аспирант **Масенко Галина Юрьевна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: galina.masenko@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены взаимосвязи между различными формами перфекционизма и показателями уверенности спортсменов, их психическим состоянием и эмоциональным статусом. В результате исследования установлено, что чем выше уровень нормального перфекционизма, тем выше уровень решительности, уверенности как в жизненной обстановке, так и в ситуациях спортивной деятельности, что оказывает положительное влияние на эмоциональное и психическое состояние спортсменов. При высоком уровне патологического перфекционизма повышается уровень негативных психических состояний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, что также отрицательно влияет на эмоциональный статус спортсменов.

**Ключевые слова:** перфекционизм, нормальный и патологический перфекционизм, уверенность в ситуациях спортивной деятельности, тревожность, фрустрация, ригидность, эмоциональный статус спортсменов.

**Актуальность.** В настоящее время в современном спорте для достижения высоких результатов важную роль играет психологическая подготовка спортсменов. Ведь зачастую выигрывает тот, кто умеет мобилизоваться и может сохранить контроль над своими психическими процессами. На эмоциональное и психологическое благополучие спортсменов оказывают влияние ряд факторов: объективные факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями [6, с. 86].

На наш взгляд, одним из важных факторов, влияющих на психологическое состояние спортсменов, является перфекционизм - стремление личности к совершенству [1, с. 24].

Согласно литературным данным, в последние десятилетия на смену традиционному представлению о перфекционизме пришел типологический подход, предполагающий выделение как «нормального», так и «патологического» типа перфекционизма [7, с. 158]. Однако накопленные в психологической науке разрозненные данные, посвященные проблеме различения типов перфекционизма, до сих пор не оформляются в единую концептуальную основу для дальнейших разработок по проблеме перфекционизма. В настоящее время недостаточно исследовано влияние перфекционизма на успехи и состояния спортсменов: его влияние рассматривают как положительное, так и отрицательное [4, с. 154]. Данные противоречия определили выбор темы нашего исследования и позволили сформулировать

проблему: какое влияние на психическое состояние и эмоциональный статус спортсменов оказывают различные формы перфекционизма.

**Цель** – изучить влияние нормального и патологического перфекционизма на эмоциональный статус и психическое состояние спортсменов.

**Задачи:**

1. Определить уровень нормального и патологического перфекционизма у спортсменов.
2. Выявить показатели уверенности и психического состояния.
3. Исследовать эмоциональный статус.
4. Установить взаимосвязь между различными формами перфекционизма и уверенностью спортсменов, их психическим состоянием и эмоциональным статусом.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 60 спортсменов по индивидуальным видам спорта. Использовались методы психодиагностики: методика дифференциальной диагностики перфекционизма (А. А. Золотарева) [5, с. 23]; показатели уверенности по модифицированной методике Д. Ковача [2, с. 122]; самооценка психических состояний (Айзенк), опросник эмоционального выгорания (К. Маслач и С. Джексон) [3, с. 11].

**Результаты исследования и их обсуждение.** При исследовании было установлено, что значения показателей перфекционизма у спортсменов находятся в основном в диапазоне средних значений, уровень нормального перфекционизма превышает уровень патологического. «Нормальный перфекционизм» находится на среднем уровне –  $60,4 \pm 9,4$  балла, «патологический перфекционизм» – на низком уровне –  $42,4 \pm 9,2$ . Следовательно, спортсменам свойственны активная жизненная позиция и уверенность в своих силах, умение справляться со стрессом, способность к принятию изменений в жизни и успешной ориентации в новых ситуациях, готовность идти на риск при отсутствии гарантий на успех.

У обследуемых наиболее выражен показатель уверенности в ситуациях спортивной деятельности –  $4,3 \pm 1,1$  балла. Решительность как черта характера также находится в диапазоне высоких значений –  $4,05 \pm 0,9$  балла. Уверенность в обыденной жизненной обстановке у спортсменов проявляется на среднем уровне –  $3,8 \pm 0,9$  балла.

У спортсменов все показатели психических состояний находятся в диапазоне средних значений. Агрессивность –  $7,2 \pm 2,7$  балла и ригидность  $7,6 \pm 3,6$  балла, практически отсутствуют, что свидетельствует о спокойствии и выдержанности, их лёгкой переключаемости. Наиболее выраженными состояниями являются фрустрация –  $10,2 \pm 4,1$  балла и тревожность –  $9,3 \pm 4,3$  балла, но также среднего, допустимого уровня.

У обследуемых спортсменов все показатели эмоционального выгорания, такие как уменьшение чувства достижения –  $12,4 \pm 6,4$ , эмоциональное / физическое истощение –  $10,9 \pm 6,4$ , обесценивание достижений –  $9,7 \pm 4,5$ , находятся на среднем уровне. Суммарный балл эмоционального выгорания, следовательно, также находится в пределах средних значений –  $33,2 \pm 16,7$ . Данные результаты свидетельствуют о том, что у спортсменов негативных состояний в процессе их деятельности, влияющих деструктивно на

эмоциональную сферу, не возникло.

Следующей задачей нашего исследования было определение взаимосвязи между перфекционизмом и уверенностью; перфекционизмом и самооценкой психических состояний спортсменов (табл.1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между показателями перфекционизма и уверенности; психических состояний спортсменов (n=60)

Шкалы перфекционизма	Шкалы уверенности			Шкалы самооценки психических состояний			
	в ситуациях спортивной деятельности	в обыденной жизненной обстановке	решительность как черта характера	тревожность	фрустрация	агрессивность	ригидность
Нормальный перфекционизм	<b>0,74**</b>	<b>0,81**</b>	<b>0,66**</b>	<b>-0,64**</b>	<b>-0,69**</b>	-0,39*	<b>-0,45**</b>
Патологический перфекционизм	<b>-0,42**</b>	-0,39*	-0,27*	0,39*	0,35*	<b>0,42**</b>	0,36*

Примечание: \* достоверные коэффициенты корреляции при  $p < 0,05$ , \*\* при  $p < 0,01$ .

Результаты корреляционного исследования спортсменов выявили наиболее существенные прямые достоверные взаимосвязи между нормальным перфекционизмом и уверенностью в ситуациях спортивной деятельности и в обыденной жизненной обстановке ( $r=0,74$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,81$ ,  $p<0,01$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень нормального перфекционизма, тем выше уровень уверенности как в обыденной жизни, так и в ситуациях спортивной деятельности, что в первую очередь положительно влияет на способность спортсменов справляться с негативными психическими состояниями в условиях соревнований. Прямые достоверные взаимосвязи выявлены также между нормальным перфекционизмом и решительностью как чертой характера ( $r=0,66$ ,  $p<0,01$ ), что означает, чем выше показатель нормального перфекционизма, тем решительней спортсмен в своих действиях, что является немаловажным обстоятельством для спортивной деятельности.

Обратные достоверные взаимосвязи выявлены: между показателем нормального перфекционизма и тревожностью ( $r = -0,64$ ,  $p<0,01$ ), фрустрацией ( $r = -0,69$ ,  $p<0,01$ ), и ригидностью ( $r = -0,45$ ,  $p<0,01$ ). Полученные взаимосвязи свидетельствуют о том, что чем выше уровень нормального перфекционизма, тем ниже тревожность, фрустрация и ригидность, а следовательно, таким спортсменам свойственна высокая самооценка, устойчивость к неудачам, лёгкая переключаемость. Обратная достоверная взаимосвязь выявлена также между патологическим перфекционизмом и уверенностью в ситуациях спортивной деятельности ( $r= -0,42$ ,  $p<0,01$ ), что говорит о том, что чем выше уровень патологического перфекционизма, тем ниже уверенность спортсменов в своих действиях. Между патологическим перфекционизмом и агрессивностью выявлены

прямые достоверные взаимосвязи ( $r=0,42$ ,  $p<0,01$ ). Это свидетельствует о том, что чем выше уровень патологического перфекционизма, тем выше уровень агрессивности, отсутствие выдержки, трудность при общении с людьми, что свидетельствует о его негативном влиянии на психическое состояние спортсменов.

Результаты корреляционного исследования спортсменов (табл. 2) выявили обратные достоверные взаимосвязи между нормальным перфекционизмом и уменьшением чувства достижения ( $r= -0,64$ ,  $p<0,01$ ), эмоциональным / физическим истощением ( $r= -0,55$ ,  $p<0,01$ ), обесцениванием достижений ( $r= -0,54$ ,  $p<0,01$ ) и суммарным показателем эмоционального выгорания ( $r= -0,60$ ,  $p<0,01$ ).

Прямые достоверные взаимосвязи выявлены между патологическим перфекционизмом и уменьшением чувства достижения ( $r=0,59$ ,  $p<0,01$ ), эмоциональным / физическим истощением ( $r=0,61$ ,  $p<0,01$ ), обесцениванием достижений ( $r= 0,64$ ,  $p<0,01$ ), а также суммарным показателем эмоционального выгорания ( $r=0,64$ ,  $p<0,01$ ).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между показателями перфекционизма и показателями эмоционального выгорания спортсменов ( $n=60$ )

Шкалы перфекционизма	Шкалы эмоционального выгорания			
	уменьшение чувства достижения	эмоциональное / физическое истощение	обесценивание достижений	суммарный балл эмоционального выгорания
Нормальный перфекционизм	<b>-0,64*</b>	<b>-0,55*</b>	<b>-0,54*</b>	<b>-0,60*</b>
Патологический перфекционизм	<b>0,59*</b>	<b>0,61*</b>	<b>0,64*</b>	<b>0,64*</b>

Примечание: \* достоверные коэффициенты корреляции при  $p<0,01$ .

Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень патологического перфекционизма, тем выше уровень негативных последствий эмоционального выгорания, таких как уменьшение и обесценивание чувства достижения, эмоциональное и физическое истощение, а при нормальном уровне перфекционизма, наоборот, снижаются показатели эмоционального выгорания, что положительно влияет на состояние спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что появление негативных психических состояний возникает вследствие преобладания патологического перфекционизма, который ведёт за собой негативные последствия, такие как высокий уровень тревожности, страх новых и неопределённых ситуаций, озабоченность ожиданиями и оценками других, низкая самооценка, фрустрация, ригидность и агрессивность, эмоциональное выгорание. Нормальный перфекционизм, наоборот, проявляется в независимости от мнения окружающих и ориентации на собственные стандарты, решительности, уверенности как в жизненной обстановке, так и в ситуациях спортивной деятельности, что оказывает положительное влияние на эмоциональное и психическое состояние

спортсменов.

Литература:

1. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф.: Дис. ... д-ра психол. наук / Н. Г. Гаранян.- М., 2010. – 42 с.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.
3. Гринь Е. И. Адаптация опросников эмоционального выгорания / Е. И. Гринь. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 22 с.
4. Золотарева А. А. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация как проблема нормы и патологии личности и возможность их измерения / А. А. Золотарёва // Материалы XVI Международной конференции студентов и молодых ученых «Ломоносов-2009». Секция «Психология». – М.: МГУ, 2009. - С. 154–155.
5. Золотарева А. А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма / А. А. Золотарёва // Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых. – СПб.: ЛГУ, 2010. - Т. 1. - С. 23–27.
6. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. - Саратов: Изд. Саратовского государственного университета, 2009. – 180 с.
7. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-158.

## **ЗНАЧЕНИЕ АКТЕРСКОГО ТРЕНИНГА НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БУДУЩИХ РЕЖИССЕРОВ**

Соискатель **Меримянина Евгения Николаевна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Леваневского, д. 105, e-mail: geshkameri@mail.ru

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу актерского тренинга на основе специализированной двигательной активности и физических упражнений.*

*В статье обращается внимание на «театральные методики», которые делают акцент на психофизике актера, на его физическом действии и развитии - это биомеханика Мейерхольда и актерский тренинг Ежи Гротовского. Мы также обратим ваше внимание, что же даёт специализированная двигательная активность, психофизическая подготовка будущим актерам, режиссерам.*

**Ключевые слова:** *психофизическая подготовка, тренинг, актерский тренинг, физические действия, биомеханика Мейерхольда, актерский тренинг Ежи Гротовского.*

**Актуальность.** Работая на кафедре спортивной режиссуры, занимаясь со студентами творческим процессом в рамках предметов «Режиссура театрализованных представлений и праздников» и «Практические основы классической режиссуры», мы решили обратить внимание на то, чем актер может быть похож на спортсмена, как много зависит у актера от физической подготовки. Актеры, режиссеры схожи со спортсменами тем, что им важно перед выходом на сцену разогреть тело, в тренингах (как и в тренировках спортсмены) подготовить психофизический аппарат. Действия, которые конечной целью ставят изменения в окружающей человека среде, того или иного предмета, изменений действий партнера, действия, требующие затрат преимущественно физической энергии, называются **физическими действиями**. Мы обратились к высказываниям великих. Мастера режиссуры подчеркивают значимость физических упражнений, физических действий для актера. Говоря о физических действиях, К. С. Станиславский вспоминал слова Щепкина: «Ты можешь играть хорошо или дурно, - это неважно. Важно, чтобы ты играл верно», - вот эту верную линию и создают простые физические действия» [1, с. 298]. К.С. Станиславский: «Мы делаем физические действия объектом, материалом, на котором проявляем внутренние эмоции, хотения, логику, последовательность, чувство правды, веру, другие «элементы самочувствия», «я есмь» [2, с. 634]. К. С. Станиславский: «...действие – основа нашего искусства, с него и должно начинаться наше творчество» [3, с. 94].

Б. Е Захава: «Всякое действие есть акт психофизический. То есть всякое действие имеет две стороны: физическую и психическую» [4, с. 18].

В. Э. Мейерхольд: «Актёру нужно так натренировать свой материал – тело, чтобы оно могло мгновенно исполнять полученные извне (от актера, режиссера) задания» [5, с. 24-25]. П. М. Ершов: «... для достижения цели *действия* всегда необходима та или иная работа мышц, то или иное физическое, мускульное *движение*» [6, с. 57]. Мы видим, что корифеев театрального искусства интересовало включение тела в творческий процесс, физические действия, а двигательная активность, психофизика в актерском тренинге всегда имели немаловажное значение.

**Объект исследования** – факторы развития актерских и режиссерских способностей студентов кафедры спортивной режиссуры.

**Предмет исследования** – влияние специализированной двигательной активности и физических упражнений на развитие актерских, режиссерских способностей.

**Цель исследования:** обосновать, что двигательная активность и физические упражнения положительно влияют на развитие актерских и режиссерских способностей.

**Гипотеза исследования.** Мы предполагаем, что при обучении режиссеров актерский тренинг на основе специализированной двигательной активности и физических упражнений будет играть значимую роль, потому что именно при этом:

- во-первых, во время тренинга обнаруживаются и снимаются зажимы, сковывающие свободу тела, мышц;
- во-вторых, происходит знакомство с собственным телом, обучение управлению им;
- в-третьих, акцентируется внимание на невербальных средствах коммуникации, освоении их как яркого и необходимого инструмента актерской выразительности.

**Задачи исследования:**

- 1) обратить внимание на «театральные методики», которые делают акцент на психофизике актера, на его физическом действии и развитии;
- 2) познакомиться с биомеханикой Мейерхольда, где актер одновременно и материал, и организатор;
- 3) акцентировать внимание на актерском тренинге Ежи Гротовского, который выполняет задачи по развитию режиссерского и актерского психофизического аппарата;
- 4) определить, что же дают специализированная двигательная активность, психофизическая подготовка будущим актерам, режиссерам.

**Методы исследования:** метод наблюдения, метод опроса, теоретический анализ.

**База исследования:** исследования проходили на базе кафедры спортивной режиссуры КГУФКСТ. Исследуемые – студенты 1, 4 курсов в возрасте от 18 до 24 лет.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в рассмотрении специализированной двигательной активности и физических упражнений в ракурсе актерского тренинга и в их влиянии на развитие будущих режиссеров.

**Практическая значимость** заключается в том, что проанализированы и



адаптированы тренинги «биомеханика Мейерхольда» и «актерский тренинг Ежи Гротовского» на основе специализированной двигательной активности и физических упражнений для студентов кафедры спортивной режиссуры КГУФКСТ.

Данная статья состоит из четырех разделов:

1. Творчество – это процесс психофизический.
2. «Биомеханика В. Э. Мейерхольда».
3. Методика развития психофизического (психотехника) аппарата, предложенная Ежи Гротовским.
4. Значение актерского тренинга на основе специализированной двигательной активности и физических упражнений для будущих режиссеров.

Итак, «Психофизическая подготовка - один из необходимых этапов актерского существования. Нет ни одного настоящего, серьезно относящегося к своему творческому труду актера, который перед выходом на сцену пренебрег бы физической и эмоциональной настройкой на игру» [7, с. 6]. В актерском тренинге особый упор на двигательную активность и физические упражнения делается в момент разогрева (физической разминки). «Разминка, разогрев призваны помочь актеру в:

- обнаружении и снятии «мышечного панциря» - зажимов, сковывающих свободу тела, мышцы;
- знакомстве с собственным телом, обучении управлению им;
- концентрации внимания на невербальных средствах коммуникации, освоении их как яркого и необходимого инструмента актерской выразительности» [7, с. 6 – 7].

«Разогрев - это прежде всего «экшн». Приведение собственного тела в готовность. Разгон крови. Разминка мышц. Это темп, не позволяющий флегматично предаваться раздумьям» [7, с. 7]. Различного рода физкультурно-спортивные упражнения дают старт начальной части тренинга – разминки для актера.

Несомненно, что Станиславский в своих работах обращает наше внимание на двигательную активность, физическую память, на связь физического и психического. Станиславский рассматривает творчество как процесс психофизический. В момент творчества, пишет он, «создается взаимодействие тела и души, действия и чувства, благодаря которому внешнее помогает внутреннему, а внутреннее вызывает внешнее» [1, с. 366]. Физические действия становятся катушкой, на которую наматывается все остальное: внутренние действия, мысли, чувства, вымыслы, воображение.

Мы предлагаем познакомиться с «театральными методиками», в которых разработан комплекс тренингов, нацеленных на развитие психофизического аппарата по актерскому мастерству и режиссуре. Это прежде всего «Биомеханика Мейерхольда В. Э.» и методика развития психофизического (психотехника) аппарата, предложенная Ежи Гротовским.

Вся биомеханика Всеволода Мейерхольда основана на том, что, если работает кончик носа – работает всё тело. В работе самого незначительного органа участвует все тело. При малейшем напряжении работает все тело. Каждый жест есть результат работы всего тела. Жест всегда результат того, что

есть в техническом запасе показывающего игру актера. Актер в одно и то же время материал и организатор. Актер каждую минуту композитор - «...инструмент актера – он сам. Он и скрипач, и скрипка», - подчёркивал А. И. Райкин [8, с. 56]. Все благополучие актера в его хорошем физическом благосостоянии. Физическое состояние натренированного материала – опорный пункт системы Мейерхольда. Перемещение исполнителя по сценической площадке есть полубег, полуходьба, всегда на рессорах, всегда в готовности выполнить задание. У актера всегда на первом плане проверка тела. В голове мы держим не образ, а запас технического материала (тело, психотехника). Актеру всегда необходимо находиться в положении человека, организующего свой материал (свое тело). Он должен точно знать свой диапазон и все приемы, которыми он технически располагает для выполнения данного намерения. Согласование, внимание, цепкость – элементы системы Мейерхольда. Сосредоточенное внимание в плане физическом – прежде всего. Главный принцип биомеханики: тело – машина, работающий машинист (технический аппарат, психофизика – все подчинено выполнению задания в упражнениях) [5, с. 25].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что В. Э. Мейерхольд признавал тренинг делом практическим и живым. Создавая сложную биомеханическую систему актерской техники, он стремился не заколдовывать, а напротив, - раскрепостить человеческое тело, превратить его в идеальный динамичный инструмент, на котором должен играть артист, извлекая из него «импульсы», нажимая, как на клавиши, на точки возбудимости, пробуждая физическую энергию и освобождая психику актера от всяких забот о физиологии. Биомеханика В. Э. Мейерхольда и тренинг, основанный на ее законах, служат актеру, его внутреннему миру и дает ему свободу ощущения себя в сценическом пространстве.

Теперь обратим внимание на актерский тренинг Ежи Гротовского. Предлагаемые упражнения методики Ежи Гротовского достаточно полно отражают задачи по развитию режиссерского и актерского психофизического аппарата на специализации: режиссура театрализованных представлений и праздников в рамках кафедры спортивной режиссуры. По мере усвоения предложенных упражнений, студенты совместно с педагогом самостоятельно разрабатывают новые упражнения на основе пройденных и своих личных ассоциаций и идей. Актерский тренинг Ежи Гротовского предполагает физические упражнения на разогрев (ходьба, «Чайка», «Муха», «Шагомер» - бег, «Рыбка», «Красим забор», «Лабиринт», «Клей», «Цапля» - пантомимический шаг), на разминку мышц и позвоночника («Кошечка», «Паук», «Ракушка»), упражнения – полёт (птица перед полетом), упражнения на прыжки и кувырки («Заяц», «Тигр», «Лягушка»), упражнения для ступней ног («Голубиная походка», «поднять пальцами ног мелкие предметы»).

Занимаясь со студентами в течение этого учебного года (2015-2016) и начиная каждое занятие с тренинга, наблюдая за студентами, за их «перевоплощением» в течение достаточно короткого времени, мы осознали необходимость в двигательной активности и физических упражнениях в подготовке будущих режиссеров, в особых систематических усилиях, связанных только опосредованно с освоением навыков профессии, а в основном с

развитием психофизического аппарата, того самого инструмента, которым должны уметь пользоваться и актёр, и режиссер.

И вот наступил момент в нашей статье определить: что же дают тренинги со специализированной двигательной активностью, психофизической подготовкой будущим актерам, режиссерам?

- во-первых, во время тренинга обнаруживаются и снимаются зажимы, сковывающие свободу тела, мышц;
- во-вторых, происходит знакомство с собственным телом, обучение управлению им;
- в-третьих, акцентируется внимание на невербальных средствах коммуникации, освоении их как яркого и необходимого инструмента актерской выразительности;
- в-четвертых, каждый тренинг с двигательной, тактильной, психофизической активностью способствует сплочению группы, командообразованию, что немаловажно для актеров и режиссеров.

Литература:

1. Станиславский К. С. Собр. Соч.: в 8 т. - М., 1954–1961: Том 4. Работа актера над ролью. - М., 1957.
2. Станиславский К. С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. - М., 1953.
3. Станиславский К. С. Собр. Соч. в 8-ми т. - М., 1954-1961: Том 2. Работа актера над собой. - М., 1954.
4. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. - М., 1973.
5. Мейерхольд В. Э. Принципы биомеханики // Театральная жизнь. - 1990. - № 2.
6. Ершов П. М. Технология актерского искусства. - М., 1992. - Том 1. - С. 57.
7. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером. - М., 2008. - С. 173.
8. Райкин А. Без грима. Воспоминания. - М., 2014.
9. Ковакин Л. Д. Классические основы режиссуры. Специфические особенности режиссуры театрализованных представлений. - Краснодар, 2004.

## **ЗНАЧИМЫЕ ИСТОЧНИКИ ОРГАНИЗАЦИОННОГО СТРЕССА У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Аспирант **Праведникова Юлия Геннадьевна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [89528572818@mail.ru](mailto:89528572818@mail.ru)

**Аннотация.** *Статья посвящена анализу информации, полученной в результате опроса, проведенного со спортсменами высокого класса, специализирующихся в индивидуальных видах спорта. Целью данного исследования было выявление источников возникновения стрессового состояния, связанных с организацией тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.*

**Ключевые слова:** *организационный стресс, спортсмен, спортивный отбор, финансирование, тренировочная среда, обстановка во время соревнований, тренеры, тренерский подход, атмосфера в коллективе.*

Постоянный рост спортивных результатов, престижность высоких побед и достижений, ответственность за качественную подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивают психическую напряженность и предъявляют высокие требования к психологической подготовке спортсменов. Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов [4, с. 67].

Слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Одним из основоположников учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. Он рассматривает стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором, независимо от его природы [5, с. 21]. Исследования психического стресса в спорте имеют достаточно длительную историю и характеризуются тем, что в них, как правило, рассматривались источники стресса, обусловленные спецификой содержательных требований тренировочной и соревновательной деятельности. Источникам стресса, связанным с различными особенностями организации деятельности спортсменов, уделялось недостаточно внимания, несмотря на то, что негативное влияние, по крайней мере некоторых из них, рефлексировалось многими спортсменами высокого класса [2, с. 74].

Изучая данный вопрос, мы столкнулись с понятием «организационный стресс». Организационный стресс – психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда при выполнении профессиональных обязанностей [1, с. 82]. Это понятие является, на наш взгляд, более широким по сравнению с соревновательным и тренировочным стрессом. К субъективным причинам и проявлениям организационного стресса психологи

относят: нарушение чувства комфорта и безопасности, дефицит времени, трудные и ранее незнакомые задачи, чрезвычайные происшествия, стихийные бедствия, несчастные случаи, конфликты с вышестоящими руководителями, длительная работа без отдыха, переутомление, несправедливые наказания, незаслуженное осуждение или пристрастная критика, лишение вознаграждения [3, с. 78] и другие.

В 2003 году учеными из Великобритании D. Fletcher и S. Hanton было проведено исследование, которое включало в себя интервьюирование спортсменов высокой квалификации с целью выявления потенциальных источников организационного стресса [6, с. 175]. Ими был предложен одинаковый набор вопросов, которые подразделялись на четыре категории: вопросы, связанные с окружающей обстановкой; личные вопросы; вопросы, связанные с проблемами с руководством и с проблемами в коллективе. Основные вопросы окружающей среды: спортивный отбор, финансы, тренировочная среда, проживание, поездки, обстановка во время соревнований. Основные личные проблемы: питание, травмы, цели и ожидания. Основные проблемы с руководством: тренеры, тренерские подходы. Основные проблемы в коллективе: атмосфера в коллективе, система поддержки, роли, общение. Данная структура организационного стресса была предложена Т. Woodman и L. Hardy [7, с. 214]. Опираясь на указанные выше исследования, нами были составлены 114 вопросов, адаптированных для российских спортсменов, которые были предложены им в качестве опросника.

**Целью** исследования являлось выявление источников возникновения организационного стресса.

**Задачи исследования:** выявить наиболее значимые для спортсменов источники организационного стресса; установить долю спортсменов исследуемой выборки, проявляющих высокую чувствительность к организационным стрессорам. **Экспериментальная выборка:** в эксперименте приняли участие 100 спортсменов высокой квалификации (37 кандидатов в мастера спорта, 48 мастеров спорта, 15 мастеров спорта международного класса), специализирующихся в индивидуальных видах спорта (возраст – от 15 до 30 лет).

**Методы исследования.** Опросник из 114 вопросов, в каждом из которых приводятся различные источники организационного стресса. Спортсмену предлагалось оценить актуальность этих источников по шкале от 1 до 9 (1-3 – низкий уровень стресса, 4-6 – умеренный, 7-9 – высокий). Далее было проанализировано, у скольких спортсменов были ответы от 7 до 9, то есть высокий уровень реакции на предлагаемые стрессоры.

**Результаты и их обсуждение.** Результат опроса показал, что в большинстве своем у исследуемых спортсменов уровень стресса находится на умеренном или низком уровне, за исключением отдельных показателей.

**Вопросы, связанные с окружающей обстановкой.** *Спортивный отбор.* Результаты исследования показали следующие результаты: у 13 спортсменов вызывает сильный стресс «поздний отбор», у 11 – «ощущение несправедливости в процессе отбора» и «затянутый процесс отбора», у 10 – «неподобающий процесс отбора», только у 6 – «сомнительный процесс отбора».

**Финансирование.** Самым стрессовым у спортсменов является тот факт, что «финансирование зависит от результатов» (27); на втором месте – «ненадлежащее финансирование» (17), далее «осознание того, что существуют фавориты для финансирования» (16), и на последнем месте – «существование разницы в финансировании» (13). **Тренировочная среда.** Результаты нашего исследования в данном вопросе расположены в следующем порядке: «слабая организация тренировок» (16), «экстремальные погодные условия» (14), «внешнее давление во время всех тренировок» (14), «монотонные тренировки» (13), «ненадлежащие условия для проведения тренировок» (11), «скука и изоляция в тренировочном лагере» (9), «слишком большие требования к тренировкам» (8), «давление на соревновательных тренировках» (7), «разница между спортсменами во время тренировок» (7), «напряженная обстановка на тренировках» (6). **Проживание.** Результаты исследования показали следующие результаты: «нарушение режима сна» (17), «несовместимость с соседями по комнате» (11), «плохая организация проживания» (8), «ненадлежащие условия проживания» (7). **Поездки.** Результаты расположились в следующем порядке: «неудовлетворительное время прибытия на соревнования» (15), «поездки на дальние расстояния» (14), «некомфортные поездки» (13), «слишком долгие переезды» (10), «плохо спланированные сборы» (10), «поздние сборы перед поездками» (7). **Обстановка во время соревнований.** Результаты расположились в следующем порядке: «тревога во время соревнований» (30), «проблема с экипировкой и / или снаряжением» (17), «соревновательный день слишком длинный» (17), «нарушения в финальной психологической подготовке перед соревнованиями» (12), «небезопасная для соревнований местность» (12), «нарушения во время финальной разминки» (12), «нормы и требования» (9), «незнакомые погодные условия» (7), «формат соревнований» (6), «необходимость проходить через малозначимые процедуры (аккредитация, допинг-контроль и др.)» (6), «ненадлежащие условия для соревнований» (5), «на соревнованиях отсутствует благоприятная атмосфера» (4), «слишком много времени между соревновательными событиями» (4), «недостаточно времени между соревновательными событиями» (3).

**Личные вопросы.** **Питание.** Самым стрессовым в данном вопросе у спортсменов является «расстройство из-за незнакомой кухни» (10), на втором месте «плохое обеспечение едой» (8), далее: «соблюдение диеты» (7), «неупорядоченное питание» (6), «чувство вины из-за потребления еды» (5). **Травмы.** Исследование показало следующие результаты: «разочарование из-за собственной травмы» (24), «тренировки несмотря на травму» (20), «слишком большое внешнее давление из-за травмы» (10), «недостаток посттравматического лечения» (8), «страх от того, что кто-то увидит, как ты получаешь травму» (7). **Цели и ожидания.** Результаты распределились следующим образом: «ожидания из-за прошлых выступлений» (22), «личные высокие ожидания» (15), «напряжение внутри коллектива из-за личных целей каждого спортсмена» (11), «давление других участников коллектива» (11), «нереальные цели, поставленные перед коллективом» (10), «нечетко поставленные цели» (9), «нереальные ожидания тренера» (7).

**Проблемы с руководством.** **Тренеры.** Результаты в данном вопросе

следующие: «тренер слишком доминирует» (20), «тренер по-разному общается со спортсменами» (17), «тренер не применяет навыки психолога» (16), «ненадежный тренер» (16), «тренер не уделяет времени психологической поддержке» (15), «тренер не поддерживает спортсмена во время травм» (15), «тренер не понимает спортсмена» (14), «напряжение между тренерами» (13), «тренер слишком требователен» (13), «тренер не вызывает уважения» (13), «напряжение между тренером и спортсменом» (10), «плохие коммуникативные навыки тренера» (8), «тренер фокусируется на коллективе, а не на каждом спортсмене» (7), «трудности с другим тренером» (7), «тренер технически некомпетентен» (5), «тренер не в полной мере выполняет свою работу» (5), «тренер уделяет много времени диете» (3). *Тренерский подход.* Результаты распределились следующим образом: «тренер оказывает давление на спортсменов» (20), «неподходящий тренерский подход» (17), «тренер меняет подход к спортсменам» (12), «тренер меняет стиль проведения тренировок» (9).

**Проблемы в коллективе.** *Атмосфера в коллективе.* Исследование показало следующие результаты: «негативное отношение спортсмена влияет на атмосферу в коллективе» (15), «внутри коллектива образуются группировки» (15), «напряжение между спортсменами» (9), «соревнования друг с другом влияют на атмосферу в коллективе» (6), «травмированный спортсмен влияет на отношения в коллективе» (6), «недостаток социальной связи в коллективе» (5), появление «нового члена коллектива сказывается на атмосфере» (4), «спортсмен фокусируется на себе больше, чем на коллективе» (4). *Система поддержки.* Результаты распределились следующим образом: «ненадлежащая психологическая поддержка» (16), «ненадлежащая поддержка физиотерапевта» (11), «недостаток помощи от соратников-спортсменов» (11), «общий недостаток поддержки» (9), «слишком много поддержки» (9), «недостаток знаний членов делегации» (6), «недоступный управляющий» (6), «некомпетентный глава делегации» (5), «ненадлежащая поддержка судей» (5), «ненадлежащая медицинская поддержка» (5), «недоступный директор учреждения» (5). *Роли.* Результаты следующие: «чувство, что судьи не справляются со своей ролью» (14), «сложность с выполнением двух ролей» (12), «личные роли внутри коллектива» (10), «недостаток структуры распределения ролей» (5), «недостаток информации о своей роли» (5). *Общение.* Результаты распределились следующим образом: «недостаток общения спортсменов и управляющих» (14), «повышенная чувствительность членов коллектива во время общения» (10), «недостаток доступа к информации» (9), «недостаток общения между представителями разных делегаций» (9), «ограничение на общение мужчин и женщин» (8), «недостаток общения с другими спортсменами» (8), «слабая коммуникация с судьями» (7), «недостаток общения об организации тренировок» (5), «общий недостаток общения» (4).

Далее на рисунке представлены ответы на четыре категории вопросов с их основными вопросами для сравнения данных показателей и выявления источников, вызывающих высокий уровень стресса, которые преобладают у большего количества спортсменов высокой квалификации.

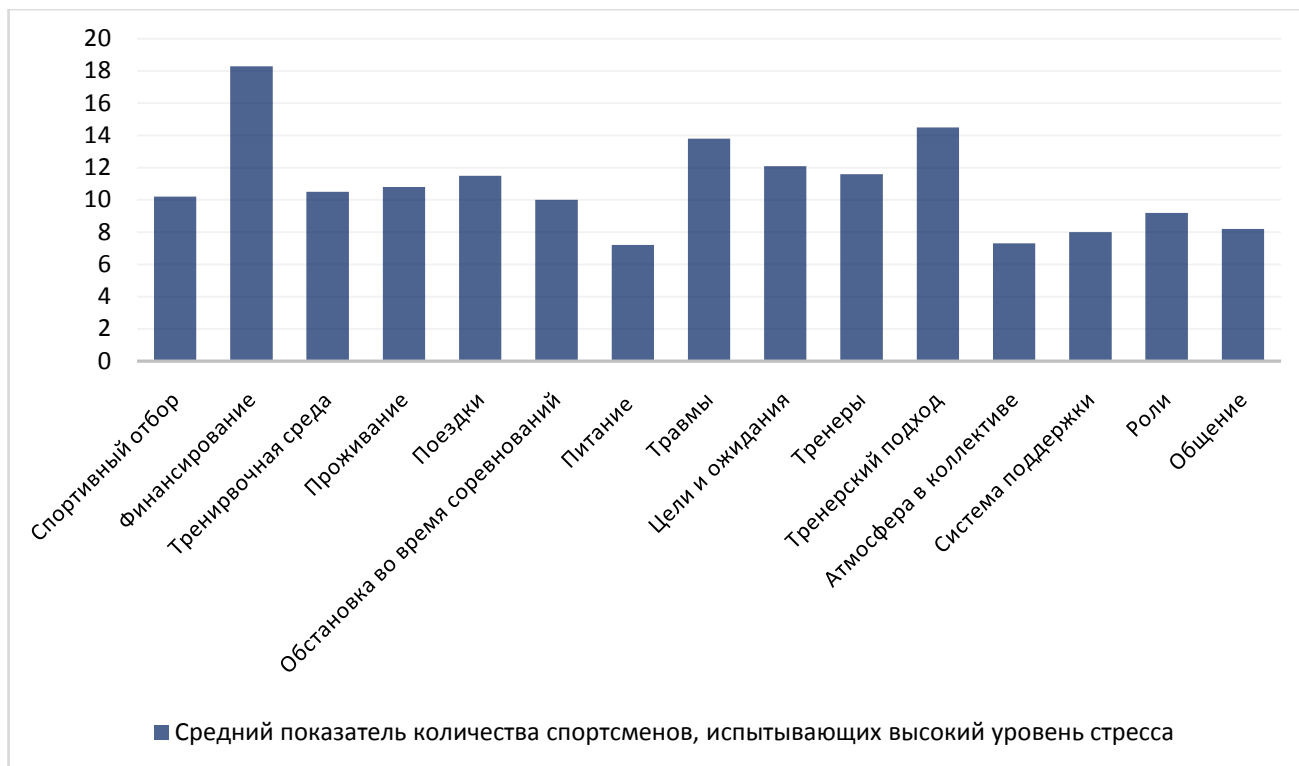


Рис. Средние показатели количества спортсменов, чувствительных к стрессам различных категорий

**Вывод.** Анализируя полученные результаты, следует отметить, что самыми распространенными источниками стресса среди спортсменов являются источники, связанные с вопросами финансирования и тренерского подхода. Самыми же незначительными для испытуемых являются стрессоры, связанные с питанием. С наибольшей частотой спортсменами упоминаются такие стрессоры, как зависимость финансирования от спортивных результатов, чрезмерное доминирование и давление со стороны тренера, ненадлежащая психологическая поддержка, переживания из-за полученных травм.

#### Литература:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб., 2008. – 358 с.
2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорта – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
3. Кузьмин Е. С. Методы социальной психологии / Е. С. Кузьмин, В. Е. Семенов. – Л., 1977. – 129 с.
4. Рудаков А. Л. Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности: на примере спортсменов по вольной борьбе: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2009. – 219 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Изд-во «Прогресс», 1982. – 68 с.
6. Fletcher D. Sources of organizational stress in elite sports performers / D. Fletcher, S. Hanton // The sport psychologist. – 2003. – Vol. 17. – P. 175-195.
7. Woodman T. A case study of organizational stress in elite sport / T. Woodman, L. Hardy // J. of applied sport psychology. – Vol. 13. – P. 207-238.



## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ, КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ**

Аспирант **Ровзенко Кристина Геннадиевна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: [evanescente@rambler.ru](mailto:evanescente@rambler.ru)

**Аннотация.** Данная статья посвящена анализу современных исследований профессионально важных личностных качеств и психологических умений как ресурса конкурентоспособности. Подробно рассматриваются профессионально важные свойства личности: эмоциональная устойчивость, волевые качества спортсмена, концентрация внимания в условиях помех.

**Ключевые слова:** психологические умения и навыки, саморегуляция, тревожность.

**Актуальность.** Современная система спортивной тренировки в основном направлена на увеличение многофункциональной подготовленности, отражающей биопотенциал личности спортсмена, а также на развитие мастерски принципиальных свойств (силы, выносливости, скорости, координации и др.), на овладение физическими упражнениями и доведение их до совершенства [2, с. 24]. Тренеры очень часто жалуются на то, что у них не хватает времени даже на совершенствование физических умений и навыков, не говоря уже о том, чтобы заняться тренировкой психологических умений. В то же время все спортсмены сталкиваются с психологическими ошибками и недостатками. Победителем же, как правило, становится спортсмен, обладающий лучшими психическими качествами при относительно одинаковом уровне физической подготовленности.

Между тем в научных журналах публикуются результаты многочисленных исследований, которые свидетельствуют о том, что психологические умения и навыки действительно способствуют повышению спортивных результатов (D. Feltz, S. Short, P. Sullivan, 2008; N. D. Myers, D. L. Feltz, S. E. Short, 2004; Gould, 2010; Orlick, Partington, 2000). В ряде исследований было установлено, что успешно выступающие спортсмены характеризуются более высоким уровнем концентрации и уверенности в себе, более высокой степенью ориентации на задание, а также более низкими уровнями тревожности, чем менее успешно выступающие спортсмены [3, с. 25, 4, с. 74].

Высокую актуальность проблема психологических ресурсов конкурентоспособности приобретает в эстетической гимнастике, так как это молодой вид спорта и многие стороны подготовки, в особенности психологическая, остаются малоисследованной. Особенно значимыми в этом виде спорта является командная работа и единство, поэтому гимнасткам необходимо обладать развитыми психологическими умениями и навыками на

равном уровне. Заметим, что на протяжении многих лет проблема психологической подготовки в эстетической гимнастике была трудно решаемой.

**Цель исследования:** определение теоретических оснований исследования на базе анализа литературных источников по проблеме исследования.

Психологическая подготовка - это система мероприятий, направленных на раскрытие личностных ресурсов спортсменок за счет формирования умения сохранять оптимальное психологическое состояние (самообладание, спокойствие) при высоком нервном напряжении, формирования и совершенствования основных психических качеств и умений.

Для достижения высоких спортивных результатов в художественной и эстетической гимнастике наиболее важными свойствами личности являются: высокая активность зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного анализаторов; глубина и гибкость мышления, быстрота, сосредоточенность внимания, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), четкость представлений, богатое воображение; высокий уровень координационных способностей; музыкальные способности: умение слушать и понимать музыку, хороший слух, чувство ритма, выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм. Не менее значима еще одна группа профессионально важных качеств: любовь к избранному виду спорта, исполнительность, дисциплинированность, организованность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, партнерам, соперникам и судьям; волевые качества; независимость и самостоятельность, эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах; способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям [12, с. 34].

Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической, так и психологической подготовки. Соревнования всегда сопровождаются высоким уровнем психической напряженности спортсменов. При этом даже при высоком уровне техники и тактики спортсмену необходимо уметь контролировать свое эмоциональное состояние [7, с. 248].

Одним из условий устойчивого управления эмоциональным состоянием является тренировка психологических умений и навыков (ТПУН). Главная польза от ТПУН заключается в развитии тех качеств, которые позволят спортсмену по возможности контролировать ситуацию и тем самым минимизировать воздействие факторов, отрицательно влияющих на выступление. Однако имеются факторы, которые почти невозможно преодолеть, но можно развить другие, более общие психологические навыки, которые позволят спортсмену использовать своего рода "стратегию снижения потерь" и справиться с большинством ситуаций [13].

Одной из острых психологических проблем подготовки спортсменов является проблема поддержания уверенности в себе. Имеет большое значение как индивидуум переживает успех и неудачу, часто это связано с типом установленных целей [13].

В центре внимания психологов и тренеров находится проблема концентрации внимания даже в условиях помех, на фоне утомления и эмоционального напряжения [8, с. 229]. К сожалению, ни специалисты спорта, ни когнитивисты не раскрывают механизмов и причин потери концентрации

внимания. Так, В. М. Аллахвердов объясняет технические и тактические ошибки спортсменов феноменами «слепоты по невниманию», «ошибками сознания по невниманию» [1, с. 69].

По мнению многих специалистов, мотивация достижения составляет «сердцевину» спортивной деятельности, поскольку определяет направленность спортсмена на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками [11, с. 82].

Для успешного выполнения деятельности необходим оптимальный уровень мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего для данного человека, в конкретной ситуации, а любые отклонения в сторону низкой мотивации или слишком высокая мотивация мешают достижению поставленной цели. При слишком сильной мотивации увеличивается уровень активности и напряжения, появляются нежелательные эмоциональные реакции напряжения, волнения, стресса, что приводит к ухудшению деятельности, а последующее увеличение мотивации приводит только к ухудшению эффективности деятельности. Существует определенная граница, за которой дальнейшее увеличение мотивации приводит к ухудшению результатов, такую зависимость называют законом Йеркса-Додсона [11, с. 82, 83].

Спортивная деятельность предъявляет также требования к процессам приема и переработки информации в условиях ограниченного времени и быстро меняющихся условий в ситуации неопределенности, а потому и к процессам памяти, мышления и внимания спортсмена, к его волевым действиям и эмоциональным состояниям.

Поиск личностью оптимального решения в различных ситуациях жизнедеятельности происходит путем самоуправления и саморегуляции.

Саморегуляция - это произвольный, осознанный процесс, целью которого является изменение собственной активности субъектом, контроль и коррекция результатов. Саморегуляция имеет две формы - произвольную и произвольную. Произвольная саморегуляция (осознанная) связана с целевой деятельностью и пронизывает все психические явления, присущие человеку, тогда как произвольная (неосознанная) связана с жизнеобеспечением, осуществляется в организме на основе эволюционно сложившихся норм. Саморегуляция пронизывает все психические явления, присущие человеку - отдельные психические процессы: ощущение, восприятие, мышление и др [6, с. 211-212].

Во многих исследованиях, с выявлением причин неуспешности выступлений, фиксируются такие факторы, как высокий уровень личной тревожности, заниженная самооценка, нервно-психическая неустойчивость, неадекватность притязаний. Таким образом, среди многочисленных и разнообразных свойств личности наибольшее значение в спортивной деятельности имеют тревожность, эмоциональная стабильность и др.

Тревожность - довольно сложное эмоциональное переживание. Прежде всего, это отрицательно окрашенные переживания, связанные объективными факторами предстоящего выступления, и возникающее в связи с этим внутреннее беспокойство, неприспособленность, озабоченность, взбудораженность, переходящие либо в депрессию, либо в эйфорию, ощущение

потери сил, что в конечном итоге демобилизует спортсмена. Для высокого уровня тревоги характерно сильное беспокойство, иногда без особой внешней причины, приходится прикладывать немалые усилия, чтобы не потерять контроль над собой, тоскливое, унылое состояние сочетается с нервозностью, беспорядочной активностью [5, с. 107-108].

Важным моментом является то, что оптимальное взаимодействие выступления и возбуждения зависит от индивидуальности спортсмена и его реакции на конкретные соревнования или соревновательную ситуацию. Часто в соревновании мы наблюдаем не столько технико-тактическую конкуренцию, сколько психическую – победит тот, у кого окажутся «крепче нервы», поэтому роль психологической подготовленности и тренировки психологических умений и навыков воспитательной направленности важны для спортсменов любого возраста и квалификации, и их следует применять на протяжении всей карьеры спортсмена [9, с. 231; 10, с. 167].

Анализ психологических факторов успешности выступлений спортсменов приводит к нескольким выводам.

1. Психологические факторы успешности выступлений спортсменок в эстетической гимнастике являются явно недостаточно исследованными.

2. Роль психологических факторов успешности выступлений спортсменов в соревнованиях растет по мере роста их квалификации.

3. Психологическим ресурсом конкурентоспособности спортсменов являются профессионально важные свойства их личности и профессионально важные психологические умения.

4. К наиболее значимым профессионально важным свойствам личности большинство психологов относят эмоциональную устойчивость, развитые волевые качества, высокий уровень развития когнитивной сферы, в том числе способность к устойчивой концентрации внимания в условиях помех.

5. К личностным свойствам, затрудняющим самореализацию спортсменов, следует отнести высокий уровень тревожности, эмоциональную неустойчивость, неуверенность в себе, боязнь неудач.

6. Важной исследовательской задачей, связанной с подготовкой спортсменок в эстетической гимнастике, является установление состава повышающих их конкурентоспособность профессионально важных личностных свойств и психологических умений.

### **Литература:**

1. Аллахвердов В. М. Когнитивная психология сознания / В. М. Аллахвердов // Вестник СПбГУ. – 2012. - № 2. - С. 63-69.

2. Бабушкин Г. Д. Реализация физической подготовленности молодых конькобежцев на соревнованиях на базе формирования когнитивно-психологического ресурса / Г. Д. Бабушкин, К. В. Одичавших // Научные труды СибГУФК. - Омск : СибГУФК, 2011. - С. 22-27.

3. Бабушкин Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс и его воздействие на состояние и деятельность спортсмена / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин // Рудиковские чтения : материалы Междунар. науч. конф. психол. спорта. - М. : РГУФК, 2009. - С. 25-26.

4. Горская Г. Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена:

стратегии раскрытия / Г. Б. Горская // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. – Краснодар, 2015. – Т. 17. – С. 71-78.

5. Завьялова Я. Проявления тревожности личности юных спортсменов при адаптации к тренировочному процессу / Я. Завьялова // Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27-28 мая 2013 г.) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 106-110.

6. Панкратов А. Е. Спортивная деятельность как процесс развития саморегуляции личности / А. Е. Панкратов // Ананьевские чтения – 2012. Психология образования в современном мире: материалы научной конференции (16-18 октября 2012 г.) – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2012. – С. 211-213.

7. Пирожкова В. О. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу / В. О. Пирожкова // Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27-28 мая 2013 г.) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 245-248.

8. Сафонов В. К. Проблема концентрации внимания в спорте высших достижений / В. К. Сафонов // Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27-28 мая 2013 г.) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 227-230.

9. Сивицкий В. Г. О мотивации в спортивной деятельности / В. Г. Сивицкий // Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27-28 мая 2013 г.) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 230-233.

10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : пер. с англ / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко. – Киев : Олимпийская литература:, 2001 . – 335 с. : ил., табл.

11. Хафед Айед. Уровни мотивации у футболистов на примере туниских футболистов 16–17 лет / Хафед Айед // Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27-28 мая 2013 г.) / под общ. ред. В. Ф. Сопова. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 81-83.

12. Шалашова Л. В. Психологическая подготовка / Л. В. Шалашова, И. Е. Удадьёва // Учебная программа по художественной гимнастике МАОУДОД ДЮСШ «Ника». – Пермь, 2014. – С. 34-38.

13. Психологическая подготовка в ориентировании [Электронный ресурс]. – <http://aazimut.narod.ru/006.htm>. – (дата обращения: 02.04.2016).

**МОТИВАЦИОННЫЕ ФАКТОРЫ ВКЛЮЧЕНИЯ  
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Аспирант **Сердюкова Елена Игоревна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье рассматривается анализ проведенного нами эксперимента, подтверждающий, что предложенная программа включения мотивационных факторов в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации позволяет повысить результативность домашних и выездных матчей.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, игровые виды спорта, эмоциональное утомление, психологическая готовность.

Выведение спортсмена на уровень высшего спортивного мастерства является основной целью его многолетней подготовки. Критерием достижения этого уровня может служить включение спортсмена в элитные команды, что означает признание за ним мастерства международного класса, признание его способности отстаивать честь своей страны на крупнейших соревнованиях.

Вероятность высоких достижений в современном спорте зависит от мотивов включения спортсмена в сложную и длительную работу по приобретению высокого мастерства, от его конкурентоспособности и спортивного долголетия.

Установлено, что вклад личностных факторов в достижения спортсмена возможен только в том случае, когда занятия спортом не вырываются из контекста жизни и рассматриваются во взаимосвязи с ее другими сторонами.

Отсутствие мотивационных факторов включения в тренировочный процесс может вызвать заметное эмоциональное утомление, и в худшем случае - эмоциональное выгорание.

Иерархическая теория мотивации спортивной деятельности зависит от глобальных социокультурных и ситуационных факторов. Однако исследований, устанавливающих взаимосвязь между компонентами мотивации и учётом ее особенностей в процессе подготовки спортсменов, чрезвычайно мало.

**Объектом нашего исследования** являлся тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации в соревновательный период подготовки.

**Предметом** - методика оптимизации уровня их психологической готовности.

**Цель** исследования - улучшение показателей мотивационных факторов спортсменов высокой квалификации.

Предполагалось, что оптимальный уровень показателей психологической

готовности спортсменов высокой квалификации позволит повысить результативность матчей, а изучение индивидуальных особенностей проявления мотивационных факторов - эффективность и надежность их соревновательной деятельности.

#### **Задачи и методы исследования:**

1. Определить ведущие показатели, которые могут быть использованы как тесты для оценки уровня психологической подготовленности спортсменов.
2. Разработать средства совершенствования психологической подготовленности спортсменов.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы совершенствования данных показателей.
4. Обосновать программу исследования на основе анализа современных концепций мотивации спортивной деятельности.

**Для решения поставленных нами задач, использовались следующие методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Методы психодиагностики.
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики.

#### **Практическая значимость**

Результаты исследования могут быть использованы тренерами и спортсменами:

- для оценки и корректировки психологической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта;
- для прогнозирования дальнейшей спортивной деятельности спортсмена.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении теории и методики имеющихся представлений о мотивационных факторах включения в тренировочный процесс у спортсменов высокой квалификации.

На основе анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и личного педагогического опыта были выбраны методики для определения степени выраженности различных психологических характеристик, определяющих мотивацию высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта.

Исследование информативности методик проводилось на основе расчёта коэффициентов корреляции между результатами тестирования и показателями технической подготовленности, в качестве которых использовалась сумма баллов, набранная командами в регулярных чемпионатах сезона 2014-2015 г.

Результаты корреляционного анализа приведены в таблице 1.

Анализируя полученные данные, высокую степень информативности ( $p < 0,01$ ) проявили методики: Мильмана ( $r = -0,57$ ), «Опросник К. Маслаха и С. Джексона» ( $r = 0,60$ ), «Шкала оценки потребности в достижении успеха» ( $r = 0,65$ ), «Тест Валлеранда» ( $r = 0,59$ ).

Неинформативными ( $p > 0,05$ ) оказались методики: «СПП-98» ( $r = -0,17$ ), «Опросник предстартового состояния» ( $r = 0,15$ ).

Таблица 1

Информативность показателей психологической готовности баскетболистов  
высокой квалификации (n = 20)

№	Психологические методики	M $\pm$ m	$\sigma$	r	p
1	Опросник предстарт. сост.	17,2 $\pm$ 0,62	2,7	0,15	>0,05
2	Тест Мильмана	71,3 $\pm$ 2,80	12,2	0,57	<0,01
3	Тест СПП-98	-4,3 $\pm$ 1,47	6,4	-0,17	>0,05
4	Тест К. Маслача и С. Джексона	17,7 $\pm$ 0,45	2	0,60	<0,01
5	Тест Валлеранда	31 $\pm$ 1,47	6,4	0,59	<0,01
6	Шкала оценки потребности в достижении успеха	13,7 $\pm$ 0,64	2,8	0,65	<0,01
7	Тест «Направленность личности»	59,9 $\pm$ 1,83	8,2	0,58	<0,01

Таким образом, полученные данные свидетельствует о том, что для обеспечения оптимального уровня готовности к соревновательной деятельности необходимо проводить целенаправленную работу, ориентированную на оптимизацию мотивационных факторов включения спортсменов высокой квалификации в тренировочный процесс с целью достижения наивысшего результата.

Важным компонентом работы в предсоревновательный период является формирование мотивации и уверенности спортсменов в своих силах. Он должен иметь представление о своих краткосрочных и долгосрочных целях, стремление к профессиональному развитию и самореализации.

С целью коррекции психического состояния спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, нами разработана программа повышения мотивационных факторов.

В конце тренировочного дня спортсмены выполняли упражнения программы, которые были разбиты на группы.

Задача упражнений первой группы заключалась в достижении короткой релаксации спортсмена.

Вторая группа - это упражнения на оживление образов представления. Третья группа – упражнения на воспоминание.

Четвертая – упражнения на сюжетное воображение ситуации будущего старта.

Пятая – упражнения сюжетного воображения старта.

Первоначально был установлен исходный уровень мотивационных факторов включения спортсменов высокой квалификации в тренировочный процесс с целью достижения наивысшего результата.

Во время эксперимента проводились специальные тренинги и упражнения согласно разработанной нами программы.

Затем было проведено повторное психологическое тестирование и прослежена динамика мотивационных факторов включения. Полученные результаты представлены в таблице 2.



Таблица 2

Результаты последовательного педагогического эксперимента (n=20)

Методики	До эксперимента			После эксперимента			$t_{кр}$	p	$T_{пр}\%$
	$M \pm m$	$\sigma$	r	$M \pm m$	$\sigma$	r			
Тест «Направленность личности»	$31 \pm 1,4$	6,4	0,58	$31,7 \pm 0,9$	3,9	0,62	0,4	<0,05	2
Тест Валлеранда	$17,7 \pm 0,4$	2	0,59	$18,6 \pm 0,2$	0,9	0,72	2,0	<0,01	5
Оценка потребности в достижении	$13,7 \pm 0,6$	2,8	0,65	$16,0 \pm 0,4$	2,1	0,42	3,0	<0,001	15,8
Тест Мильмана	$59,9 \pm 1,8$	8,1	0,57	$62,9 \pm 0,6$	2,9	0,23	1,6	<0,05	5

После проведенного педагогического эксперимента наблюдается достоверный прирост результатов по показателям контрольных тестов.

Результаты проведенного ими эксперимента свидетельствуют о том, что предложенная нами программа включения мотивационных факторов в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации позволила повысить результативность как домашних, так и выездных матчей и уверенно выйти в серию матчей плей-офф в сезоне 2014-2015 г.

Литература:

1. Купрене Е. В. Профессиональный ресурс стресс-преодолевающего поведения персонала в условиях реструктуризации предприятий // Вестник Екатеринбургского института. – 2012. – № 1. – С. 94-97.

2. Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. – Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.

3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 209 с.

4. Гринь Е. И. Адаптация опросников эмоционального выгорания / Е. И. Гринь. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 22 с.

5. Золотарева А. А. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация как проблема нормы и патологии личности и возможность их измерения / А. А. Золотарёва // Материалы XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов-2009». Секция «Психология». – М.: МГУ, 2009. – С. 154–155.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Аспирант **Совмиз Зарема Рустемовна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 385132, Республика Адыгея, п. Энем, ул. Чкалова, д. 7, кв. 32, e-mail: Zarema83888@yandex.ru

**Аннотация.** Стремительный рост конкуренции спортсменов порождает проблему поиска психологических ресурсов повышения конкурентоспособности. Одно из ее проявлений - способность команды преодолевать трудности. В исследовании выявлялись личностные свойства спортсменов и социально-психологические признаки команд, взаимосвязанных с параметрами копинг-стратегий, применяемых для преодоления трудностей. Исследование показывает, что психологическими ресурсами преодоления сложных ситуаций является эмоциональная компетентность спортсменов, а также уровень развития команд как социальных групп, признаками которого являются групповая мотивация и групповая сплоченность.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, копинг-стратегии, социально-психологические характеристики, сплоченность, уровень развития группы, групповая мотивация, конкурентоспособность.

**Актуальность.** На сегодняшний день одной из наиболее актуальных тем исследования как в командных, так и в индивидуальных видах спорта является повышение уровня конкурентоспособности спортсменов за счет кропотливой работы над уровнем их психологической готовности к соревнованиям. Основной задачей в данном процессе является не только стихийная работа с возникшими трудностями, но и опережающая постановка задач, т. е. проработка и предотвращение возможных психологических проблем [2, 4].

В командных видах спорта процесс достижения цели значительно усложняется в связи с тем, что результат игры зависит не только от конкретного спортсмена и его навыков, но и от эффективного взаимодействия всех членов команды, другими словами, от факторов совместной деятельности. Успешность команды зависит, с одной стороны, от личностных особенностей спортсменов, с другой - от структуры межличностных взаимосвязей внутри команды, включающих множество компонентов: коммуникационный, ролевой, межличностный. В связи с этим целью нашего исследования стало выявление особенностей взаимосвязи данных компонентов и определение ресурсов в повышении конкурентоспособности и сплоченности команды [1, 3, 4].

**Задачи:** 1) провести сравнительный анализ уровня эмоционального интеллекта, копинг-стратегий и социально-психологических характеристик в командах девушек и юношей; 2) выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта, социально-психологических характеристик и

копинг-стратегий в командах.

**Методы исследования:** тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин), диагностика групповой мотивации (И. Д. Ладанов), диагностика копинг-стратегий во время кризиса (Н. Агазаде), диагностика уровня развития малой группы, методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А. Ф. Фидлеру), определение индекса групповой сплоченности Сишора.

Выборку исследования составили 35 спортсменов квалификации КМС, МС и МСМК, из них 19 спортсменок женской футбольной команды «Кубаночка» и 16 спортсменов мужской футбольной команды «Краснодар».

**Результаты исследования.** Сравнительный анализ средних значений показателей по компонентам эмоционального интеллекта в мужской и женской футбольных командах показал, что достоверные различия между командами проявляются по уровню межличностного эмоционального интеллекта в пользу девушек ( $p \leq 0,05$ ). Девушки командных видов спорта более восприимчивы к эмоциям окружающих и с большим интересом и пониманием относятся к их проявлению. Данный факт обуславливается гендерными особенностями.

Исследование копинг-стратегий показало, что достоверных различий по данному параметру между командами не выявлено. В обеих командах индивидуальные и командные адаптивные копинг-стратегии преобладают над дезадаптивными, что свидетельствует об умении данных респондентов применять конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций.

Сравнительный анализ социально-психологических характеристик команд позволил выявить, что команда девушек уступает команде юношей по таким показателям, как атмосфера в коллективе (при  $p \leq 0,05$ ), групповая мотивация (при  $p \leq 0,01$ ) и уровень развития группы (при  $p \leq 0,01$ ). В соответствии с критериями оценки уровня развития малой группы, приведенными в примененной методике его определения, женская команда представляет собой группу-кооперацию, а мужская – группу-автономию. Группы кооперации, по характеристике Л. И. Уманского, отличаются пониманием членами группы общих целей, выстроенной совместной деятельностью, но отсутствием подлинного психологического единства. Для групп-автономий характерна значительная ценность для ее членов эмоционально-личностных отношений, которые оказывают влияние на совместные действия. Группы-автономии также предрасположены к групповому эгоизму, противопоставлению себя другим группам. Л. И. Уманский рассматривает автономные группы как более развитые в социально-психологическом смысле, чем группы-кооперации [5].

Анализ особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и социально-психологических характеристик команд показал, что в команде девушек понимание своих эмоций положительно коррелирует со сплоченностью, контроль экспрессии с уровнем развития группы; а в группе юношей контроль экспрессии коррелирует с атмосферой (таблица 1). Интересен тот факт, что при росте умения контролировать проявление своих эмоций атмосфера в команде юношей ухудшается. В обеих группах исследования внутриличностный эмоциональный интеллект положительно взаимосвязан со сплоченностью. В команде девушек управление эмоциями положительно коррелирует с групповой мотивацией, сплоченностью и уровнем развития группы.

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и социально-психологическими характеристиками спортивных команд

Компоненты эмоционального интеллекта	Команда девушек (n=19)				Команда юношей (n=16)			
	Социально-психологические характеристики							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Понимание своих эмоций	0,04	-0,09	0,52*	-0,12	-0,24	-0,04	0,37	0,04
Контроль экспрессии	-0,31	0,40	0,16	0,54*	0,46*	-0,36	0,25	-0,18
Внутриличностный ЭИ	-0,19	0,32	0,64**	0,33	-0,04	0,03	0,46*	0,03
Управление эмоциями	-0,33	0,49*	0,62**	0	0	0,01	0,38	0

Примечание: 1 - атмосфера, 2 - групповая мотивация, 3 - сплоченность, 4 - уровень развития группы; \* корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя); \*\* корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В женском спортивном коллективе преобладает эмоциональность в восприятии жизненных ситуаций, и успешность взаимодействия больше, чем в мужской зависит от эмоций. Данный факт вполне объясним гендерными особенностями, ведь женщины от природы более эмоциональны в построении взаимоотношений и именно на эмоциях основывается выбор ими ближайшего социального окружения.

Таким образом, в женской команде умение держать под контролем проявление своих эмоций повышает вероятность проявления сплоченности, готовности действовать ради групповых целей. Контроль экспрессии в команде юношей-футболистов способствует снижению благоприятной атмосферы в коллективе. Возможно, чрезмерный контроль своих эмоций ведет к напряжению внутри мужской команды, формированию недоверительной и скрытной атмосферы, в которой каждый из членов команды воспринимает других как людей, пытающихся от него что-либо скрыть, выдавая желаемые эмоции за действительные. Но при этом способность к осознанию своих эмоций, их распознаванию и идентификации способствует росту сплоченности команды. Заслуживает внимания факт взаимосвязей социально-психологических характеристик команд с параметрами внутриличностного, а не межличностного эмоционального интеллекта. Особенности взаимосвязи социально-психологических характеристик команды и копинг-стратегий выражаются в том, что в команде девушек-футболисток групповая мотивация положительно коррелирует с командными адаптивными копинг-стратегиями и отрицательно с командными дезадаптивными / деструктивными (таблица 2).

В команде юношей групповая мотивация, сплоченность и уровень развития группы положительно коррелируют с командными адаптивными копинг-стратегиями. То есть, уровень развития команды как социальной группы, характеристиками которой являются сплоченность и сформированность групповой мотивации, может рассматриваться как ресурс успешности деятельности команд в сложных ситуациях. В то же время следует принимать во внимание факт взаимосвязи социально-психологических характеристик команд с эмоциональной компетентностью ее членов (таблица 1).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между компонентами копинг-стратегий и социально-психологическими характеристиками спортивных команд

Социально-психологические характеристики	Команда девушек (n=19)					Команда юношей (n=16)				
	Компоненты копинг-стратегий					Компоненты копинг-стратегий				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Групповая мотивация	0,13	-0,11	0,73**	-0,63**	-0,60	0,12	0,05	0,64**	-0,25	-0,08
Сплоченность	0,33	-0,29	0,39	-0,34	-0,31	0,42	-0,37	0,64**	-0,31	-0,27
Уровень развития группы	0,03	0,04	0,55*	-0,38	-0,42	0,14	0,02	0,64**	-0,42	-0,24

Примечание: ИА - индивидуальные адаптивные, ИД - индивидуальные дезадаптивные, КА - командные адаптивные, КД - командные дезадаптивные, КДД - командные (дисфункциональные / деструктивные); \*\* корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя), \* корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями показало, что в обеих командах повышение параметров эмоционального интеллекта делает более вероятным яркое проявление адаптивных копинг-стратегий и снижает вероятность применения дезадаптивных копинг-стратегий (таблица 3). Однако в группе девушек-футболисток установлены корреляции индивидуальных копинг-стратегий и параметров внутриличностного эмоционального интеллекта. В мужской команде установлена иная картина взаимосвязей. Согласно данным таблицы 3, в мужской команде снижение вероятности деструктивных копинг-стратегий связано с повышением способности к управлению чужими эмоциями и интегральным показателем межличностного эмоционального интеллекта. В то же время в мужской команде установлены взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий, аналогичных установленным в женской команде. К ним относятся положительные коэффициенты корреляции командных адаптивных копинг-стратегий с показателями управления своими эмоциями и внутриличностного эмоционального интеллекта.

Таблица 3

Коэффициенты корреляции между компонентами эмоционального интеллекта и копинг-стратегиями спортивных команд

Компоненты эмоционального интеллекта	Команда девушек (n=19)					Команда юношей (n=16)				
	Компоненты копинг-стратегий					Компоненты копинг-стратегий				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Управление чужими эмоциями	0,39	-0,16	0,24	-0,28	-0,17	0,24	-0,65**	0,11	-0,52*	-0,55*
Понимание своих эмоций	0,49*	-0,43	0,21	-0,23	-0,32	0,24	-0,35	0,26	-0,12	-0,43

Компоненты эмоционального интеллекта	Команда девушек (n=19)					Команда юношей (n=16)				
	Компоненты копинг-стратегий					Компоненты копинг-стратегий				
	ИА	ИД	КА	КД	КДД	ИА	ИД	КА	КД	КДД
Управление своими эмоциями	0,40	-0,19	0,39	-0,21	-0,41	0,25	-0,31	0,59**	-0,24	-0,36
Межличностный ЭИ	0,41	-0,29	0,24	-0,32	-0,30	0,15	-0,38	0,28	-0,32	-0,49*
Внутриличностный ЭИ	0,48*	-0,32	0,34	-0,45	-0,57*	0,24	-0,34	0,46*	-0,15	-0,39
Управление эмоциями	0,44	-0,20	0,45	-0,50*	-0,57*	0,23	-0,50*	0,43	-0,33	-0,48*
Общий уровень ЭИ	0,44	-0,43	0,36	-0,52*	-0,50*	0,16	-0,43	0,36	-0,30	-0,47*

Примечание: ИА - индивидуальные адаптивные, ИД - индивидуальные дезадаптивные, КА - командные адаптивные, КД - командные дезадаптивные, КДД - командные (дисфункциональные / деструктивные); \*\* корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя), \* корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Иными словами, в команде юношей повышение вероятности конструктивного выхода из сложных ситуаций связано с повышением уровня как внутриличностного, так и межличностного эмоционального интеллекта, в то время как в команде девушек показатели преодоления сложных ситуаций обнаруживают корреляционные связи только с параметрами внутриличностного эмоционального интеллекта. Это может быть связано с разным уровнем социально-психологического развития команд.

Результаты исследования приводят к следующим выводам.

1. Ресурсом преодоления командами сложных ситуаций является хорошо развитые умения распознавать чужие эмоции, правильно их интерпретировать, понимать причины их появления, способность контролировать интенсивность, держать под контролем внешнее выражение эмоций, что повышает вероятность выбора адаптивных способов преодоления стресса как личных, так и командных, и снижает выбор неконструктивных.

2. Вероятность конструктивного разрешения командами сложных ситуаций обусловлена уровнем их социально-психологического развития, проявляющегося в сформированной групповой мотивации, в высоком уровне групповой сплоченности.

3. Социально-психологическое развитие команд взаимосвязано с эмоциональной компетентностью входящих в них спортсменов.

4. Реализация внутригрупповых ресурсов спортивных команд требует систематического психологического сопровождения их подготовки.

Литература:

1. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности / Г. Д. Бабушкин, А. С. Буфиус // Психопедагогика в правоохранительных органах. - 2006. - № 2 (26). - С. 40-42.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 220 с.
3. Джамалудинов Х. И. Поведение человека при групповой спортивной деятельности / Х. И. Джамалудинов, И. А. Кузнецов // Современные наукоемкие технологии. - 2007. - № 3. - С. 71.
4. Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 128 с.
5. Уманский Л. И. Личность. Организаторская деятельность. Коллектив / Л. И. Уманский / Избранные труды - Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2001. - 208 с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аспирант **Усий Фатима Аюбовна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: fshartan@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются пути совершенствования образовательной практики, направленной на повышение базовой культуры подрастающего поколения. Нацеленность современного образования на становление базовой личностной культуры учащихся, частью которой является психологическая культура, приводит к необходимости решения ряда проблем. К ним относится разработка понятия «базовая культура учащихся» как целевого ориентира образования. При всем многообразии попыток определения культуры человека, личности, выделения ее составляющих (В. С. Библер, О. С. Газман, В. Е. Давидович, М. С. Каган, В. С. Степин, И. Ф. Харламов и др.) проблема до сих пор остается нерешенной.

**Ключевые слова:** психологическая культура, воспитание, социально-психологическая адаптация, компоненты культуры.

**Цель исследования** общая, базовая культура школьника как ориентир современного образования. Именно она должна стать предметом освоения в школьном возрасте. Такая постановка проблемы определяется прежде всего функциями культуры. Систематизируя многочисленные исследования, можно выделить следующие основные функции общей культуры человека.

**Задачи исследования:** провести анализ научно-методической литературы.

Для решения поставленной задачи использовались следующие **методы исследования:** 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Методы психодиагностики: методика «Психологическая культура личности» И. О. Моткова.

**База исследования.** В исследовании участвовали подростки в количестве 85 человек, учащиеся 8-х классов.

Психологическая культура личности – это характеристика гармоничности построения основных процессов поведения и управления ими. Она выражается, в первую очередь, в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения и конструктивном ведении различных дел, в наличии выраженных процессов самоопределения, творчества и саморазвития.

Психологическая культура – это составная часть базовой культуры личности как системной характеристики человека, позволяющая ему эффективно самоопределиться в социуме и самореализоваться в жизни, способствующая саморазвитию и успешной социальной адаптации, удовлетворенностью собственной жизнью (Л. Д. Демина, Н. А. Лужбина).



Изучают выраженность и качество шести частных видов культурно-психологических поведенческих проявлений:

1 - самопонимание и самопознание, наличие самоанализа своих личностных и поведенческих особенностей, в результате которого начинают лучше осознавать свои планы, отношения и психологические особенности, образуется самооценка, реально помогающая жить, ставить осуществляемые цели и задачи, направлять конкретные усилия в соответствующее своим склонностям и предпочтениям русло, быть самим собой;

2 - конструктивность общения со сверстниками, ближними и дальними людьми, помогающая продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов;

3 - хорошая саморегуляция своих эмоций, действий и мыслей - развитые умения поддерживать положительный эмоциональный тон, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, проявлять гибкость при решении сложных задач и в общении;

4 - наличие творчества - охотное освоение новых дел, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности;

5 - самоорганизованность - достаточно реалистичное планирование, доведение начатого дела до конца, выполнение деловых обещаний, умение распределять время на различные дела;

6 - гармонизирующее саморазвитие - наличие самозадач и деятельности по самовоспитанию своих качеств, улучшающих образ жизни, поддержание бодрости с помощью физических упражнений, умение заставить себя соблюдать ежедневную гигиену, сохранять порядок в своей комнате и т. п.

Эти шесть частных показателей составляют общий фактор - психологическую культуру личности.

Зачем нужна психологическая культура личности человека?

Она необходима для гармоничного развития человека, правильного понимания себя, других людей и окружающей действительности, что способствует сохранению психического здоровья, добрых отношений и взаимопонимания.

О психологической культуре человека можно говорить в контексте различных сфер жизнедеятельности (*профессиональной, личной*), с учетом ряда особенностей (национальных, возрастных и т. д.). Например, развитие психологической культуры у детей связано, по-видимому, как с действием факторов наследственности и среды, так и с собственной активностью субъекта, т. е. с постановкой развивающих самозадач и их осуществлением, профессиональная психологическая культура определяется спецификой той или иной деятельности (учителя, врача, менеджера и т. д.), особенностями решаемых задач.

В этом ракурсе базисная психологическая культура личности определяется наличием характеристик, параметров, определяющих готовность эффективно решать широкий круг повседневных задач независимо от особенностей узких, специальных видов деятельности, выполнять широкий спектр социальных ролей безотносительно к конкретной профессиональной деятельности.

Психологическая культура включает в себя как образованность

(обученность и воспитанность) в области психологии, так и основные параметры развития личности. Причем психологическая культура личности не может рассматриваться вне контекста той культуры, в которой человек вырос, живет. Она содержит в себе черты как общечеловеческой, так и национальной, социально-стратовой культуры, "вычерпывая" ее достояние в пространстве и времени.

Понятие "психологическая культура" системное и многокомпонентное. Оно может быть раскрыто с точки зрения следующих основных аспектов:

- гносеологического;
- процессуально-деятельностного;
- субъективно-личностного.

Психологическая культура как составная часть системной культуры общества. В нее входят:

1. Обыденное психологическое знание и психологические практики, присутствующие в рамках религиозной жизни, общественно-политической, экономической, образовательной деятельности.

2. Психологическая профессиональная деятельность и практическое знание, имеющее научное обоснование и вместе с тем долю искусства (психотехники, различные школы психологического консультирования и психотерапии и т. д.).

3. Психологическая наука и образование (в основном высшее), образующие сферу психологии.

Взаимосвязь образования и культуры подчеркивается многими отечественными и зарубежными авторами (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. П. Зинченко, И. А. Зимняя, К. Роджерс, А. Маслоу и др.). Образ культуры проецируется в современные типы образовательного процесса, и ее воспроизводство осуществляется в образовании. В этой связи актуальным и своевременным становится определение понятия «психологическая культура человека» и рассмотрение его содержания как важнейшей составляющей общей культуры человека.

Были выделены основные компоненты психологической культуры:

- 1) гуманизм, увлеченность, бескорыстность, страстная преданность науке;
- 2) исключительная тщательность и внимание к фактам;
- 3) понимание относительности научных доказательств и выводов;
- 4) высокий уровень личностной рефлексии, способность к иронии и самоиронии;
- 5) широкие культурные интересы, развитый эстетический вкус;
- 6) широкая гуманитарная культура;
- 7) речевая выразительность, наполненность эмоциональной жизни;
- 8) миро- и жизнеутверждение, оптимизм, альтруизм.

В меньшей степени носителям подлинной психологической культуры были свойственны гибкость и социальная адаптированность по отношению к основным мировоззренческим категориям.

Уровень общей культуры включает в себя:

= Образованность как достаточный уровень усвоения систематизированных знаний и умений. Среднее образование школьника из

Бузулука обычно отличается от образованности выпускника МГУ или Гарварда. Если человек не знает, кто написал "Муму", не в курсе, где и когда жил Леонардо да Винчи, не отличит Манэ от Кандинского и не знает ни одного стихотворения наизусть, кроме "Белая береза под моим окном" (автора забыл), его образованием занимались недостаточно.

= Воспитанность - свидетельствует о том, насколько человек знаком с хорошими манерами, умеет адекватно вести себя в обществе и привык уважать окружающих людей. Если человек шмыгает носом за столом, перебивает окружающих и не знает, в какой руке держать вилку, а в какой котлету - скорее всего, его уровень воспитанности вам покажется недостаточным.

= Самостоятельность мышления, развитость способности мыслить самостоятельно, не ограничиваясь рамками стереотипов и предубеждений. Если все свои убеждения человек взял из рекламных роликов по телевизору и далее думать ему не интересно, такой собеседник едва ли будет интересен вам. Высота мотивов и ценностей, развитость потребностей по пирамиде Маслоу.

Действительно, люди, плотно находящиеся в рамках шаблонов и имеющие потребности на уровне только заботы о безопасности, обычно интересуются телевизором и пивом, а не практической психологией.

Когда уходит культура, приходит разруха (Фильм "Собачье сердце").

Как повышать уровень общей и психологической культуры?

Уровень культуры в первую очередь зависит от того, что человек читает. Заботливые родители заранее продумывают список книг для своих детей, взрослые люди такие списки составляют себе сами. Нет задачи читать много, важно читать то, что обязан знать каждый культурный и воспитанный человек.

Телевизор и компьютерные игры - вам помеха, как и друзья невысокого уровня. Ваше окружение - та среда, которая питает вашу культуру или то, что ее у вас заменяет. Пусть вас окружают люди, на которых вы сами хотели бы походить, люди, чей образ жизни «работает» на ваше развитие. Посещение качественных тренингов - хороший способ окружить себя такими людьми.

Важно учесть, что не все люди стремятся к повышению своей культуры хотя бы потому, что снижение культуры - простой способ сделать жизнь более легкой и удобной.

Сутулиться и шаркать ногами - удобнее и легче, чем держать спину и следить за походкой. Умываться - лишние хлопоты, выговаривать слова - кого-то тоже напрягает. Убирать за собой вещи, улыбаться окружающим - пусть маленькая, но тоже работа. А надо? Бриться, утром рано вставать, а вечером вовремя ложиться, днем трудиться - и это работа, от которой иногда хочется уйти. Может, не будем? И превратимся в дауншифтеров.

Дауншифтинг - красивое название убегания от труда жизни.

Когда люди идут на упрощение жизни за счет снижения культуры, - каждому отдельно становится жить легче и удобнее, но скоро пространство человеческой жизни становится все меньше и меньше. Постепенно исчезает основа собственно человеческой жизни, мы возвращаемся в дикость, к бытовому хамству, плохо пахнущим лифтам и разбитым стеклам окон.

Психологически культурный человек становится сценаристом и режиссером своей судьбы, а не ждет чего-то волшебного.

Литература:

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. - Л., 1968.
2. Библер В. С. Школа диалога культур: Идеи. Опыт. Перспективы. - Кемерово, 1993.
3. Газман О. С. Воспитание: цели, средства, перспективы // Новое педагогическое мышление / под ред. А. В. Петровского. - М., 1989.
4. Гершунский Б. С. Философия образования для XXI века. В поисках практико-ориентированных образовательных концепций. - М., 1998.
5. Давидович В. Е., Жданов Ю. А. Сущность культуры. - Ростов-на-Дону, 1997.
6. Климов Е. А. Введение в психологию труда: учеб. пособие для вузов по специальности «Психология». - М., 1988.
7. Колмогорова Л. С. Генезис и диагностика психологической культуры младших школьников. - Барнаул, 1999.
8. Столин В. Д. Самосознание личности. - М., 1983.
9. Харламов Ю. М. Педагогика: учеб. пособие для вузов. - М., 1999.
10. Холодная М. А. Психология интеллекта: Парадоксы исследования. - Томск; М., 1997.
11. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. - М., 1977.

## **ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Аспирант **Хорошун Марина Эдуардовна**

Научный руководитель:

*доктор психологических наук, профессор Горская Галина Борисовна.*

Кафедра психологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: psi-resyrs@mail.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается влияние образовательной среды на становление самодетерминации личности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Установлено, что образовательная среда влияет на такие компоненты социально-психологической адаптации, как принятие других и интернальность. Таким образом, среда способствует развитию у подростков способности принимать всех такими, какие они есть. Было установлено влияние среды на такой компонент мотивации самодетерминации, как внутренняя мотивация (знания). Данный показатель больше выражен у подростков-спортсменов. Спортсмены в отличие от школьников включают и направляют свои действия на изучение определенных знаний и умений в выбранной сфере деятельности.

**Ключевые слова:** личностная сфера подростков, образовательная среда, мотивация самодетерминации, социально-психологическая адаптация, ответственность, саморегуляция, спортсмены-подростки, физическая культура и спорт.

**Актуальность.** В современном спорте на первый план выходит направление исследований, связанное с эффективной подготовкой спортсменов не только в физическом, но и в психическом плане [3, с. 101]. Организованный спорт традиционно считается благоприятной средой для роста и социализации детей и подростков. Однако также известно, что занятия спортом в ряде случаев могут привести к нежелательным отклонениям в индивидуальном развитии ребенка и оказывать негативное влияние на процесс социализации [1, с. 35]. Самодетерминированное поведение включает в себя решения человека о том, как себя вести, базирующееся на предположении о том, как добиться удовлетворения своих потребностей. При этом поведение детерминируется информацией, поступающей от среды, а также самой личностью, которая эту информацию воспринимает и интерпретирует [2, с. 13].

**Цель исследования** – выявить влияние образовательной среды на становление самодетерминации личности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

**Задачи исследования:** провести анализ научно-методической литературы; изучить особенности мотивации самодетерминации и личностной сферы подростков, занимающихся и не занимающихся спортом; установить влияние различных образовательных сред на становление самодетерминации

личности подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Методы психодиагностики: методика «Почему я учусь?», методика «Почему я занимаюсь спортом?», анкета «Шкала основных психологических потребностей», анкета «Взаимоотношение ученика с учителем», анкета «Климат в спортивной команде», методика В. П. Прядина «Ответственность», методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, опросник «Стиль саморегуляции поведения». 3. Методы математической статистики: расчёт среднего арифметического, t- критерий Стьюдента, дисперсионный анализ.

**База исследования.** В исследовании участвовали подростки, занимающиеся и не занимающиеся спортом, в количестве 85 человек. Ученики (45 человек) в возрасте 13-15 лет и подростки 13-15 лет, занимающиеся спортом (40 человек).

**Результаты исследования.** Было установлено, что средние значения показателей взаимоотношения подростков-спортсменов с тренером выше, чем показатели взаимоотношения учеников с преподавателем (таблица 1).

Таблица 1

Средние значения показателей мотивации самодетерминации подростков в различных образовательных средах

Методики	Показатели	Спортсмены	Школьники	Достоверность различий
Почему я занимаюсь спортом? Почему я учусь?	Внутренняя мотивация (знания)	22,3 ± 3,8	19,8 ± 5,7	-
	Внутренняя мотивация (компетентность)	21 ± 4,3	19,4 ± 6,2	p≤0,05
	Внутренняя мотивация (новые впечатления)	18,1 ± 6	16,5 ± 5,1	-
	Внешняя мотивация (идентификация)	21,1 ± 4,2	21,5 ± 4	p≤0,05
	Внешняя мотивация (интроекция)	20,6 ± 3,4	20,5 ± 4,5	-
	Внешняя мотивация	20,1 ± 4,1	18,2 ± 5,2	p≤0,05
	Амотивация	11,8 ± 3,6	13,3 ± 6,3	-
Базовые психологические потребности	Удовлетворенность потребности в автономии	34,2 ± 7,2	33,4 ± 6,4	-
	Удовлетворенность потребности в компетентности	27,9 ± 4,6	31 ± 5,3	-
	Удовлетворенность потребности в способности к установлению личных контактов	41,2 ± 6,5	45,6 ± 7,7	-
Взаимоотношения подростка с учителем	Поддержка автономии	71,4 ± 18,4	63 ± 19,4	p≤0,05

Важную роль в мотивации занятия спортом для подростка играет тренер. В

школьной же среде ученики наоборот, стремятся получить одобрение и признание со стороны сверстников, нежели со стороны учителя (таблица 1).

Из анализа средних показателей социально-психологической адаптации подростков видно, что на высоком уровне находится адаптивность, причем школьники намного лучше приспосабливаются к различным ситуациям (таблица 2).

Таблица 2

Средние значения показателей социально-психологической адаптации подростков в различных образовательных средах

Методики	Показатели	Спортсмены	Школьники	Достоверность различий
Социально-психологическая адаптация	Адаптивность	138,4 ± 24,8	147 ± 20,4	p≤0,05
	Дезадаптивность	94 ± 23	112,6 ± 24	-
	Принятие себя	47,8 ± 9,8	49,6 ± 7,2	p≤0,05
	Непринятие себя	16,2 ± 4,9	21,4 ± 6,1	p≤0,05
	Принятие других	24,6 ± 6,5	26 ± 4,9	p≤0,05
	Непринятие других	17,7 ± 7,3	19,8 ± 7,3	p≤0,05
	Эмоциональный комфорт	26 ± 6,8	30,7 ± 5,3	-
	Эмоциональный дискомфорт	18,1 ± 7,8	22,5 ± 7,5	-
	Внутренний контроль	54,2 ± 8,6	56,7 ± 10	p≤0,05
	Внешний контроль	22,8 ± 8,9	26,9 ± 6,7	p≤0,05
	Доминирование	9,2 ± 3,5	10,9 ± 3,4	-
	Ведомость	22,8 ± 4,7	21,8 ± 4,5	-
	Эскапизм (уход от проблем)	18,1 ± 4,5	20,9 ± 3,5	-

Это может объясняться тем, что школьники постоянно находятся в различных видах взаимодействия со сверстниками, переживают разнообразные нестандартные ситуации, в результате чего у них формируются устойчивость к смене обстановки, умение приспособиться к новым формам работы.

У школьников и у спортсменов средние показатели саморегуляции и ответственности говорят о том, что как в спортивной, так и в школьной среде происходит формирование индивидуального стиля саморегуляции поведения, самостоятельности и должного уровня ответственности за счет ранней профессионализации (таблица 3).

Таблица 3

Средние значения показателей ответственности и саморегуляции подростков в различных образовательных средах

Методики	Показатели	Спортсмены	Школьники	Достоверность различий
Стиль саморегуляции поведения	Планирование	6,1 ± 1,3	5,7 ± 1,5	p≤0,05
	Программирование	6 ± 1,6	6,1 ± 1,4	-
	Гибкость	6,5 ± 1,8	6,7 ± 1,3	-
	Моделирование	4,5 ± 1,7	4,8 ± 1,4	p≤0,05
	Оценивание результатов	4,7 ± 1	5 ± 1,6	-
	Самостоятельность	5,6 ± 1,7	5,4 ± 1,7	-
	Общий уровень саморегуляции	28,2 ± 3,8	28,7 ± 6	-

Продолжение таблицы 3

Методики	Показатели	Спортсмены	Школьники	Достоверность различий
Ответственность	Динамическая эргичность	22,2 ± 4,5	21,3 ± 4,4	p≤0,05
	Мотивация социоцентрическая	20,5 ± 5,2	22 ± 4,9	-
	Когнитивная осмысленность	26,3 ± 3,4	26,9 ± 4,2	-
	Результативная предметность	24,7 ± 3,6	25,1 ± 3,9	-
	Эмоциональность стеническая	25,6 ± 4,1	26,1 ± 5,3	-
	Регуляторная интернальность	23,7 ± 4	24,9 ± 4,6	p≤0,05
	Трудности	20,6 ± 5,1	19,7 ± 3,9	-
	Динамическая аэргичность	19,5 ± 4,4	19,7 ± 4,6	-
	Мотивация эгоцентрическая	21,9 ± 5,4	18,5 ± 6,1	-
	Когнитивная осмысленность	20,9 ± 4,7	19,2 ± 4,8	p≤0,05
	Результативная субъектность	24,2 ± 4,9	23,5 ± 5,9	-
	Эмоциональность астеническая	21,2 ± 5,2	21,3 ± 5,1	-
	Регуляторная экстернальность	20,3 ± 4,9	18,5 ± 4,7	p≤0,05
	Искренность	19,1 ± 6,2	19,5 ± 5,7	-

Нами был проведен дисперсионный анализ с целью выявления особенностей влияния образовательной среды на становление самодетерминации личности подростков (таблица 4). Было установлено, что образовательная среда влияет на такие компоненты социально-психологической адаптации, как принятие других и интернальность.

Таблица 4

Показатели дисперсионного влияния образовательной среды на становление самодетерминации личности подростков

Зависимая переменная	Образовательная среда (независимая переменная)	
	F	Sig
Принятие других	4,337	0,016
Интернальность	2,787	0,047
Гибкость	3,916	0,023
Внутренняя мотивация (знания)	8,386	0,000

Благодаря образовательному учреждению подросток достаточно четко ощущает себя инициатором в своей деятельности, повышается уровень ответственности в выполнении заданий и формируется правильное понимание того, что полученные результаты являются продуктом его приложенных усилий. Было установлено влияние среды на такой компонент мотивации самодетерминации, как внутренняя мотивация (знания). Данный показатель больше выражен в спортивной сфере, что свидетельствует об особенностях организации учебного процесса. Спортсмены в отличие от школьников, изучающих только общеобразовательные предметы, включают и направляют свои действия на изучение определенных знаний и умений в выбранной сфере деятельности.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:



спортсмены-подростки в большей степени, чем школьники направлены на достижения в своей деятельности, подростки в учебной деятельности стремятся ориентироваться на других и получить одобрение со стороны сверстников, причем школьники намного лучше приспосабливаются к различным меняющимся ситуациям. Спортсмены более склонны планировать и продумывать действия как для достижения результатов в настоящее время, так и на будущее. Особенностью компонентов ответственности подростков в учебной и спортивной сфере являются самоотверженность и добросовестность при выполнении ответственных заданий. Спортсмены направлены на выполнение задания не только для личностной выгоды, но и ответственно работать для коллективного благополучия. Подтверждается определенное влияние образовательной среды на компоненты социально-психологической адаптации, саморегуляции и на мотивацию самодетерминации личности подростков. Образовательная среда способствует развитию способности принимать всех такими, какие они есть, формирует правильное понимание того, что полученные результаты являются продуктом его приложенных усилий.

Литература:

1. Беляева Л. А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л. А. Беляева // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2011. - № 10. - С. 34-38.
2. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории / Т. О. Гордеева // Психологические исследования. - 2010. - № 4. - С. 12-17.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

## СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.01:612+796.61

### МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ И АВТОНОМНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНЫХ ШОССЕЙНЫХ ГОНКАХ

Аспирант **Бут Игорь Александрович**

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор **Макарова Галина Александровна**.

Кафедра гигиены и спортивной медицины.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В статье представлены цель, задачи, методы и этапы исследований для обоснования методологических принципов анализа и оценки физиологических критериев функционального состояния центральной и автономной нервной системы у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках. В исследованиях приняли участие 36 спортсменов высокой квалификации. Определение функционального состояния центральной нервной системы проводилось с помощью АПК «Истоки здоровья», вегетативной нервной системы - с помощью АПК «Валента». По результатам корреляционного анализа из изучаемых параметров оставили только те, которые проявили высокую взаимосвязь. Они и были выбраны для проведения дальнейшего анализа.

Для получения уверенности в правильности выбора показателей в дальнейшей работе решено провести факторный анализ и проверку полученных данных при различных вариантах формирования выборок.

**Ключевые слова:** велосипедисты-шоссейники, методологические принципы, оценка физиологических критериев, функциональное состояние центральной и автономной нервной системы.

**Актуальность.** В последние десятилетия основные усилия специалистов, работающих в области физиологии спорта и спортивной медицины, направлены в основном на изыскание и разработку «инновационных продуктов». В то же время сугубо методологические аспекты анализа и оценки широко используемых и достаточно информативных физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов нередко остаются вне поля зрения специалистов. В конечном итоге, на сегодняшний день, мы не только не совершили революционного прорыва в аспектах физиологического контроля за спортсменами, но и лишились базовых основ анализа и оценки подавляющего большинства физиологических критериев, которые должны учитывать многочисленные факторы (специфика спортивной деятельности, уровень квалификации, период годичного тренировочного цикла, чувствительность и

специфичность, прогностическая значимость и т. п.). Их обоснование применительно к представителям избранной спортивной специализации и составляет актуальность настоящих исследований.

Отдельные аспекты данной проблемы представлены в работах В. В. Бессчастной, Т. В. Бушуевой, С. Н. Волкова, Г. А. Макровой и С. А. Локтева [5-8, 10, 11].

Основной целью настоящих исследований являлось обоснование методологических принципов анализа и оценки физиологических критериев функционального состояния центральной и автономной нервной системы у спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках.

В качестве конкретных задач исследования были избраны следующие:

- минимизировать для дальнейших исследований число физиологических параметров, регистрируемых в рамках аппаратно-программных комплексов (АПК) «Валента» [14] и «Истоки здоровья» [3], с позиции факторного и корреляционного анализа;

- провести сравнительный анализ полученных результатов при разных вариантах регистрации параметров автономной нервной системы (в положении лежа и в положении сидя);

- установить достоверность различий средних индивидуальных значений избранных параметров путем сравнения каждого с каждым, а также общего и индивидуального количества статистических выбросов;

- провести сравнительный анализ средних значений и центильных градаций регистрируемых параметров при разных вариантах формирования выборок (без исключения индивидуально отличающихся значений; с исключением индивидуально отличающихся значений; при разном количестве измерений у каждого спортсмена; при одинаковом количестве измерений у каждого спортсмена; с учетом и без учета годичного тренировочного цикла; с учетом и без учета статистических выбросов);

- установить особенности внутригрупповых взаимосвязей регистрируемых параметров при вышеперечисленных вариантах формирования выборок;

- провести сравнительный анализ внутригрупповых и индивидуальных взаимосвязей;

- установить влияние отдельных физиологических критериев функционального состояния центральной нервной системы на вегетативный статус спортсмена в рамках внутригрупповых и индивидуальных выборок путем использования ROC-анализа с определением чувствительности и специфичности соответствующих показателей.

Методы исследования.

Определение функционального состояния центральной нервной системы проводилось с помощью АПК «Истоки здоровья» при прохождении теста зрительно-моторной реакции.

В качестве количественных критериев, отражающих функциональное состояние ЦНС, были избраны:

- функциональный уровень системы (ФУС), который характеризуется

абсолютными значениями времени реакции;

- устойчивость реакции (УР) (чем меньше вариабельность значений времени простой двигательной реакции, тем устойчивее и стабильнее текущее функциональное состояние ЦНС);

- уровень функциональных возможностей (УФВ) - один из интегральных расчетных показателей.

Вычисленные значения параметров пропорционально пересчитываются в проценты, а затем определяются функциональные резервы ЦНС на основании среднего арифметического процентных значений всех трех параметров.

Для оценки психоэмоционального состояния спортсменов использовался тест цветовых выборов АПК «Истоки здоровья», являющийся модификацией сокращенного теста Люшера [9] в интерпретации Л. Н. Собчик [13].

Вычислялись количественные характеристики тревожности, эмоциональной стабильности и стрессоустойчивости.

Определение функционального состояния автономной (вегетативной) нервной системы осуществлялось путем анализа вариабельности сердечного ритма – АПК «Валента» [1-3, 12]. Запись 200 RR-интервалов производилась в первом стандартном отведении ЭКГ (на первом этапе исследования – в положении сидя).

В исследованиях приняли участие 36 спортсменов, основные характеристики которых приведены в таблице 1.

Результаты исследования. Как уже было отмечено выше, первый этап работы был реализован при регистрации показателей функционального состояния автономной нервной системы в положении сидя; центильные градации и взаимосвязи анализируемых параметров рассчитывались на общих выборках без учета индивидуально отличающихся значений, статистических выбросов, этапов годичного тренировочного цикла и т. п.

Таблица 1

Контингент обследуемых спортсменов, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках

№	Ф.И.О.	Пол	Спорт. Стаж	Квалификация	Воз- раст, лет	Длина тела, см	Масса тела, кг
1	А-ев Д. М.	М	11	МС	22	181	67
2	А-Н-жи Р-ан А-ед	М	9	МС	19	180	60
3	Г-ов А.	М	8	МС	21	192	78
4	Г-ев И. И.	М	9	МС	21	192	71
5	Е-ев А. А.	М	13	МС	24	180	71
6	И-ин В. В.	М	12	МС	22	180	70
7	К-ов Р.	М	14	МС	26	177	64
8	К-ев П. Г.	М	11	МС	20	172	65
9	Л-ын А. Е.	М	9	МС	20	166	53
10	Л-га А. Г.	М	9	МС	18	179	72
11	М-ев А. И.	М	7	МС	19	173	65
12	Р-ов А. В.	М	9	МС	19	177	71
13	С-ев М. В.	М	10	МС	19	179	72

Продолжение таблицы 1

№	Ф.И.О.	Пол	Спорт. Стаж	Квалификация	Возраст, лет	Длина тела, см	Масса тела, кг
14	С-ов А. С.	М	11	МС	21	177	67
15	Ф-ов В.	М	11	МС	20	175	75
16	Х-ин М. В.	М	12	МС	21	179	65
17	Ч-ий А. Н.	М	7	МС	20	188	71
18	А-ян В. А.	М	4	КМС	18	173	56
19	Б-ов А. В.	М	5	КМС	18	186	73
20	В-ин А.	М	3	КМС	18	183	66
21	Г-ов Т. А.	М	8	КМС	18	190	76
22	Е-ов М. Е.	М	6	КМС	18	168	60
23	Л-ец Р.	М	7	КМС	18	184	67
24	Л-ев В. Ф.	М	11	КМС	18	177	66
25	М-ко П. Г.	М	10	КМС	19	173	65
26	М-ов А. Е.	М	12	КМС	22	176	67
27	М-ов А. А.	М	5	КМС	18	184	64
28	П-ко А. А.	М	6	КМС	19	179	78
29	П-пп И. А.	М	7	КМС	18	178	58
30	С-ко Н. А.	М	11	КМС	18	187	65
31	С-ко М. А.	М	12	КМС	20	177	62
32	С-ин М. А.	М	5	КМС	18	178	71
33	С-ов И. Г.	М	7	КМС	18	177	70
34	Х-ин В. В.	М	6	КМС	19	172	62
35	Ч-ин В.	М	5	КМС	18	177	65
36	Ш-ко С.	М	5	КМС	18	181	70

Как показали результаты корреляционного анализа, из 12 параметров, анализируемых в качестве критериев функционального состояния центральной нервной системы у спортсменов, проявляют высоко значимую взаимосвязь 5 показателей:

- амплитуда моды латентного времени двигательной реакции (ЛВДР) – функциональный уровень системы;
- амплитуда моды ЛВДР – устойчивость реакции;
- амплитуда моды ЛВДР – уровень функциональных возможностей;
- амплитуда моды ЛВДР – функциональные резервы ЦНС;
- интервал 0,5 АМ ЛВДР – функциональный уровень системы;
- интервал 0,5 АМ ЛВДР – устойчивость реакции;
- интервал 0,5 АМ ЛВДР – уровень функциональных возможностей;
- интервал 0,5 АМ ЛВДР – функциональные резервы ЦНС;
- функциональный уровень системы – устойчивость реакции;
- функциональный уровень системы – уровень функциональных возможностей;
- функциональный уровень системы – функциональные резервы ЦНС;

- устойчивость реакции – уровень функциональных возможностей;
- устойчивость реакции – функциональные резервы ЦНС;
- уровень функциональных возможностей – функциональные резервы ЦНС.

Согласно результатам дополнительного расчета коэффициентов вариации (табл. 2) вышеперечисленных показателей, для дальнейшего анализа круг физиологических критериев функционального состояния центральной нервной системы может быть ограничен следующими параметрами: тревожность, преодоление стресса, эмоциональная стабильность, мода латентного времени двигательной реакции, амплитуда моды латентного времени двигательной реакции, середина интервала латентного времени двигательной реакции, функциональный уровень системы, количество ошибок при прохождении теста.

Таблица 2

Коэффициенты вариации параметров функционального состояния центральной нервной системы спортсменов, специализирующихся в велосипедных шоссейных гонках

Вид спорта	Мода ЛВДР, мс	Амплитуда моды ЛВДР, %	Интервал 0,5 АМ ЛВДР, мс	Середина интервала ЛВДР, мс	Функциональный уровень системы	Устойчивость реакции	Уровень функциональных возможностей	Функциональные резервы ЦНС, %
Велосипедные шоссейные гонки	2,97	22,18	37,22	5,45	6,59	23,09	13,19	18,16

Относительно параметров функционального состояния автономной нервной системы на первом этапе на основании корреляционных матриц и анализа коэффициентов вариации для дальнейших исследований были избраны только размах интервалов RR, мода и амплитуда моды интервалов RR. Из волновых характеристик, опираясь на результаты анализа литературы, были избраны только 2 параметра: мощность медленных волн первого порядка и мощность медленных волн второго порядка, как имеющие наиболее обоснованную и признанную подавляющим большинством авторов физиологическую интерпретацию.

Для того чтобы убедиться в правильности выбора показателей для дальнейшей работы, было принято решение о проведении факторного анализа и проверке полученных данных при различных вариантах формирования выборок.

Литература:

1. Бабунц И. В. Азбука анализа variability сердечного ритма / И. В. Бабунц, Э. М. Мириджанян, Ю. А. Машаех. – Ставрополь, 2002. – С. 14-43.
2. Баевский Р. М. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: методические рекомендации / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин [и др.] // Вестник аритмологии. - 2001. - № 24. – С. 65-87.
3. Баландин Ю. П., Генералов В. С. АПК «Истоки здоровья» //

Свидетельство Роспатента № 2004610012, опубл. 05.01.2004.

4. Березный Е. А. Практическая кардиоритмография. - 3-е издание, переработанное и дополненное / Е. А. Березный, А. М. Рубин, Г. А. Утехина. - Научно-производственное предприятие «Нео», 2005. - С. 11-100.

5. Бесчастная В. В. Дифференцированный подход к анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов (на примере автономной нервной и сердечно-сосудистой систем): дис. ... канд. биол. наук / В. В. Бесчастная. - Краснодар, 2008. - 251 с.

6. Бушуева Т. В. Принципы анализа и оценки текущего функционального состояния организма спортсменов / Т. В. Бушуева, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, Ю. А. Холявко // Физическая культура, спорт – наука и практика. - Краснодар. - 2011. - № 4. - С. 47-48.

7. Бушуева Т. В. Физиологические критерии функционального состояния центральной и автономной нервной системы у высококвалифицированных пловцов на короткие дистанции: дис. ... канд. биол. наук / Т. В. Бушуева. - Краснодар, 2015. - 209 с.

8. Волков Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. - М., 1969. - 37 с.

9. Люшер М. Цвет вашего характера / М. Люшер; пер. с англ. - М.: Рипол классик, 1997. - С. 127.

10. Макарова Г. А. Методологические принципы анализа и оценки физиологических и клинико-лабораторных параметров у спортсменов / Г. А. Макарова, С. А. Локтев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - М., 2016. - № 2 (134). - С. 4-17.

11. Макарова Г. А. Принципы анализа и оценки физиологических критериев функционального состояния центральной и автономной нервной системы у спортсменов высокой квалификации (на примере плавания на короткие дистанции) / Г. А. Макарова, Т. В. Бушуева, А. В. Аришин // Лечебная физкультура и спортивная медицина. Москва, 2015. - № 5. - С. 24-17.

12. Михайлов В. М. Вариабельность сердечного ритма. Опыт практического применения метода / В. М. Михайлов. - Иваново, 2000. - 200 с.

13. Собчик Л. Н. МЦВ – метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера: практическое руководство / Л. Н. Собчик. - СПб.: Речь, 2001. - 147 с. [Электронный ресурс], - Режим доступа: <http://valenta.spb.ru/index.php-/complex-functional-diagnosis/diagnostic-system/>

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОРМОНОВ В СЛЮНЕ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ДО И ПОСЛЕ СТАНДАРТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

Аспирант **Диденко Светлана Николаевна**

Научный руководитель:

*доктор медицинских наук, профессор **Алексянц Гайк Дереникович**.*

Кафедра анатомии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: sndidenko@mail.ru

**Аннотация.** В научной литературе недостаточно полно представлены сведения, касающиеся концентрации гормонов, определяемых в слюне юных гандболистов, в зависимости от характера физических нагрузок и уровня тренированности. Цель данной работы определить уровень гормонов до и после проведения пробы  $PWC_{170}$  у юных гандболистов в слюне. В результате проведенных исследований выявлены достоверно значимые различия в концентрациях ряда гормонов в зависимости от уровня физической подготовленности.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, слюна, кортизол, тестостерон, дегидроэпиандростерон-сульфат,  $17\alpha$ ОН-прогестерон, стандартная физическая нагрузка.

**Введение.** В настоящее время достигнутые результаты в спорте ряд авторов связывает с функциональным состоянием эндокринной системы, важное место в которой занимает входящая в ее состав гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось. Равновесие стресс-реализирующих и стресс-лимитирующих систем, детерминированное процессами метаболизма, позволяет развивать адаптационные реакции в организме спортсменов в ответ на постоянную физическую нагрузку. В свою очередь определение концентраций кортизола и тестостерона являются общепризнанными при анализе основных показателей катаболизма и анаболизма [4, с. 42]. В медико-биологической практике для определения гормонов чаще всего в качестве биологического материала используют кровь, в которой они (гормоны) присутствуют в комплексе с белками и не являются активными. В слюне же присутствуют только свободные биологически активные формы, которые легко проходят через мембранный фильтр [6, с. 1020]. При этом данный вид биоматериала позволяет многократно отслеживать суточные колебания, вызываемые физической нагрузкой. Немногочисленные исследования концентрации гормонов крови и слюны указывают на высокую корреляционную зависимость между результатами в этих жидкостях [2, с. 138; 3, с. 61; 5, с. 24].

Однако информации об участии гормонов в адаптивных реакциях, связанных с мышечной деятельностью у юных спортсменов, специализирующихся в гандболе, в доступной литературе не достаточно, а имеющиеся данные фрагментарны и не систематизированы [1, с. 43].

Целью настоящего исследования явилось определение некоторых гормонов



в слюне у юных гандболистов до и после стандартной физической нагрузки.

Организация и методы исследования. В исследованиях приняли участие 74 мальчика в возрасте 12-13 лет. Первую группу наблюдаемых составили юные спортсмены (этап спортивной специализации: объем тренировочной нагрузки 18 часов в неделю;  $n = 23$ ). Во вторую группу обследуемых входили юные спортсмены, находящиеся на начальном этапе подготовки (объем тренировочной нагрузки до 9 часов в неделю;  $n=21$ ). Контрольную группу в количестве 30 человек (группа 3) составили практически здоровые (прошедшие медицинское обследование) сверстники, не занимающиеся спортом. Исследования проводились в подготовительный период годового тренировочного цикла. Для определения стандартной физической нагрузки было организовано тестирование общей физической работоспособности в пробе PWC<sub>170</sub> в модификации Л. И. Абросимовой. Продолжительность однократной физической нагрузки составляла 3 минуты с частотой восхождений 30 в минуту. Высота ступеньки подбиралась таким образом, чтобы угол сгибания ноги при подъеме на ступеньку был около 70°. Юные спортсмены и их сверстники, не занимающиеся спортом, принимали участие в исследовании на добровольной основе, было получено письменное информированное согласие. Наблюдения осуществлялись на базе МБОУ ДО ГДЮСШ МО, г. Краснодар.

Гормоны: кортизол, тестостерон, дегидроэпиандростерон сульфат (ДГЭА-С) и 17 $\alpha$ ОН прогестерон (17 $\alpha$ ОНП), определяли с помощью иммуноферментных наборов для прямого количественного определения, основанного на конкурентном связывании, на анализаторе SANRAIS (TECAN, Швейцария). Концентрацию в образцах рассчитывали на основании калибровочных кривых, построенных для серии стандартов. В качестве исследуемого биологического материала использовалась слюна.

Сбор и анализ слюны осуществлялось в состоянии относительного мышечного покоя и после стандартной физической нагрузки. Порции слюны помещались в SaliCap Set (система для сбора образцов слюны), включающую в себя пластиковую пробирку с защелкивающейся крышкой типа эпиндорф (объемом 2 мл), полипропиленовую трубку и самоклеющийся стикер для маркировки биопроб.

Все расчеты проводились с использованием пакета прикладных программ STATISTICA® 6.0. Данные обрабатывались методом вариационной статистики с определением среднего арифметического ( $M$ ) и стандартной ошибкой среднего ( $m$ ). Межгрупповые различия оценивались по  $t$ -критерию Стьюдента и считались достоверными при уровне значимости не ниже 95 % ( $p < 0,05$ ).

Результаты исследования. Как показал анализ полученных данных, при исследовании кортизола (рис.1) и 17 $\alpha$ ОНП (рис. 2) до стандартной физической нагрузки во всех группах достоверные различия не выявлены ( $p > 0,05$ ).

Так же отмечены достоверные отличия ( $p < 0,05$ ) по уровню кортизола после стандартной физической нагрузки между показателями юных спортсменов первой группы ( $37,8 \pm 4,2$ ) и данными, полученными во 2-й ( $30,5 \pm 2,3$ ) и 3-й ( $26,7 \pm 1,5$ ) группах.

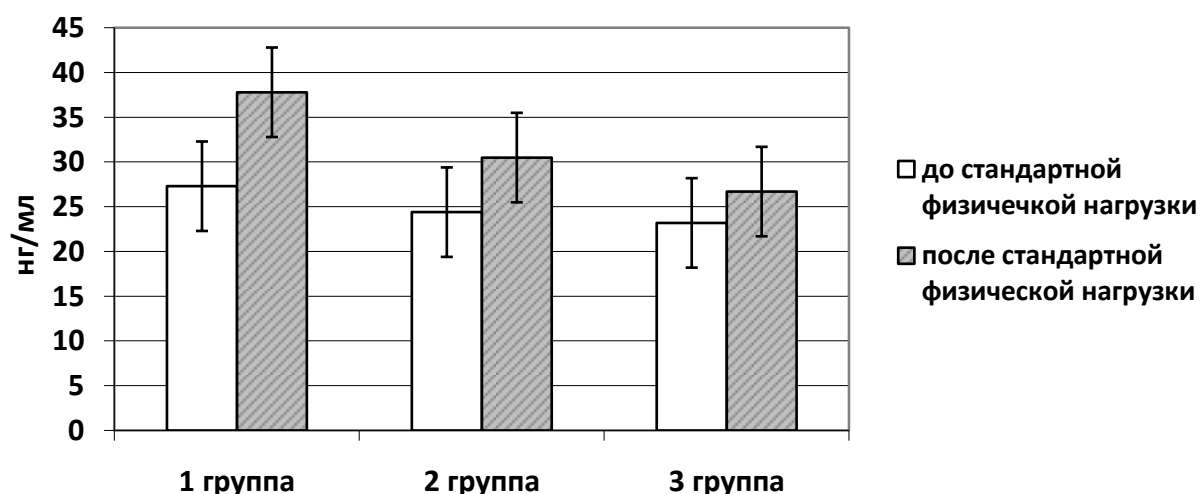


Рис. 1. Показатели концентрации кортизола (нг/мл) в слюне юных гандболистов (1-2 группы) и не занимающихся спортом их сверстников (3 группа)

Анализ полученных данных в каждой группе до и после проведения стандартной физической нагрузки (PWC170) показал, что в группах юных спортсменов активность кортизола после нагрузки увеличилась по отношению к данным его исходного уровня ( $p < 0,05$ ), а в группе не занимающихся спортом сверстников достоверных изменений не выявлено.

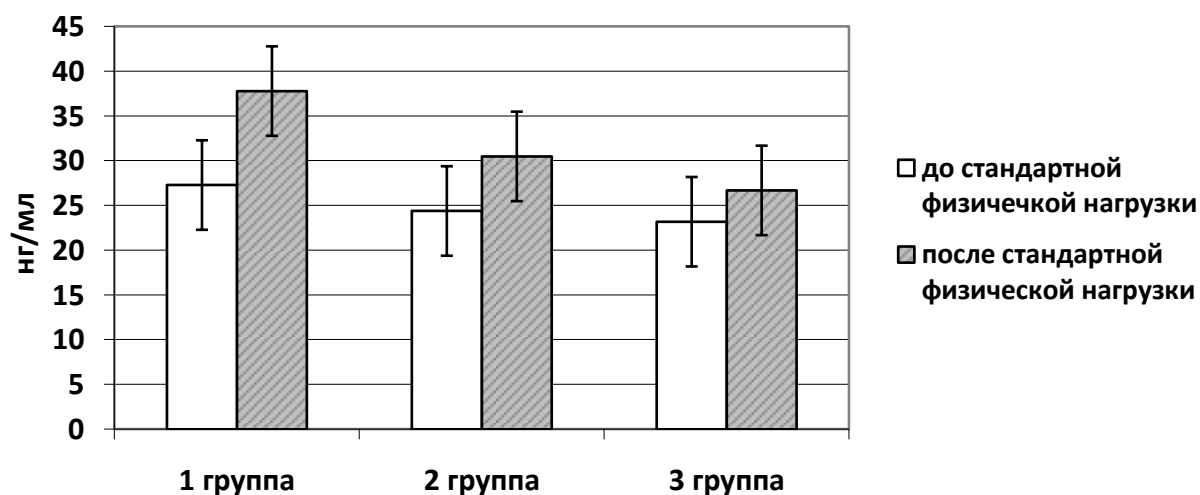


Рис. 2. Показатели концентрации 17αОНП (нг/дл) в слюне юных гандболистов (1-2 группы) и не занимающихся спортом их сверстников (3 группа)

При анализе содержания 17αОНП в слюне у обследуемых были получены следующие результаты: концентрация после нагрузки у юных спортсменов первой группы ( $48,1 \pm 5,7$ ), количество исследуемых гормонов в слюне достоверно выросло ( $p < 0,01$ ) относительно показателей 2-й ( $36,4 \pm 4,6$ ) и 3-й ( $34,1 \pm 4,2$ ) групп. Это свидетельствует о более высокой функциональной подготовленности юных гандболистов 1 группы, поскольку при повышенных физических нагрузках запускаются гипоталамические механизмы, регулирующие образование глюкокортикоидов и в их числе 17αОН-прогестерона как его предшественника.

Данные уровня ДГЭА-С (рис. 3) до стандартной физической нагрузки показали значимое увеличение концентрации во 2-й ( $8,99 \pm 0,57$ ) группе юных спортсменов по отношению к 3-й ( $6,5 \pm 0,92$ ) не занимающихся спортом сверстников ( $p < 0,05$ ).

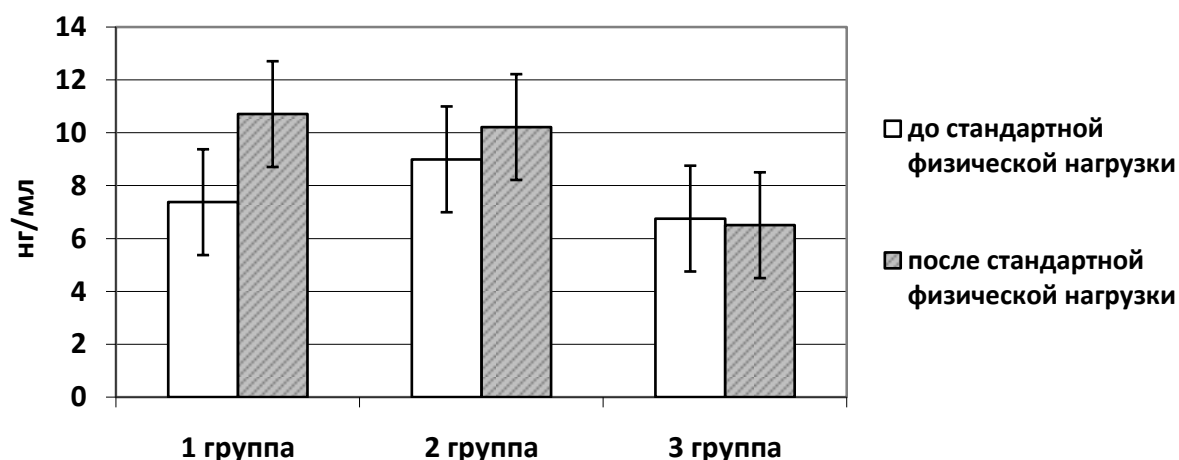


Рис. 3. Показатели концентрации ДГЭА-С (нг/мл) в слюне юных гандболистов (1-2 группы) и не занимающихся спортом их сверстников (3 группа)

После стандартной физической нагрузки полученные результаты уровня ДГЭА-С (рис. 3) в 1-й ( $10,75 \pm 0,4$ ) и 2-й ( $10,21 \pm 0,63$ ) группах юных спортсменов практически не отличались ( $p > 0,05$ ), а в 3-й ( $6,5 \pm 0,92$ ), группе уровень исследуемого гормона был значительно ниже ( $p < 0,05$ ).

Изменения уровня тестостерона (рис. 4) у юных спортсменов первой группы в состоянии относительного мышечного покоя ( $193,0 \pm 8,9$ ) и после стандартной физической нагрузки ( $262,4 \pm 11,4$ ) были значимо выше, чем у не занимающихся спортом сверстников ( $154,0 \pm 6,7$ ;  $178,9 \pm 12,5$ ). Концентрация тестостерона в группах юных спортсменов (1-2 группы) выросла после стандартной физической нагрузки относительно состояния ( $p < 0,05$ ), что является признаком ответной реакции на систематические физические нагрузки, представляющие ежедневное действие стрессорного фактора.

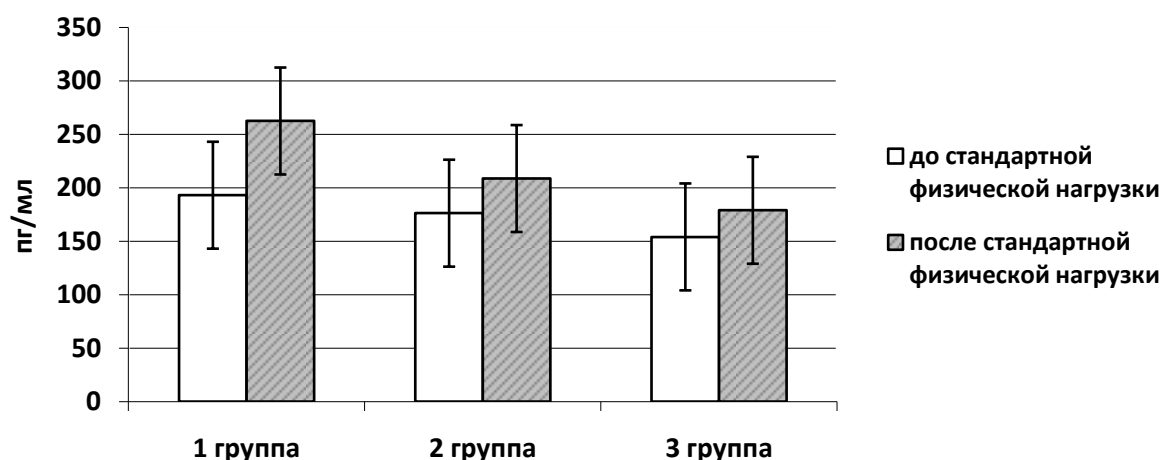


Рис. 4. Показатели концентрации тестостерона (пг/мл) в слюне юных гандболистов (1-2 группы) и не занимающихся спортом сверстников (3 группа)

Обнаруженные нами различия могут быть обусловлены вырабатываемыми в процессе физических нагрузок адаптационными стресс-реакциями у юных спортсменов в отличие от не занимающихся спортом сверстников. Сдвиги в состоянии эндокринной регуляции у детей, свойственные для рассматриваемого нами возраста, являются провоцирующим фактором, способствующим неустойчивости и низкой реактивности приспособительных реакций у не занимающихся спортом.

Выводы.

1. Установленное в исследовании повышение активности уровня тестостерона в исходном состоянии, выявленное в группах юных спортсменов, в отличие от не занимающихся спортом сверстников, по всей видимости, связано с преобладанием анаболических реакций в связи с повышенной физической активностью.

2. Реакция стрессрегулирующего гормона – кортизола - на стандартную физическую нагрузку наиболее выражена в группе юных спортсменов (1 группа), находящихся на этапе спортивной специализации.

3. Выявлена более высокая активность 17 $\alpha$ ОН-прогестерона у юных гандболистов 1 группы, что свидетельствует о повышенном образовании глюкокортикоидов при более высоких физических нагрузках и высокой функциональной подготовленности, запускающих гипоталамические механизмы, которые регулируют образование стероидов.

Литература:

1. Диденко С. Н. Особенности гормонального статуса юных гандболистов / С. Н. Диденко, Г. Д. Алексанянц // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2014. - № 4(33). – С. 42-46.

2. Коротько Г. Ф. Гормоны гипофиза, надпочечников и половых желез в составе слюны / Г. Ф. Коротько, Л. П. Готовцева // Физиология человека. - 2002. - № 3. - С. 137-139.

3. Пирбала Б. Д. Изменение показателей сыворотки крови и слюны тяжелоатлетов под влиянием тренировочной нагрузки / Б. Д. Пирбала // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - 2012. - № 2 (84). – С. 58-62.

4. Погодина С. В. Гендерные особенности стресс-реакций в организме спортсменов юношеского и зрелого возраста / С. В. Погодина, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 2. - С. 41-46.

5. Рувинская Г. Р. Гематосаливарный барьер: морфофункциональные особенности в норме и патологии / Г. Р. Рувинская, Л. Р. Мухамеджанова // Практическая медицина. - 2013. - № 4 (72). - С. 21-25.

6. Pfaffe T., Cooper-White J., Beyerlein P., Kostner K., Punyadeera. Diagnostic Potential of Saliva: Current State and Future Applications / T. Pfaffe, J. Cooper-White, P. Beyerlein, K. Kostner // Clinical Chemistry. - 2011. - № 57:5. - P. 1019-1023.

## **СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КИКБОКСИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БАЛЬНЕО-, ПЕЛОИДОТЕРАПИИ В СОЧЕТАНИИ С РЕПАРАТИВНЫМ МАССАЖЕМ**

Аспирант **Зазулина Евгения Викторовна**

Научный руководитель:

*доктор медицинских наук, профессор **Алексанянц Гайк Дереникович**.*

Кафедра анатомии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161.

**Аннотация.** В данной статье раскрывается способ восстановления спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге с использованием бальнео-, пелоидотерапии в сочетании с репаративным массажем.

**Ключевые слова:** кикбоксеры, восстановление спортсменов, пелоидотерапия.

**Актуальность.** В последние десятилетия в нашей стране обрели широкую популярность спортивные и боевые единоборства. Одним из таких видов является кикбоксинг, вобравший в себя ключевые элементы бокса, каратэ, тхэквондо и др. Характерная для современного кикбоксинга высокая конкуренция влечет за собой увеличение объема двигательной нагрузки, повышение интенсивности тренировочного процесса, что в свою очередь предполагает существенное развитие и реализацию возможностей спортсмена.

В связи с этим особую значимость приобретают вопросы, связанные с оценкой адаптивных изменений в состоянии ведущих органов и систем организма, а также с поиском новых, более эффективных методов и средств восстановления спортсменов, учитывая специфику кикбоксинга (Г. А. Макарова, 2002; М. Е. Симов, 2006).

Цель настоящего исследования: разработать, обосновать и оценить способ восстановления спортсменов, специализирующихся в кикбоксинге, с применением гипертермических ванн, пелоидов в сочетании с репаративным массажем.

Исследование проводилось в лонгитюдном режиме на базе лечебно-оздоровительного центра ФГБОУ ВО «Южно-Российский государственный университет экономики и сервиса». В наблюдениях приняли участие 46 кикбоксеров в возрасте 17-24 лет, спортивная квалификация которых - мастер спорта и мастер спорта международного класса.

Для объективизации оценки эффективности применения бальнео-, пелоидотерапии и массажа (Г. Д. Алексанянц и соавт., 2012) исследовали группу кикбоксеров (основную). В группе сравнения (контрольная) использовали для восстановления традиционные процедуры (М. П. Товбушенко, В. В. Анашкин, Н. А. Дидковский, 2005). Наполняемость в группах была идентичная (по 23 спортсмена). Спортсмены, занимающиеся кикбоксингом, принимали участие в обследовании на добровольной основе. Было подписано информированное согласие на участие в исследовании.

Для реализации поставленной цели предложен способ восстановления спортсменов-кикбоксеров, включающий применение горячих ванн в сочетании с грязелечением при  $t$  38-40 °С. Кроме того, дополнительно назначался репаративный массаж области шеи, спины, верхних и нижних конечностей и груди путем поглаживания, растирания и разминания в течение 10-30 мин в зависимости от массы тела спортсмена, ванны применялись гипертермические с хвойным экстрактом при  $t=39-40$  °С в течение 7-16 минут, а грязелечение осуществлялось путем наложения сразу же после приема ванн грязевой аппликации на 8-10 минут на шейно-воротниковую область и на суставы, нижних и верхних конечностей, характерные для выполнения специфической работы спортсменов-кикбоксеров. Процедуры проводились каждый день, чередуясь через день: курс ванн с грязелечением и курс массажа, причем каждый курс продолжался 10 дней.

Грязелечение осуществлялось путем наложения грязевой аппликации в виде пакетов с лечебной грязью озера Тамбукан.

Ванны принимаются с концентрацией жидкого хвойного экстракта из расчета 100 мл, или 2 брикета (по 50 г) сухого, для приготовления ванны объемом 200 л.

Воздействие на организм спортсмена природного субстрата в виде сочетания гипертермических ванн с хвойным экстрактом и пелоидотерапии оказывает тепловое, химическое и механическое воздействие, корректирует параметры изменения функционального состояния жизненно важных систем в сторону нормализации. Репаративный массаж активизирует нервные центры при утомлении, стимулирует все звенья нервно-мышечного аппарата. Сочетание воздействия природного субстрата в виде гипертермических ванн с хвойным экстрактом и пелоидотерапии в чередовании с репаративным массажем позволяет достичь наиболее высокого эффекта восстановительных процессов спортсменов-кикбоксеров. Увеличение времени приема ванн с 7 до 16 минут позволило избежать монотонности в восстановлении организма, привыкания организма к воздействию раздражителя, что способствовало достижению благоприятного терапевтического эффекта.

Способ осуществляется следующим образом: в ванну с горячей водой, температура которой 39-40 °С, объемом 200 л, добавляется 100 мл жидкого хвойного или 100 г сухого экстракта (2 брикета по 50 г), тщательно размешивается. Спортсмен погружается полностью в ванну. Под голову подкладывается полотенце или маленькая резиновая подушка. При этом первая ванна отпускалась в течение 7 минут, продолжительность каждой последующей увеличивалась на 1 минуту. Максимальная продолжительность ванны 16 минут. После ванны спортсмена укладывают на кушетку, предварительно застеленную простыней и тонкой полиэтиленовой пленкой. Накладываются одноразовые пакеты с лечебной грязью озера Тамбукан (предварительно разогретую до 38-40 °С) на характерные для выполнения специфической работы кикбоксеров суставы верхних и нижних конечностей, шейно-воротниковую область («воротник»). Пакеты фиксируются повязкой. Сверху укрываются полотенцем или одеялом. Длительность грязевой аппликации 8-10 минут. Количество процедур – 10.

На следующий день спортсменам проводится репаративный массаж в

затемненной комнате без каких-либо посторонних раздражителей, основными приемами которого являются: поглаживание, растирание и разминание. Области для массажа: шея, спина, верхние и нижние конечности, грудь. Продолжительность массажа зависит от массы спортсмена: 60-70 кг – 10-15 минут; 71-80 кг – 15-20 минут; 81-90 кг – 20-25 минут; 91-100 кг – 25-30 минут; свыше 100 кг – более 30 минут.

Репаративный массаж начинается с массажа спины. Всего используется 10 процедур.

Одним из объективных критериев функционирования сердечно-сосудистой системы является показатель физической работоспособности, характеризующий оптимальное координирование кардиореспираторной системы, принятый Всемирной организацией здравоохранения в качестве интегрального критерия здоровья населения Земного шара. В связи с тем что физическая работоспособность – понятие комплексное, характеризующееся рядом факторов: телосложением, антропометрическими показателями, мощностью, емкостью и эффективностью механизмов аэробной и анаэробной энергопродукции, нейромышечной координацией, состоянием опорно-двигательного аппарата, особенностями эндокринной регуляции, мы посчитали возможным использовать данный параметр как критерий эффективности предлагаемого метода с использованием бальнео-, пелоидотерапии и массажа. Для определения общей физической работоспособности применялась проба PWC<sub>170</sub> (европейский вариант) в виде степ-теста. При определении физической работоспособности у всех наблюдаемых до восстановительных процедур абсолютная физическая работоспособность была 995,2±36,4кг м/мин, относительная – 14,1±0,9 кгм/мин кг (табл.). После восстановительных процедур с использованием бальнео-, пелоидотерапии и массажа физическая работоспособность в основной группе существенно повысилась: абсолютная – 1226,3±43,2 кг м/мин, относительная – 18,6±0,4 кг м/мин кг, в контрольной группе отмечена лишь тенденция к восстановлению (абсолютная – 1051,8±27,1 кг м/мин, относительная – 15,4±0,6 кгм/мин кг). Время нормализации частоты сердечных сокращений (ЧСС) после стандартной физической нагрузки до исходной величины – 82,7±4,1с, после восстановительных процедур с использованием бальнео-, пелоидотерапии и массажа в основной группе значительно сократилось – 61,9±1,7 с (P<sub>1-3</sub><0,05), в контрольной же группе время понизилось незначительно – 77,3±2,8 с (P<sub>1-2</sub>>0,05).

Таблица

Динамика физической работоспособности и время нормализации частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ответ на стандартную физическую нагрузку

Показатели	До восстанов- ления	К концу восстановления				
		контрольная	p <sub>1-2</sub>	основная	p <sub>1-3</sub>	p <sub>2-3</sub>
Физическая работоспособность						
• Абсолютная (кг м/мин)	995,2 ± 36,4	1051,8 ± 27,1	p>0,05	1226,3 ± 43,2	p<0,001	p<0,01
• Относительная (кг м/мин кг)	12,1 ± 0,9	13,4 ± 0,6	p>0,05	18,6 ± 0,4	p<0,001	p<0,001

Продолжение таблицы

Показатели	До восстанов- ления	К концу восстановления				
		контрольная	p <sub>1-2</sub>	основная	p <sub>1-3</sub>	p <sub>2-3</sub>
Время нормализации ЧСС после стандартной физической нагрузки до исходной величины (с)	82,7 ± 4,1	77,3 ± 2,8	p>0,05	61,9 ± 1,7	p<0,001	p<0,001

Примечание: p<sub>1-2</sub> - достоверность различий между показателями кикбоксеров до восстановления и контрольной группой после восстановления;  
p<sub>1-3</sub> - достоверность различий между показателями кикбоксеров до восстановления и основной группой после восстановления;  
p<sub>2-3</sub> - достоверность различий между показателями контрольной и основной групп после восстановления.

Таким образом, из вышеизложенного следует, что в основной группе при использовании методики восстановительных процедур с применением бальнео-, пелоидотерапии и репаративного массажа физическая работоспособность значительно возросла, а время нормализации ЧСС после стандартной физической нагрузки сократилось по отношению к кикбоксерам из контрольной группы (которые получали традиционные процедуры). Восстановительный эффект сохранился к концу наблюдения.



## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ-ДО**

Аспирант **Лебедько Алёна Сергеевна**

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор **Алексанянц Гайк Дереникович**.

Кафедра анатомии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: doc@kgufkst.ru

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ уровня развития сенсорных систем квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ-до. В исследовании приняли участие 20 спортсменов в возрасте 17-21 года, профессионально занимающиеся каратэ-до и практически здоровые сверстники, 20 человек (контрольная группа), не занимающиеся спортом. В качестве средства сбора экспериментальных данных использовалась программа «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС). В результате исследования было достоверно определено преобладание уровня развития сенсорных систем у спортсменов наряду с контрольной группой, что даёт основание говорить о положительном влиянии систематических занятий каратэ-до на уровень развития сенсорных систем.

**Ключевые слова:** квалифицированные спортсмены, каратэ-до, сенсорные системы, показатели сенсомоторных реакций.

Высокий уровень развития координационных способностей – одно из необходимых условий для достижения высоких результатов в каратэ-до [1, с. 76; 5, с. 87]. Результативность соревновательной деятельности в каратэ-до является интегральным показателем подготовленности спортсменов, где решающую роль играют не только силовые и скоростные способности, но и скорость реагирования, экстраполяция, которые являются показателями уровня развития сенсорных систем [3, с. 5]. В современной литературе приведены единичные сведения о влиянии специфически направленного тренировочного процесса в каратэ-до на уровень развития сенсорных систем спортсменов (В. Н. Зубенко, 2005). В соответствии с этим целью исследования является определение особенностей развития сенсорных систем организма спортсменов, занимающихся каратэ-до, путём учёта параметров сенсомоторных реакций.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 20 профессиональных спортсменов (группа 1) в возрасте 17-21 года, профессионально занимающихся каратэ-до, а также практически здоровые сверстники, не занимающиеся спортом (контрольная группа), 20 человек. В качестве средства сбора данных использовалась компьютерная программа «Исследователь временных и пространственных свойств человека» (ИВПС) (Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, 2004). В программе ИВПС собран комплекс тестов для экспериментального исследования процессов восприятия времени и пространства, особенностей функционирования сенсорных систем (Н. И.

Моисеева с соавт., 1985), свойств нервной системы (Е. П. Ильин, 2003, 2005) [2, с. 42]. Перед тестированием исследуемые прошли инструктаж, на котором объяснялись технология выполнения заданий и правила обращения с программным обеспечением.

Полученные данные обрабатывались с помощью стандартных статистических методов. Рассчитывались: среднее, арифметическое значение исследуемых признаков –  $M$ , ошибки репрезентативности –  $m$ . В зависимости от полученного результата при сравнении к массиву данных применялся  $t$ -критерий Стьюдента, при сравнении выборочных средних – критерий  $F$ -Фишера (С. Гланц, 1999). Нормальность распределения проверялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. При оценке достоверности различий достаточным считался 5 % уровень значимости ( $p < 0,05$ ), обеспечивающий необходимую точность в подобных исследованиях. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием программы «Microsoft Excel».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов, полученных с помощью программы «ИВПС», продемонстрировал достоверные различия в уровне развития сенсорных систем между первой группой спортсменов и контрольной группой.

Таблица 1

Время реакции на звук и свет у спортсменов, занимающихся каратэ-до ( $M \pm m$ ),  
мс

Исследуемый показатель	Группы исследуемых		$p_{1-2}$
	группа 1	контрольная группа	
ВРС Мср	$214,1 \pm 11,2$	$240,3 \pm 8,2$	$< 0,05$
ВРЗ Мср	$199,5 \pm 9,5$	$232,4 \pm 6,3$	$< 0,01$

Примечание:  $p_{1-2}$  – достоверность различий между исследуемыми 1 и 2 группы

Согласно полученным данным, более высокие показатели времени реакции на звук и свет продемонстрировали исследуемые первой группы в сравнении со второй – контрольной группой. Это указывает на более высокую подвижность нервных процессов у спортсменов, занимающихся каратэ-до и свидетельствует об оптимизации функционального состояния центральной нервной системы. Соответственно, одним из факторов, оказывающих влияние на скоростные, характеристики сенсомоторных реакций, является спортивная деятельность, в частности, кумулятивный эффект направленного тренировочного процесса [3, с. 39].

Одним из показателей, отражающим уровень тренированности центральной нервной системы и степень ее утомления, является реакция на движущийся объект [6, с. 56]. Эта реакция во многом зависит от способности человека к экстраполяции, способности предвидения событий и принятия оптимального решения в минимальный отрезок времени.

В проведенном исследовании определялось время РДО и ВРВ. Результаты анализа сенсомоторных реакций представлены в таблице 2. Спортсмены, занимающиеся каратэ-до, продемонстрировали наименьшие величины времени реакции на движущийся объект в сравнении с контрольной группой.

Таблица 2

Сложное время реагирования и время реакции на движущийся объект ( $M \pm m$ ), мс

Исследуемый показатель	Группы исследуемых		$p_{1-2}$
	Группа 1	Группа 2	
РДО Мср	125,1 $\pm$ 7,3	249,3 $\pm$ 10,2	<0,001
ВРВ Мср	367,7 $\pm$ 9,8	415,2 $\pm$ 13,1	<0,01

Примечание:  $p_{1-2}$  – достоверность различий между спортсменами 1 и 2 групп.

Следовательно, увеличение количества точных реакций у спортсменов, занимающихся каратэ-до, даёт основание утверждать, что этот нейромоторный показатель успешно поддаётся тренировочному воздействию. С ростом квалификации в каратэ-до у спортсменов формируются способность к быстрому безошибочному восприятию объектов, умение точно оценивать быстро меняющиеся ситуации и адекватно на них реагировать [4, с. 25]. Таким образом, систематический рост спортивного мастерства под влиянием специфических нагрузок способствует повышению адаптационных механизмов и оптимизации баланса нервных процессов у занимающихся каратэ-до.

### **Выводы.**

1. Кумулятивный эффект, полученный в результате систематического специально направленного тренировочного воздействия в каратэ-до, способствует увеличению лабильности и адаптационных возможностей ЦНС.
2. Увеличение подвижности нервных процессов, снижение скорости реакции выбора является показателем совершенствования физиологических механизмов регуляции движений.

### **Литература:**

1. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
2. Корягина Ю. В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ (офиц. бюл.). - 2004. - № 2.
3. Williams A. M. & Elliott, D. Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. Journal of sport & exercise psychology, 1999, - P. 21: 362-375.
4. Зубенко В. И. Обучение технико-тактическим действиям в каратэ-до сетокан на основе смыслового проектирования и решения двигательных задач. – Майкоп, 2005.
5. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга: монография. – СПб СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 352 с.
6. Солнцева Л. С., Ставицкий К. Р. Влияние систематических занятий спортом на развитие некоторых свойств внимания // Тез. докл. XIII научно-практической конф. по психологии физического воспитания и спорта. – М.: ЦНИИС, 2002. – 120 с.

## **АДАПТАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СВОЙСТВ РЕАКТИВНОСТИ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Докторант, кандидат биологических наук, доцент

**Погодина Светлана Владимировна**

Научный консультант:

доктор медицинских наук, профессор **Алексанянц Гайк Дереникович**.

Кафедра анатомии.

Контактная информация для переписки: 295051, г. Симферополь, ул.

Студенческая, д. 13, e-mail: sveta\_pogodina@mail.ru

**Аннотация.** Применение методологического подхода, связанного с половозрастной дифференциацией категории высококвалифицированных спортсменов, позволило выявить ряд дополнительных свойств реактивности основных систем в тренированном организме. В организме высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола юношеского, первого и второго зрелого возраста изучены адаптационные свойства глюкокортикоидной активности, вариабельности сердечного ритма, кардиогемодинамики, вентиляторной функции, а также антропо-функциональные зависимости. Показано сужение диапазона глюкокортикоидной реакции в юношеском и втором зрелом возрасте и при снижении уровня репродуктивной функции; снижение вариабельности во втором зрелом возрасте у высококвалифицированных спортсменов мужского пола и снижение парасимпатической активности спортсменок в динамике ановуляторного менструального цикла; напряжение вентиляторной функции во втором зрелом возрасте в группе «сила» и компенсаторная гипервентиляция при снижении уровня репродуктивной системы; показано усиление антропо-функциональной зависимости в группе «сила» в первом зрелом возрасте и у спортсменок, имеющих ановуляторный характер менструального цикла.

**Ключевые слова:** категория высококвалифицированных спортсменов, половозрастная дифференциация, адаптационные свойства реактивности, компенсаторно-приспособительные возможности.

Для глубокого изучения адаптационных свойств реактивности стресс-реализующих систем в тренированном организме необходимо применение методологического подхода, связанного с половозрастной дифференциацией категории высококвалифицированных спортсменов [2, с. 4-5]. Данная дифференциация актуализирует следующее противоречие. С одной стороны, организм высококвалифицированных спортсменов имеет приобретенные в результате долговременной адаптации оптимальные свойства реактивности основных физиологических систем, ответственных за адаптацию, позволяющие противостоять факторам утомления [3, с. 245]. С другой, – условия пороговых нагрузок в определенных половозрастных группах могут обусловить напряжение механизмов саморегуляции и компенсации гомеостатических функций [4, с. 41], одним из которых выступает повышение или понижение реактивности нервного

гормонального, кардио-гемодинамического и вентиляторного звеньев адаптации [1, с. 42; 5, с. 45; 6, с. 3]. В связи с этим изучение адаптационных изменений свойств реактивности организма высококвалифицированных спортсменов в аспекте половозрастной дифференциации позволяет получить дополнительные физиологические характеристики этих свойств и выделить группы с напряжением компенсаторных механизмов на уровне основных систем к определенным пороговым нагрузкам. **Целью** работы явилось изучение адаптационных изменений свойств реактивности основных систем организма высококвалифицированных спортсменов различных половозрастных групп.

**Методы.** Обследованы высококвалифицированные спортсмены мужского пола юношеского (17-21 лет,  $n=123$ ), первого зрелого (22-34 года,  $n=82$ ) и второго зрелого возраста (35-46 лет,  $n=86$ ), представители видов спорта с преимущественным характером циклической тренировочной нагрузки, направленной на развитие аэробной и силовой выносливости (соответственно группа «выносливость» и группа «сила»). В группе «выносливость» обследованы подгруппы высококвалифицированных спортсменов с овариально-менструальным циклом (ОМЦ) (16-26 лет,  $n=32$ ) и ановуляторным менструальным циклом (АМЦ) (37-45 лет,  $n=18$ ). Для изучения содержания стероидных гормонов, показателей вариабельности, гемодинамики, вентиляции и газообмена, антропометрических характеристик применялись иммунологический, пульсометрический, реографический, спиропневмотахометрический, термохимический и антропометрический методы, а также велоэргометрический тест ступенчато-возрастающей мощности. Результаты обработаны параметрическими и непараметрическими методами математической статистики в программе "OriginPro 8.5.1". Для определения статистически значимых различий использовались  $t$ -критерий Стьюдента,  $T$ -критерий Вилкоксона,  $U$ -критерий Манна-Уитни. Статистически значимые различия считались при  $p < 0,05$ . Наблюдения проводились во втягивающих мезоциклах подготовительного периода тренировочного процесса при условии добровольного информированного согласия.

**Результаты исследования.** Применение методологического подхода, связанного с дифференциацией категории высококвалифицированных спортсменов на половозрастные группы, позволило расширить представление о свойствах реактивности основных систем тренированного организма и установить адаптационные изменения этих свойств в мужских группах в зависимости от специфики долговременной адаптации, а в женских группах в зависимости от особенностей функционирования репродуктивной системы. Установлены различия в кинетике и величине диапазона глюкокортикоидной реакции. Сужение диапазона наблюдается у высококвалифицированных спортсменов мужского пола в юношеском и втором зрелом возрасте, что в большей степени проявляется в группе «выносливость». В юношеском возрасте в группе «сила» отмечается задержка начала глюкокортикоидной реакции. Во втором зрелом возрасте при выполнении работы субмаксимальной мощности показана недостаточность глюкокортикоидной реакции в группе «выносливость» и наличие компенсаторного резерва реакции в группе «сила». В динамике ОМЦ и АМЦ установлены преимущественно гипоэргические глюкокортикоидные

реакции. В динамике ОМЦ показан сравнительно широкий диапазон глюкокортикоидной реакции.

Выраженные особенности вегетативных нервных влияний, связанные со спецификой долговременной адаптации, выявлены у высококвалифицированных спортсменов в юношеском возрасте, что в группе «выносливость» проявляется преобладанием в волновой структуре сердечного ритма низкочастотных волн. Во втором зрелом возрасте различия в свойствах вариабельности в группах «выносливость» и «сила» нивелируются, отмечаются снижение вариабельности, усиление централизации ритма, что в группе «сила» в условиях работы субмаксимальной мощности проявляется гиперкинетикой артериального давления, избыточностью включения кардиального компонента. В организме высококвалифицированных спортсменок выраженность значимых различий выявляется в уровне парасимпатической активности, который у спортсменок с АМЦ имеет сравнительно низкие значения.

Установлены особенности адаптационных изменений свойств реактивности системы дыхания в группе «сила» второго зрелого возраста. Высокая реактивность системы дыхания на малую мощность работы выявленная в данной группе спортсменов, ограничивает эффективность вентиляторного ответа при дальнейшем усилении мощности работы до субмаксимального уровня. Оценка суммы показателей вентиляторной и газообменной функций в различных периодах МЦ в условиях различной мощности физической работы показала, что у спортсменок с АМЦ относительная гипервентиляция наряду с ограничением интенсивности газообменных процессов обуславливает ряд компенсаторно-приспособительных реакций, связанных со снижением кислородной стоимости дыхательного цикла и с повышением вентиляторных эквивалентов кислорода и двуокси углерода, что, безусловно, повышает степень напряжения дыхательной системы.

В группе «сила» первого зрелого возраста отмечается выраженный антропо-функциональный сдвиг, обусловленный спецификой силовых воздействий, что проявляется в увеличении массы тела, ограничении длины окружности грудной клетки на выдохе, снижении функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличении количества антропо-функциональных взаимосвязей. В группе «выносливость» антропо-функциональная зависимость выражена слабо. В большей степени отмечаются функциональные изменения, связанные с расширением резервов системы дыхания, экономизацией сердечной деятельности, что проявляется в зрелом возрасте. В группе высококвалифицированных спортсменок с АМЦ отмечено снижение резерва легких, что компенсируется увеличением подвижности грудной клетки и выражается в усилении антропо-функциональной зависимости.

### **Выводы.**

1. Применение методологического подхода, связанного с половозрастной дифференциацией категории высококвалифицированных спортсменов, позволило выявить ряд дополнительных адаптационных свойств реактивности основных систем организма в тренированном организме.

2. Выраженность адаптационных изменений глюкокортикоидной активности в организме высококвалифицированных спортсменов проявляется в

ее ограничении в группах мужчин в юношеском и втором зрелом возрасте, а в группах женщин при снижении репродуктивной функции.

3. Значимые различия в свойстве вариабельности в группах «выносливость» и «сила» установлены в юношеском возрасте. В зрелом возрасте различия нивелируются, отмечаются снижение вариабельности, усиление централизации ритма, что в группе «сила» в условиях работы субмаксимальной мощности обуславливает напряжение гемодинамического звена адаптации. В организме высококвалифицированных спортсменок различия выявляются в уровне парасимпатической активности, который у спортсменок с АМЦ имеет сравнительно низкие значения.

4. Напряжение дыхательной функции, обусловленное сравнительным повышением реактивности дыхания в ответ на малую мощность работы, выявляется в группе «сила» второго зрелого возраста. В организме спортсменок с АМЦ выявлена компенсаторная гипервентиляция, вызванная снижением интенсивности газообменных процессов.

5. Выраженность антропо-функциональной зависимости в организме высококвалифицированных спортсменов мужского пола проявляется в группе «сила» первого зрелого возраста, а в организме высококвалифицированных спортсменок при снижении репродуктивной функции.

Литература:

1. Диденко С. Н. Особенности гормонального статуса юных гандболистов / С. Н. Диденко, Г. Д. Алексанянц // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4 (33). – С. 42-46.

2. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) / Ф. А. Иорданская. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.

3. Лысенко Е. Н. Физиологическая реактивность и особенности мобилизации функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов / Е. Н. Лысенко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура». – Сочи, 2012. – С. 245-249.

4. Погодина С. В. Гендерные особенности стресс-реакций в организме спортсменов юношеского и зрелого возраста / С. В. Погодина, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 2. – 2015. – С. 41-46.

5. Солопов И. Н. Функциональная экономизация у спортсменов различной специализации / И. Н. Солопов // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – Вып. 3. – С. 45-56.

6. Типисова Е. В. Реактивность и компенсаторные реакции эндокринной системы у мужского населения Европейского Севера / Е. В. Типисова: автореф. дис. ... д-ра. биол. наук. – 2007 – 35 с.

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФАКТОРОВ ВРОЖДЕННОГО  
ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ ПРОФИЛЕМ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА**

Аспирант **Тамбовцева Анна Андреевна**

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор **Бердичевская Елена Маевна.**

Научный консультант:

кандидат биологических наук, доцент **Швыдченко Ирина Николаевна.**

Кафедра физиологии.

Контактная информация для переписки: 350059, г. Краснодар, ул. Восточно-Кругликовская, д. 64, кв. 211, e-mail: 4083698@gmail.com

**Аннотация.** Целью данной работы было изучение функциональных особенностей нейтрофильных гранулоцитов спортсменов с различным профилем функциональной асимметрии мозга (ФАМ). В исследовании приняли участие 44 спортсмена обоего пола (14 девушек и 30 юношей) различной спортивной специализации и квалификации. В ходе выполнения работы были охарактеризованы индивидуальные сенсомоторные показатели и рассчитаны коэффициенты асимметрии для каждой группы испытуемых, проведены иммунологические исследования фагоцитарной и оксидазной активности нейтрофилов. Показано, что фагоцитарная активность нейтрофилов спортсменов зависела от профиля ФАМ: нейтрофилы «левшей» проявляли повышенную способность к фагоцитозу зимозана А, в отличие от нейтрофилов «правшей». При этом у «правшей» по сравнению с «левшами» нейтрофилы обладали более низкой способностью к «дыхательному взрыву» после их стимуляции зимозаном А. Кроме того, фагоцитарная активность нейтрофилов спортсменов с разным профилем ФАМ зависела от пола: нейтрофилы юношей-спортсменов с левосторонним и правосторонним профилем ФАМ не отличались по функциональным показателям; нейтрофилы девушек «правшей» обладали сниженной способностью к фагоцитозу опсонизированного зимозана по сравнению с нейтрофилами девушек «левшей».

**Ключевые слова:** функциональная асимметрия мозга, нейтрофилы, спортсмены, фагоцитоз, оксидазная активность.

Профиль функциональной асимметрии мозга (ФАМ), являясь одним из основных показателей функционирования нервной системы, определяет психологическую и двигательную индивидуальность, а также играет важную роль в адаптации организма к условиям окружающей среды [4, с. 7; 5, с. 7]. В настоящее время убедительно доказано, что ФАМ тесно связана с иммунной реактивностью [1, с. 6; 8, с. 7]. Согласно клиническим наблюдениям, у левшей повышена частота иммунологических нарушений - проявлений различных аутоиммунных и аллергических заболеваний [2, с. 6]. Межполушарная асимметрия и межполушарное взаимодействие значительно изменяются под воздействием регулярных физических нагрузок [3, с. 7]. В то же время



физические нагрузки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на иммунную систему и восприимчивость к отдельным заболеваниям [10, с. 7]. Как известно, нейтрофилы обеспечивают первую линию противоинфекционной защиты, а также играют ключевую роль в воспалительном процессе. Кроме того, активированные нейтрофилы, согласно современным данным, могут функционировать как важный источник цитокинов и хемокинов, участвовать в регуляции адаптивного иммунного ответа, а также вовлекаться в разнообразные физиологические и патологические процессы в организме [9, с. 7]. До настоящего времени особенности функционирования нейтрофилов во взаимосвязи с индивидуальным профилем ФАМ не изучались, что и определило актуальность данной работы.

**Цель работы** – исследовать особенности функционирования нейтрофильных гранулоцитов у квалифицированных спортсменов с разным профилем функциональной асимметрии мозга.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 44 спортсмена обоего пола (14 девушек и 30 юношей) различной спортивной специализации и квалификации (от 1-го взрослого разряда до мастера спорта). Все участники были полностью информированы о целях исследования и подписали добровольное информированное согласие на участие в нем. ИПА изучали комплексным методом: анкетированием и тестированием. В процессе тестирования определяли характер и степень доминирования отдельных сенсорных и моторных систем (рук, ног, зрения и слуха). В зависимости от ИПА спортсмены были разделены на четыре группы: I – юноши «правши»,  $n=14$ ; II – юноши «левши»,  $n=16$ ; III – девушки «правши»,  $n=8$ ; IV – девушки «левши»,  $n=6$ . Функциональную активность нейтрофилов исследовали в ЭДТА-стабилизированной венозной крови. Определяли относительное и абсолютное количество нейтрофилов в крови. Исследовали способность нейтрофилов к фагоцитозу опсонизированного зимозана А с подсчетом относительного и абсолютного количества активно фагоцитирующих нейтрофилов (ФАН). Оксидазную активность оценивали морфологически по количеству формазан-позитивных клеток (% ФПК) в спонтанном и стимулированном зимозаном А NBT-тесте. Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием пакета прикладных программ STATISTICA 7 (StatSoftInc., США). В случае нормального распределения признаков данные описывали в виде среднего арифметического значения ( $M$ ) и стандартного отклонения. В отсутствие нормального распределения центральные тенденции и дисперсии количественных признаков описывали медианой и интерквартильным размахом (25-й и 75-й процентиля). Сравнение групп по количественным признакам проводили с использованием параметрических и непараметрических критериев в зависимости от наличия или отсутствия нормального распределения признаков, соответственно. Наблюдаемые различия считались не случайными при  $p < 0,05$ .

**Результаты и обсуждение.** Определение индивидуальных сенсомоторных показателей и расчет коэффициентов асимметрии для всех испытуемых (таблица) позволили сформировать группы и установить взаимосвязи между характером и степенью межполушарной асимметрии и показателями иммунного статуса спортсменов.

Таблица

Коэффициенты сенсомоторной асимметрии спортсменов разного пола и профиля  
ФАМ

Показатель	I – юноши «правши», n=14	II – юноши «левши», n=16	III – девушки «правши», n=8	IV – девушки «левши», n=6
Крук, %	89,50 83,00-93,50	-65,00* -80,00- - 37,00	96,00 77,50-100,00	-57,50# -68,00- -47,00
Кног, %	76,00 61,50-80,00	-20,00* -60,00- - 10,00	69,00 40,50-87,50	-46,50# -70,00- -33,00
Кзрен, %	95,00 63,00-100,00	-20,00* -66,00-0,00	63,30 42,50-100,00	-10,00# -20,00- -0,00
Кслуха, %	98,00 50,00-100,00	-25,00* -100,00-0,00	100,00 100,00- 100,00	-37,50# -100,00- - 25,00
Кмотор, %	80,75 76,50-84,75	-39,00* -62,00- - 27,00	80,50 54,75-89,25	-52,00# -69,00- -40,00
Ксенс, %	79,00 75,00-100,00	-22,00* -62,50- -4,00	81,65 61,25-100,00	-29,25# -42,50- - 25,50
Кинтегр, %	79,70 74,25-87,70	-34,50* -56,00- - 15,50	78,08 66,13-90,50	-34,63# -45,75- - 26,25

Примечание: данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха;

\*  $P < 0,05$  в сравнении с группой I, # с  $P < 0,05$  в сравнении с группой III.

При исследовании нейтрофильного звена иммунной системы нами не было выявлено различий в количестве нейтрофилов между спортсменами разного пола и профиля ФАМ. В то же время функциональные показатели, характеризующие фагоцитарную способность нейтрофилов и их оксидазную активность, отличались в исследуемых группах.

Установлено, что фагоцитарная активность нейтрофилов спортсменов зависела от профиля ФАМ: нейтрофилы «левой» проявляли повышенную фагоцитарную активность, чем нейтрофилы «правшей». Эти различия касались, в основном, девушек, так как нейтрофилы юношей – спортсменов с левосторонним и правосторонним профилем ФАМ не отличались по функциональным показателям (рис. 1).

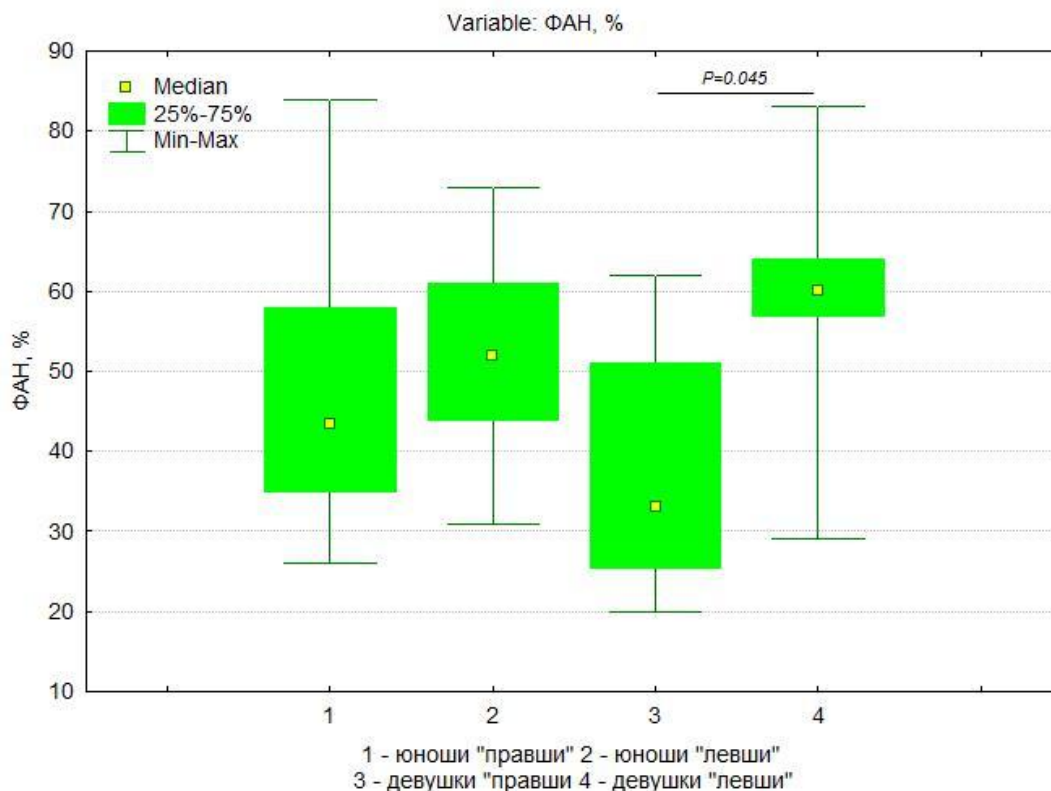


Рис. 1. Фагоцитарная активность нейтрофилов. % ФАН – относительное количество нейтрофилов, фагоцитировавших частицы зимозана А. Данные представлены в виде медианы и 25-75 % интерквартильного ранга.

Кроме того, у девушек «правшей» наблюдалась значительная вариабельность показателей, характеризующих работу нейтрофильных оксидаз, и выявлялись четко выраженные тенденции к усилению как спонтанной, так и стимулированной активности последних (рис. 2).

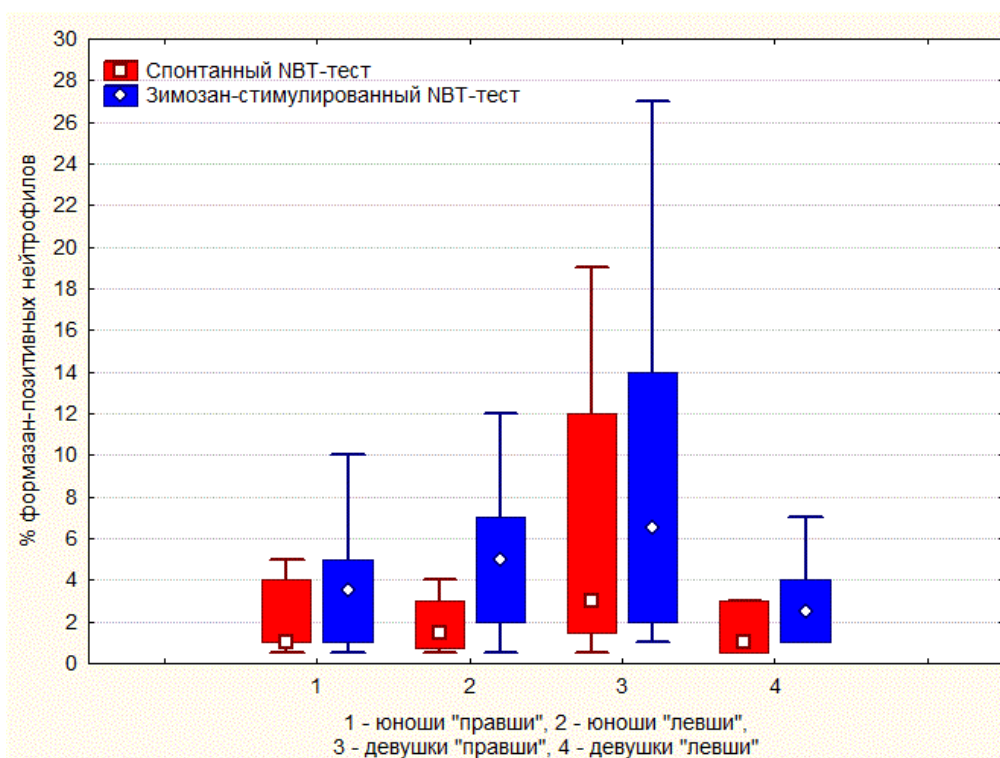


Рис. 2. Оксидазная активность нейтрофилов в NBT-тесте. Данные представлены в виде медианы и 25-75 % интерквартильного ранга.

Выявленные различия в функционировании нейтрофилов между спортсменами разного пола могут быть связаны с тем, что при физических нагрузках важную роль в регуляции нейтрофильных функций играют адренергические рецепторы [7, с. 7], а  $\beta_2$ -адренергическая регуляция функций нейтрофилов обладает выраженным половым диморфизмом [6, с. 7].

Таким образом, установленные различия в функционировании нейтрофилов спортсменов с разным профилем ФАМ тесно связаны с полом спортсменов: нейтрофилы юношей - спортсменов с левосторонним и правосторонним профилем ФАМ не отличаются по функциональным показателям; нейтрофилы девушек «правшей» обладают более низкой способностью к фагоцитозу опсонизированного зимозана по сравнению с нейтрофилами девушек «левшей».

#### Литература:

1. Абрамов В. В. Асимметрия нервной, эндокринной и иммунной систем: монография / В. В. Абрамов, Т. Я. Абрамова. - Новосибирск: Наука, 1996. - 97 с.
2. Абрамова Т. Я. Психофизиологические и иммунологические характеристики больных бронхиальной астмой и здоровых мужчин с различной функциональной асимметрией мозга / Т. Я. Абрамова, А. В. Смык, И. Г. Соловьева [и др.] // Медицинская иммунология. - 2012. - № 1-2. - С. 75-80.
3. Бердичевская Е. М. Функциональная асимметрия и спорт: Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская. - М.: Научный мир, 2009. - С. 647-691.
4. Леутин В. П. Функциональная асимметрия мозга. Мифы и действительность / В. П. Леутин, Е. И. Николаева. - СПб.: Речь, 2008. - 368 с.
5. Corballis, M. C. Left brain, right brain: facts and fantasies / M. C. Corballis // PLoS Biol. - 2014. - Vol. 12(1). - P. 1001767.
6. Coupade C. Gear R. W., Dazin P. F. et al. Beta 2-adrenergic receptor regulation of human neutrophil function is sexually dimorphic / C. Coupade, R. W. Gear, P. F. Dazin // British J. of Pharmacol. - 2004. - Vol. 143. - P. 1033-1041.
7. Hinchado M. D. Adrenoreceptors are involved in the stimulation of neutrophils by exercise-induced circulating concentrations of Hsp72: cAMP as a potential "intracellular danger signal" / M. D. Hinchado, E. Giraldo, E. J. Ortega // Cell Physiol. - 2012. - Vol. 227. - No 2. - P. 604-608.
8. Meador K. J. Role of cerebral lateralization in control of immune processes in humans / K. J. Meador, D. W. Loring, P. G. Ray [et al. ] // Ann Neurol. - 2004. - Vol. 55. - No 6. - P. 840-844.
9. Mocsai A. J. Diverse novel functions of neutrophils in immunity, inflammation, and beyond / A. J. Mocsai // Exp. Med. - 2013. - Vol. 210. - No 7. - P. 1283-1299.
10. Walsh N. P. Position statement. Part one: Immune function and exercise / N. P. Walsh, M. Gleeson, R. J. Shephard [et al. ] // Exerc. Immunol. Rev. - 2011. - Vol. 17. - P. 6-63.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ИГРОВОГО АМПЛУА**

Аспирант **Тришин Алексей Степанович**

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор **Бердичевская Елена Маевна.**

Кафедра физиологии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: trishin1988@inbox.ru

**Аннотация.** В статье представлен сравнительный анализ уровня развития специальных координационных способностей квалифицированных баскетболистов, проявляющихся при выполнении статодинамических тестов игроками различного амплуа. В исследовании приняли участие 35 баскетболистов (1 разряд, КМС) в возрасте 18-23 лет, играющих на позициях разыгрывающих и атакующих защитников, лёгких и тяжелых нападающих. Использовались два стандартных стабиллографических теста, позволяющих исследовать разные стороны координационных способностей: тест «Эвольвента» и билатеральный тест «Мишень». Регистрация осуществлялась с помощью компьютерного двухплатформенного стабиллоанализатора «Стабилан – 01» и программно-методического обеспечения StabMed2 (ОКБ «Ритм», Таганрог). Выявлено, что показатели, характеризующие отдельные стороны координационных способностей баскетболистов, специфичны для игроков различного амплуа.

**Ключевые слова:** координационные способности, статодинамическая устойчивость, постуральная регуляция, компьютерная стабиллография, баскетбол, игровое амплуа, квалифицированные спортсмены.

Успешность поддержания статодинамической устойчивости – важнейшее условие совершенствования техники баскетболистов [1, с. 66; 7, с. 79]. Результативность соревновательной деятельности баскетбольной команды является интегральным показателем подготовленности игроков, где рациональное сочетание универсализации и игровой специализации создает предпосылки эффективной командной игры [3, с. 53; 4, с. 151]. Гипотезой исследования явилось предположение о влиянии игрового амплуа баскетболистов на качество выполнения двигательных действий. В соответствии с этим целью исследования явилась оценка специальных координационных способностей у квалифицированных баскетболистов с учетом игрового амплуа.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 35 квалифицированных баскетболистов (в том числе члены юношеской команды «Локомотив – Кубань»), играющих на позициях разыгрывающих и атакующих защитников, лёгких и тяжелых нападающих. Возраст исследуемых составил 18-23 года.

Стабиллографические характеристики вертикальной позы регистрировали с помощью компьютерного двухплатформенного стабиллоанализатора «Стабилан –

01» и программно-методического обеспечения стабیلіграфического комплекса StabMed2 (ОКБ «Ритм», г. Таганрог, 2008). В исследовании использовали два стандартных стабیلіграфических теста, позволяющих исследовать разные стороны координационных способностей:

1) тест «Эвольвента» оценивает качество следящего движения, способность принимать двигательные решения в условиях предоставления внешнего управляющего зрительного сигнала [7, с. 39]. Анализировали следующие показатели: MidErrX (мм) и MidErrY (мм) – среднюю ошибку во фронтальной и сагиттальной плоскости; КФР (%) – качество функции равновесия, характеризующее распределение векторов скорости и ускорения движения центра масс;

2) тест «Мишень» оценивает качество статодинамической устойчивости, способность удержания маркера в центре мишени за счет отклонения тела с использованием зрительной обратной связи [7, с. 35]. Координационные способности оценивали по количеству набранных очков (%), отражающих время пребывания в зоне мишени, а также по векторному показателю – КФР (%).

Полученные данные и расчетные величины обрабатывали с помощью компьютерной программы «STATISTICA 7». Рассчитывали среднюю арифметическую ( $M$ ), её среднюю ошибку ( $\pm m$ ); определяли достоверность различий ( $p$ ) непараметрическим методом для несвязанных выборок с расчетом  $U$ -критерия Манна-Уитни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ данных, полученных в тесте «Эвольвента», продемонстрировал достоверные различия в точности выполнения двигательного задания между нападающими и защитниками (таблица 1). Наименьшую величину отклонений от кривой (т. е. ошибок при выполнении слежения за траекторией перемещения сигнала) во фронтальной и сагиттальной плоскости (MidErrX и MidErrY, мм) допустили лёгкие нападающие ( $p \leq 0,05$ ). Однако для них была характерна меньшая поструральная стабильность по показателю КФР по сравнению с разыгрывающими и атакующими защитниками ( $p \leq 0,05$ ).

Таблица 1

Показатели пробы в тесте «Эвольвента» у баскетболистов с учетом игрового амплуа ( $M \pm m$ )

Показатели	Разыгрывающие защитники (р / з) (n=4)	Атакующие защитники (а / з) (n=10)	Лёгкие нападающие (л / н) (n=5)
MidErrX, мм	4,91 $\pm$ 0,37	5,31 $\pm$ 0,31	4,22 $\pm$ 0,32♦
MidErrY, мм	5,12 $\pm$ 0,21	4,52 $\pm$ 0,15*	4,31 $\pm$ 0,24•
КФР, %	45,0 $\pm$ 2,11	48,0 $\pm$ 2,07	41,1 $\pm$ 2,01♦

\*  $p \leq 0,05$  – достоверность различий между р / з и а / з.

•  $p \leq 0,05$  – достоверность различий между р / з и л / н.

♦  $p \leq 0,05$  – достоверность различий между а / з и л / н.

Лёгкие нападающие являются наиболее универсальными игроками команды, основной задачей которых является набор очков, но, в отличие от защитников, обладают более высоким ростом и, следовательно, уверенно

совершают проходы под кольцо [5, с. 76]. Эффективность их игровой деятельности определяется умением точно исполнять технико-тактические действия атакующего характера в условиях противодействия сопернику [2, с. 118]. Отсюда, видимо, и характерная для них более высокая точность движения по эвольвенте с наименьшей величиной ошибок как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Деление защитников на первый и второй номер достаточно условно, так как их технико-тактическая подготовка во многом идентична. Физические кондиции и рост позволяют регулярно обмениваться игровыми позициями, не снижая качества игры команды [4, с. 150]. Последнее, вероятно, является причиной отсутствия различий между защитниками, за исключением более точной траектории перемещения атакующих защитников в сагиттальной плоскости, отражающей специфику перемещений на площадке игроков данного амплуа, действия которых направлены вперед на завершение атаки.

Анализ векторного показателя КФР, полученного в тесте «Мишень», показал достоверные различия эффективности произвольного позного контроля между нападающими и защитниками (таблица 2). Разыгрывающие защитники, на фоне успешной реализации задания, продемонстрировали большую позную устойчивость по сравнению с атакующими защитниками, лёгкими и тяжелыми нападающими (на 8; 9 и 5 %, соответственно;  $p \leq 0,05$ ).

Таблица 2

Показатели пробы в тесте «Мишень» у баскетболистов различного игрового амплуа ( $M \pm m$ )

Показатели	Разыгрывающие защитники (р / з) (n=8)	Атакующие защитники (а / з) (n=16)	Лёгкие нападающие (л / н) (n=8)	Тяжелые нападающие (т / н) (n=3)
Количество набранных очков, %	99,5 $\pm$ 2,1	99,3 $\pm$ 2,4	99,2 $\pm$ 2,1	97,3 $\pm$ 2,5
КФР, %	83,0 $\pm$ 1,6	75,0 $\pm$ 1,5*	74,0 $\pm$ 1,3*	78,0 $\pm$ 1,4*

\*  $p \leq 0,05$  – достоверность различий между р / з и а / з, л / н, т / н.

Таким образом, квалифицированные баскетболисты продемонстрировали высокий уровень развития специальных координационных способностей в статодинамических тестах, предусматривающих произвольное управление вертикальной позой. В то же время компьютерный стабиографический анализ позволил выявить индивидуальные особенности отдельных сторон координационных способностей, приближенные к реалиям избранного вида спорта, у баскетболистов с различным игровым амплуа. Очевидно, что оптимизация произвольного позного контроля квалифицированных баскетболистов связана с более совершенной системой центральной координации поз и локомоций в ситуативных условиях, способной обеспечить высокий уровень концентрации внимания и фильтрации наиболее ценных афферентных сигналов для формирования внешней и внутренней пространственной схемы тела в зависимости от специфики игровой деятельности,

присущей конкретному амплу спортсмена.

### **Выводы.**

1. Лёгкие нападающие меньше ошибаются при перемещении по предлагаемой траектории движений в тесте «Эвольвента», демонстрируя при этом меньшую постуральную закрепощенность по сравнению с защитниками.

2. Разыгрывающие защитники демонстрируют на фоне предельно высокой результативности выполнения задания более эффективную реализацию произвольного позного контроля в тесте «Мишень».

### **Литература:**

1. Бердичевская Е. М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплу / Е. М. Бердичевская, А. С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 65-70.

2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Эксмо, 2015. – 256 с.

3. Лисица А. В. Характеристика соревновательной деятельности юных баскетболистов различных игровых амплу / А. В. Лисица // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11. – С. 52-55.

4. Нестеровский Д. И. Теория и методика баскетбола / Д. И. Нестеровский. – М.: ДРОФА, 2014. – 352 с.

5. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы / Л. Роуз. – М.: Человек, 2014. – 272 с.

6. Руководство пользователя «Стабилан-01». Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабилографического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – 254 с.

7. Худяков Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г. Г. Худяков, А. В. Белоедов, Е. Г. Кокорева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 79-81.



## **ДИНАМИКА ЭЛЕКТРОМИОГРАММЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ ЖИМ ЛЕЖА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Соискатель **Федорова Ирина Николаевна**

Научный руководитель:

*доктор биологических наук, профессор **Трембач Александр Борисович.***

Кафедра адаптивной физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: fedorova327@gmail.com

**Аннотация.** Задача состояла в определении площади огибающей электромиограммы 8 основных симметричных мышц (грудная мышца, трехглавая мышца плеча, широчайшая мышца спины, двуглавая мышца плеча), которые определяли роль каждой из них в реализации соревновательного упражнения жим лежа. Исследования показали, что ведущими мышцами являются грудная мышца, трехглавая мышца плеча. В меньшей степени оказывают влияние при выполнении данного упражнения двуглавая мышца плеча и широчайшая мышца спины, являющиеся вспомогательными.

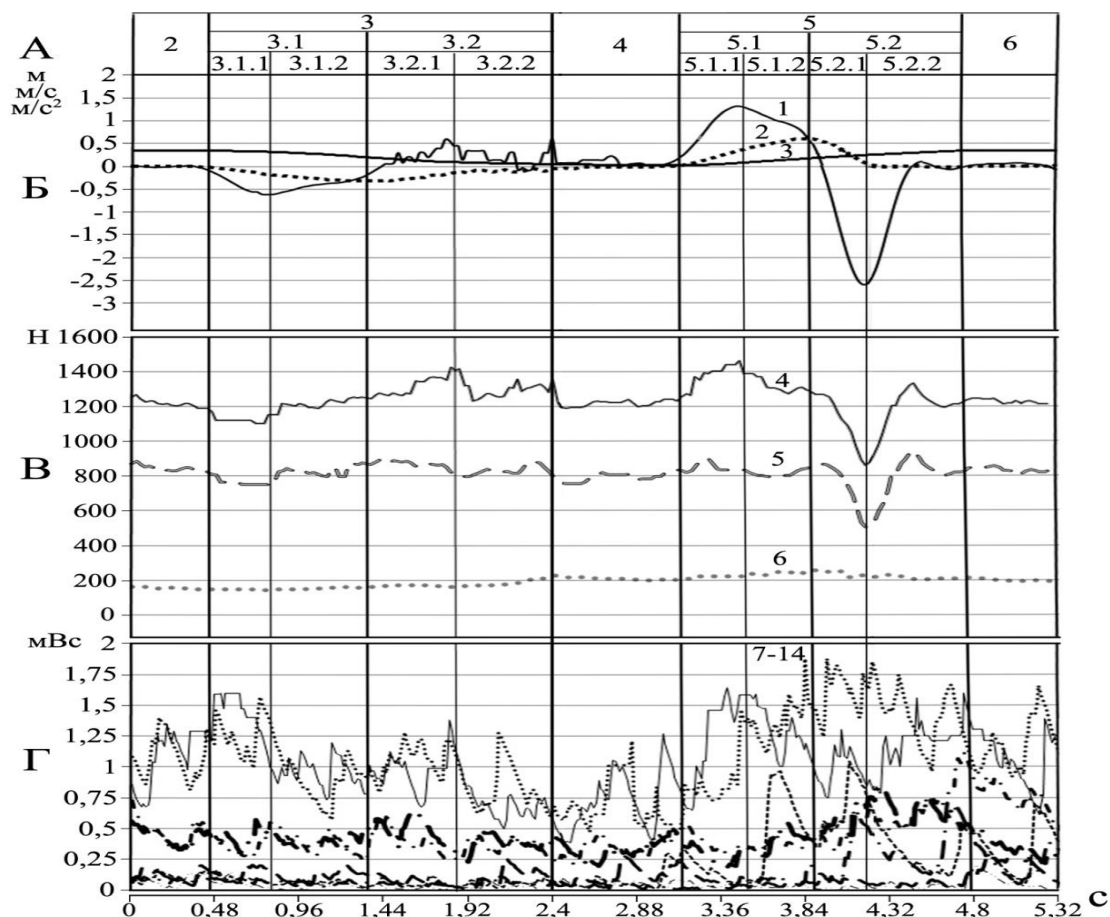
**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, двигательный навык, соревновательное упражнение жим лежа, электромиограмма, спортсмены-инвалиды с поражением ОДА, аппаратно-программный комплекс для жима лежа в пауэрлифтинге.

**Введение.** Пауэрлифтинг относится к сложнокоординационным упражнениям, в которых спортивный результат определяется не только силой мышц, но и их выработанной координацией в процессе тренировки [3, с. 172; 6, с. 248]. Однако в работах отдельных авторов электромиограмма анализируется без учета пространственно-временных интервалов соревновательного упражнения жим лежа [1, с. 20; 2, с. 61; 7, с. 65].

**Цель:** определить внутреннюю структуру двигательного навыка в соревновательном упражнении жим лежа у спортсменов-инвалидов, занимающихся пауэрлифтингом.

**Методы и организация исследования.** В эксперименте принимали участие 12 квалифицированных спортсменов-инвалидов (мастера спорта и кандидаты в мастера спорта) в возрасте 18–25 лет. Анализ спортивной техники соревновательного упражнения жим лежа осуществлялся на аппаратно-программном комплексе, разработанном совместно с «ОКБ «РИТМ», дополненный модулем видеоанализа. Электромиографический модуль регистрировал огибающие электромиограммы (ОЭМГ) 8 основных симметричных мышц (грудная мышца, трехглавая мышца плеча, широчайшая мышца спины, двуглавая мышца плеча) посредством электромиографа «Стабилан-01». Площади ОЭМГ рассчитывались в выделенных временных интервалах собственно жима и выражались в относительных единицах (%). Достоверность различий определялась по t-критерию Вилкоксона-Манна-Уитни. На основании результатов предыдущих исследований анализ площади ОЭМГ исследованных

мышц осуществлялся на этапе собственно жима по периодам и фазам (рисунок). За 100 % принималось максимальное значение площади ОЭМГ каждой исследуемой мышцы.



Примечание. А – этапы (2-6), периоды (3,1.; 3,2; 5,1; 5,2) и фазы (3.1.1-3.1.2; 3.2.1- 3.2.2; 5.1.1-5.1.2; 5.2.1-5.2.2) – объяснения в тексте; Б - кинематические показатели: вертикальная координата перемещения штанги (1), ее скорость (2) и ускорение (3); В - динамические показатели (балистограмм): вертикальные усилия в области таза (6), плечевого пояса (5), их сумма (4); Г - электромиографические показатели: огибающие электромиограмм исследуемых симметричных мышц (*M. pectoralis major*; *M. triceps brachii*, *M. biceps brachii*, *M. latissimus dorsi* (7-14) сверху вниз.

Рисунок. Динамика кинематических, динамических и электромиографических показателей при выполнении соревновательного упражнения жим лежа

**Результаты исследования и их обсуждение.** На основании представленных ранее исследований количественный анализ площади ОЭМГ определялся на 5 этапе собственно жима (преодолевающий режим) в 2 периодах (1 период – разгон штанги и 2 период торможение штанги) 4 фазах (1 фаза от момента начала движения штанги вверх до момента развития максимального ускорения и 2 фаза от момента развития максимального ускорения штанги до момента развития максимальной скорости; 1 фаза от момента развития максимальной скорости штанги до момента развития минимального ускорения и 2 фаза от момента развития минимального ускорения штанги до момента фиксации

штанги на вытянутых руках) в соревновательном упражнении жим лежа [5, с. 72].

Динамика площади ОЭМГ исследуемых мышц при выполнении соревновательного упражнения жим лежа существенно различалась в зависимости от периодов и фаз данного упражнения (таблица).

Таблица

Динамика площади ОЭМГ (мВс) исследуемых мышц в пространственно временные фазы соревновательного упражнения жим лежа, выраженная в %

	40 %			
	1 период		2 период	
	1 фаза	2 фаза	1 фаза	2 фаза
Грудная мышца (справа), %	100	82,0*	60,7*	40,6*
Грудная мышца (слева), %	95,5	76,8*	58,7*	39,4*
Трехглавая мышца плеча (справа), %	80,1	60,2*	80,7*	100*
Трехглавая мышца плеча (слева), %	76,8	51,8*	77,1*	98,8*
Широчайшая мышца спины (справа), %	82,1	40,1*	56,2*	38,1*
Широчайшая мышца спины (слева), %	79,8	36,4*	60,9*	37,7*
Двуглавая мышца плеча (справа), %	40,1	40,5*	59,9*	35,6*
Двуглавая мышца плеча (слева), %	34,4	38,8*	54,7*	37,5*

Примечание: \*  $p < 0,05$  результат достоверный.

В 1 фазе 1 периода наибольшие значения площади ОЭМГ выявлялись в правой и левой грудной мышцах и достоверно снижались ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы. Динамика площади ОЭМГ в правой и левой трехглавой мышцах плеча противоположна и достоверно повышалась ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы. Динамика площади ОЭМГ широчайшей мышцы спины с правой и с левой стороны, а также в двуглавой мышце плеча справа и слева достоверно снижались ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы.

Во 2 фазе 1 периода площади ОЭМГ правой и левой грудной мышцах продолжала достоверно снижаться ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы. Динамика площади ОЭМГ в правой и левой трехглавой мышцах плеча противоположна и достоверно повышалась ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа к 2 периоду 2 фазы. Динамика площади ОЭМГ широчайшей мышцы спины с правой и с левой стороны, а также в двуглавой мышце плеча справа и слева достоверно снижалась ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы.

Во 2 периоде 1 фазы площади ОЭМГ продолжали достоверно снижаться ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы значений в правой и левой грудной мышцах. Динамика площади ОЭМГ в правой и левой трехглавой мышцах плеча противоположна и достоверно повышалась ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа ко 2 периоду 2 фазы. Динамика площади ОЭМГ широчайшей мышцы спины с правой и с левой стороны, а также двуглавая мышца плеча справа и слева

достоверно повысилась в данной фазе.

Во 2 периоде 2 фазы динамика площади ОЭМГ достигла минимальных значений в правой и левой грудной мышцах, а в правой и левой трехглавой мышцах плеча достигла высоких значений. Динамика площади ОЭМГ широчайшей мышцы спины с правой и с левой стороны, а также в двуглавой мышце плеча справа и слева достоверно снизилась ( $p < 0,05$ ) по мере выполнения соревновательного упражнения жим лежа.

**Вывод.** Анализ полученных данных показал, что общие закономерности изменения биоэлектрической активности зависят от нагрузки, которую испытывает мышца: чем больше проявление силы, тем выше частота пиков и амплитуда площади огибающей электромиограммы.

Исследования показали, что в 1 периоде соревновательного упражнения жим лежа ведущими мышцами являются грудная мышца, трехглавая мышца плеча. В меньшей степени оказывают влияние при выполнении данного упражнения двуглавая мышца плеча и широчайшая мышца спины, являясь вспомогательными.

Литература:

1. Андреева Е. А. Спектральный метод анализа электрической активности мышц / Е. А. Андреева, О. Е. Хуторская. М. : Наука, 1987. - 104 с.
2. Волков Н. П. , Филиппов М. В. Жим штанги лежа двумя руками // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 11. - С. 61-62.
3. Пауэрлифтинг: от новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. В. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.
4. Писаренко А. О. , Тюленев А. Н. , Трембач А. Б. , Шкабарня Ю. В. , Федорова И. Н. , Липатникова М. А. Аппаратно-программный комплекс оцувствления скамьи для жима в пауэрлифтинге / А. О. Писаренко, А. Н. Тюленев, А. Б. Трембач, Ю. В. Шкабарня, И. Н. Федорова, М. А. Липатникова // Известия Южного федерального университета. Технические науки. - 2012. - Т. 134. - № 9. - С. 240-243.
5. Трембач А. Б. , Федорова И. Н. , Шкабарня Ю. В. , Левченко Д. А. , Павельев И. Г. Метод комплексного анализа соревновательного упражнения «жим лежа» у спортсменов с поражение опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 2. - С. 72-74.
6. Шейко Б. И. Двигательная структура жима лежа инвалидов ПОДА // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: Сборник материалов III Всероссийской научно - практической конференции, Часть II. - Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. - С. 247-253.
7. Earp J. E., Stucchi D. T., DeMartini J. K., Roti M. W. Regional surface electromyography of the vastus lateralis during strength & power exercises. // J Strength Cond Res. - 2016. - № 3. - P. 65-67.
8. Hales M. E., Johnson B. F., Johnson J. T. Kinematic analysis of the powerlifting style squat and the conventional deadlift during competition: is there a cross-over effect between lifts? // J Strength Cond Res. - 2009. - № 23(9). - P. 74-80.

## **ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СЕМИБОРЬЕ**

Аспирант **Чернова Татьяна Сергеевна**

Научный руководитель:

*доктор медицинских наук, профессор **Алексанянц Гайк Дереникович**.*

Кафедра анатомии.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: chernova-ts@bk.ru

**Аннотация.** Показатели гемодинамики, отображающие возможные качественные результаты функционирования сердечно-сосудистой системы меняются в процессе повышения уровня физической подготовленности спортсменов. Представлены результаты исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов, специализирующихся в семиборье, высокой и средней квалификации (соответственно I и II группы) в возрасте 16-29 лет. Показаны различные варианты организации функционального состояния сердечно-сосудистой системы в условиях покоя и при выполнении физических нагрузок. Повышение уровня функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и экономизация хронотропной функции сердца наиболее выражена у высококвалифицированных легкоатлетов из первой группы, чем у их коллег из второй группы. У спортсменов средней квалификации выявлены менее емкие адаптационные возможности организма.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные, спортсменки, легкая атлетика, семиборье, функциональные пробы, сердечно-сосудистая система.

При регулярных физических нагрузках динамического характера сердечно-сосудистая система (ССС) одна из первых реагирует на изменение функционального состояния организма спортсменов (Ю. Р. Шейх-Заде и соавт. 2001; З. Б. Белоцерковский, 2005; Ч. Н. Дык и соавт., 2012).

Одной из наиболее главных систем обеспечения жизнедеятельности организма является ССС, и при интенсивных физических тренировках динамического характера ее функциональное состояние допустимо рассматривать как показатель функционального состояния организма в целом (А. В. Шаханова и соавт., 2010).

Рост спортивного мастерства, согласно данным литературы, сопровождается адаптационными изменениями ССС, независимо от направленности физических нагрузок (S. V. Pogodina, G. D. Aleksanyants, 2015).

Исследованию показателей ССС у спортсменов, занимающихся легкоатлетическим семиборьем, во время тяжелых физических нагрузок посвящено существенное количество работ, невзирая на это, значимой остается проблема своевременного выявления адаптационных нарушений у легкоатлетов этой специализации.

В тоже время, сведений касающихся особенностей функционального

состояния ССС у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье, недостаточно, а имеющиеся фрагментарны и не систематизированы (Г. Д. Алексанянц и соавт., 2009).

Целью настоящего исследования явилось изучение особенностей функционального состояния ССС у высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье.

В исследовании принимало участие 55 девушек, специализирующихся в семиборье. Учитывая спортивную квалификации они были распределены на две группы. В первую группу (n=24) включены спортсменки высокой квалификации (мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта - члены сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации); во вторую – спортсменки (n=31) средней квалификации (I разряд и кандидаты в мастера спорта). Возраст обследованных спортсменок варьировал от 16 до 29 лет. Исследование проводилось на учебно-тренировочном сборе на базе ГБУ Краснодарского края «Центр развития легкой атлетики» г. Краснодара и южном федеральном центре спортивной подготовки ФГУП «Юг спорт» г. Кисловодска.

Оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы осуществляли, измеряя базовые гемодинамические показатели: частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое (АДс), диастолическое (АДд) и пульсовое (АДп) артериальное давление. ЧСС измеряли электронным портативным тонометром модели 705 IT Omron (Япония) с цифровой регистрацией показателей, артериальное давление (АД) определяли по методу Короткова: систолическое давление (АДс) - в момент при появлении первого тона, а диастолическое (АДд) - при исчезновении тонов; показатель пульсового давления (АДп) - расчётным путем (вычитание АДд и АДс). При определении реакции ССС на стандартную физическую нагрузку использовали пробу Руффье (ИР). ИР рассчитывался по формуле:  $[6х (P_1+P_2+P_3)-200]:10$ , где  $P_1$  - ЧСС за 15 с в исходном положении лежа,  $P_2$  - ЧСС за первые 15 с восстановления,  $P_3$  - ЧСС в течение последних 15 с первой минуты периода восстановления. Для определения показателя качества реакции (ПКР) использовалась формула Кушелевского и Зискина:  $ПКР = (РА2 - РА1) / (P2 - P1)$ , где  $P1$  и  $РА1$  - величины ЧСС и её амплитуды в состоянии относительного покоя до нагрузки;  $P2$  и  $РА2$  - величины ЧСС и её амплитуды после нагрузки.

Все обследованные спортсменки принимали участие в исследовании на добровольной основе, которое подтверждено письменным информированным согласием.

Полученные результаты исследований обрабатывали общепринятыми статистическими методами, с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel. Находили среднюю величину (М), среднюю ошибку средней величины (m), коэффициент достоверности различий в группах исследуемого контингента: среди спортсменок с высокой и средней квалификацией. 95 % уровень значимости был принят в результате оценки данных статистического анализа, который проводился с помощью критерия Стьюдента.

Как показали результаты проведенных исследований при определении базовых гемодинамических параметров у спортсменок первой группы частота сердечных сокращений (ЧСС) была достоверно ниже чем у обследуемых второй

группы ( $62,83 \pm 1,01$ ; и  $(70,1 \pm 0,82$ ;  $p < 0,05$ ; рис. 1), что связано с экономизацией хронотропной функции сердца. Урежение ЧСС обусловлено также и увеличением парасимпатических влияний на функцию автоматизма сердца за счет систематических спортивных тренировок.

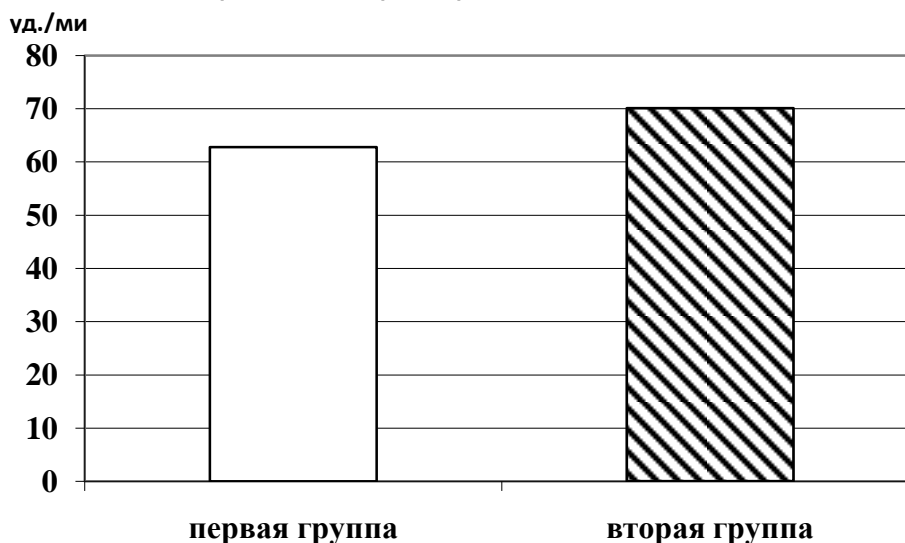


Рис. 1. Показатели частоты сердечных сокращений в исследуемых группах ( $M \pm m$ ).

При изучении уровня артериального давления (АД) у наблюдаемого контингента достоверных различий по показателю АДс, АДд и АДп у спортсменок первой и второй группы не было выявлено.

В исследованиях, посвященных оценке адаптивных возможностей ССС организма высококвалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в семиборье (проба Руффье), было установлено, что в первой группе наблюдалось 33 % с отличной реакцией и 67 % с хорошей реакцией сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку (рис. 2). В тоже время, у спортсменок средней квалификации, регистрировались следующие результаты: легкоатлетов с хорошей и удовлетворительной реакцией ССС на нагрузку было соответственно 50 % и 40 %, а с отличной реакцией - 10 %. Таким образом, более лучшие адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы в ответ на стандартную физическую нагрузку наблюдались у высококвалифицированных легкоатлетов специализирующихся в семиборье.



Рис. 2. Показатель индекса Руффье в исследуемых группах.

При анализе показателя качества реакции (рис. 3) было обнаружено, что во второй группе исследуемых оценка «хорошо» была зарегистрирована в 50 % случаев, а у легкоатлеток из первой группы в 90 %. При этом оценка «удовлетворительно», полученная спортсменками средней квалификации (вторая группа), на 33 % превышала аналогичную оценку у легкоатлеток первой группы. Также следует отметить, что у двух спортсменок из второй группы был отмечен  $ПКР < 1,0$ , отражающий менее эффективную адаптацию к физической нагрузке.

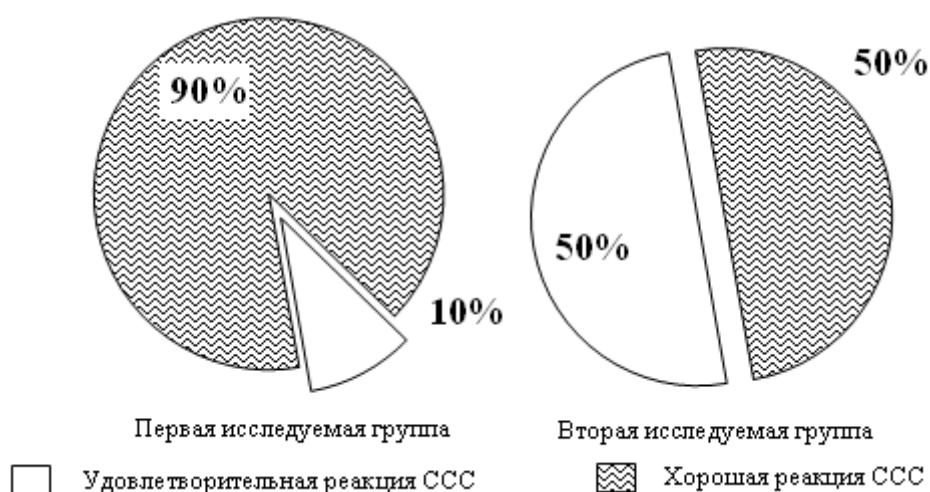


Рис. 3. Показатель количества реакции сердечно-сосудистой системы у исследуемого контингента.

Таким образом, в результате проведенного исследования были выявлены некоторые особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в семиборье. Установлено, что частота сердечных сокращений, систолическое, диастолическое и пульсовое артериальное давление, у легкоатлеток высокой и средней квалификации находятся в пределах нормы. При этом частота сердечных сокращений у высококвалифицированных легкоатлеток была достоверно меньше, чем у их коллег средней квалификации за счет экономизации функции сердца. Такой же тренд был получен при изучении энергопотенциала организма наблюдаемых. Так было установлено, что у спортсменок средней квалификации адаптационные возможности ССС в ответ на стандартную физическую нагрузку были несколько хуже, чем у их высококвалифицированных коллег. При исследовании показателя качества реакции (ПКР), зарегистрировано, что высококвалифицированные спортсменки, занимающиеся семиборьем, имели более эффективную адаптацию к физической нагрузке, чем наблюдаемые средней квалификации.

#### Литература:

1. Алексанянц Г.Д., Гричанова Т.Г., Чернова Т.С. / Особенности функционального состояния девушек, занимающихся легкой атлетикой. / Современные наукоемкие технологии. 2009. № 12. с. 46.
2. Белоцерковский З.Б. / Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. / М.: Советский спорт, 264



2005.318 с.

3. Дык Ч. Н., Алексанянц Г.Д., Кудряшова Ю.А. / Анализ variability сердечного ритма у спортсменов - бадминтонистов в переходный период годового тренировочного цикла. / Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2012. № 1. с. 263-269.

4. Шаханова А.В., Коблев Я.К., Гречишкина С. С. / Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов разных видов спорта по данным variability ритма сердца. / Вестник АГУ (Сер.: Естественно-математических и технических наук). – 2010. – Вып.1(53). – С. 102-107.

5. Шейх-Заде Ю.Р., Алексанянц Г.Д., Каблов Р.Н. / Особенности variability сердечного ритма у акробатов и тяжелоатлетов. / Физическая культура, спорт - наука и практика. 2001. № 1-4. с. 39-42.

6. Pogidina S.V., Aleksanyants G.D. / The heart rate variability and hemodynamic response of the female athletes in the age range of 17-45 years. / Фундаментальные и прикладные науки сегодня. Материалы V международной научно - практической конференции. / North Charleston, SC, USA, 2015, с. 1.

**ЭЛЕКТРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОРРЕЛЯТЫ ЦЕНТРАЛЬНЫХ ПРОГРАММ,  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ТОЧНОСТИ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ  
НА ПРИМЕРЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА У СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

Аспирант **Шестаков Олег Игоревич**

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор **Трембач Александр Борисович**.

Кафедра адаптивной физической культуры.

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, д. 161, e-mail: shestakovoi@mail.ru

**Аннотация.** Одной из основополагающих характеристик произвольных движений человека является целенаправленность. Уровень точности обусловлен моторной задачей, которая поставлена в данный момент времени. Высокая точность попадания в цель характерна, в частности, для стрельбы из лука. Повышение точности возможно при использовании новых подходов в тренировочном процессе с использованием современных технологий. Объективным показателем техники прицеливания и выстрела является электроэнцефалограмма (ЭЭГ). Однако работы, посвященные сравнительному анализу корковой электрической активности при успешной и неуспешной реализации целенаправленных движений, единичны. У спортсменов-лучников выявлено лишь существенное повышение альфа-ритма ЭЭГ в состоянии покоя и на старте. Изменения ЭЭГ в зависимости от точности выстрела не изучены. Вышеизложенное и послужило основанием проведения настоящего исследования. У 7 спортсменов 16-20 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (КМС и МС) при прицеливании и выстреле из лука телеметрически регистрировалась ЭЭГ. Выявлено, что электрофизиологические корреляты центральных программ целенаправленных движений существенно различаются в зависимости от точности выполненного выстрела. Высокая точность выстрела (10 очков) характеризуется максимальной мощностью спектра ЭЭГ в диапазоне 25-35 Гц в премоторной, моторной и затылочной областях левого полушария.

**Ключевые слова:** целенаправленные движения, стрельба из лука, электроэнцефалография.

Одной из основополагающих характеристик произвольных движений человека является их целенаправленность. Уровень их точности обусловлен моторной задачей, которая поставлена в данный момент времени: ходьба, работа на токарном станке, игра на скрипке и. т. д. Высокая точность попадания в цель присуща, в частности, стрельбе из лука [3]. В данном виде спорта результаты элитных спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата очень высоки и близки между собой. Их повышение возможно при использовании новых подходов в тренировочном процессе с использованием современных технологий, которые позволят выявить новые аспекты механизмов формирования целенаправленных движений и объективные маркеры, по которым

можно судить об успешности выполнения моторной задачи.

В настоящее время установлено, что формирование целенаправленных движений осуществляется центральной программой, построенной по принципу иерархии, в которой доминирующую роль играет кора больших полушарий. Объективным показателем ее деятельности является электроэнцефалограмма (ЭЭГ).

Математический анализ ЭЭГ позволяет выявлять функциональную роль различных областей коры больших полушарий при инициации и реализации произвольных движений. Такие исследования достаточно широко представлены [1, 2, 7]. Однако работы, посвященные сравнительному анализу корковой электрической активности при успешной и неуспешной реализации целенаправленных движений, единичны [4, 5, 6]. У спортсменов-лучников выявлено лишь существенное повышение альфа-ритма ЭЭГ в состоянии покоя и на старте [8]. Изменения ЭЭГ в зависимости от точности выстрела не изучены. Вышеизложенное и послужило основанием для проведения настоящего исследования.

### **Методы и организация исследования.**

В исследовании приняли участие 7 спортсменов 16-20 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (КМС и МС), которые были информированы о цели обследования и дали на это письменное согласие.

Моторная задача заключалась в максимальной точности попадания стрелы в мишень с расстояния 18 метров в специально оборудованном помещении. Каждый испытуемый выполнял 30 выстрелов. Для оценки результатов выстрелов использовался тренажер СКАТТ МХ-02. При прицеливании и выстреле телеметрически регистрировалась ЭЭГ посредством электроэнцефалографа фирмы «Медиком МТД» (г. Таганрог) «Энцефалан-ЭЭГР-19 / 26», что позволяло испытуемому выполнять спортивное упражнение в естественных условиях. Электрическая активность головного мозга определялась в 20 отведениях по системе 10-20 (Fp1; Fpz; Fp2;; F3; Fz; F4; FC3; FCz; T3; C3; Cz; C4; T4; T5; P3; Pz; P4; T6; O1; Oz; O2) в состоянии покоя с открытыми глазами при прицеливании и выстреле. Момент выстрела определялся по щелчку кликера лука и спуску тетивы лука по каналу тремора ДвА. Апостериори выделялись временные интервалы ЭЭГ без артефактов длительностью 4 с до выстрела. С помощью программы WINEEG фирмы «Мицар» (г. С-Петербург) рассчитывались усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ с использованием быстрого преобразования Фурье. Эпоха анализа составляла 4 с, количество усреднений 42. Усредненные топографические карты мощности спектра ЭЭГ в частотных диапазонах 4-7; 8-10; 11-12; 13-24; 25-35 Гц были разделены на три группы: состояние покоя с открытыми глазами (1), прицеливание и выстрел с результатом 10 очков (2), прицеливание и выстрел с результатом 7-8 очков (3). Усредненные топографические карты пространственного распределения мощности спектра ЭЭГ сравнивались между собой в исследуемых частотных диапазонах и для выявления объективных электрофизиологических маркеров, которые характеризуют точность спортивного упражнения.

Достоверность различий определялась непараметрическими методами.

## Результаты и их обсуждение.

Анализ усредненных топографических карт мощности спектра ЭЭГ показал, что пространственное распределение электрической активности существенно изменилось в определенных частотных диапазонах в период прицеливания и выстрела по сравнению с уровнем покоя. При выстреле с максимальной точностью (10 очков) мощность спектра ЭЭГ существенно возрастала в диапазоне 11-12 (Alpha 2) Гц в левом полушарии и достигала максимальных значений в премоторных, моторных затылочных областях. левого полушария. В меньшей степени выраженные аналогичные изменения электрической активности определялись в диапазоне 25-35 (Beta 2) Гц. В остальных исследуемых частотных диапазонах мощность спектра ЭЭГ существенно не изменялась (рис. 1).

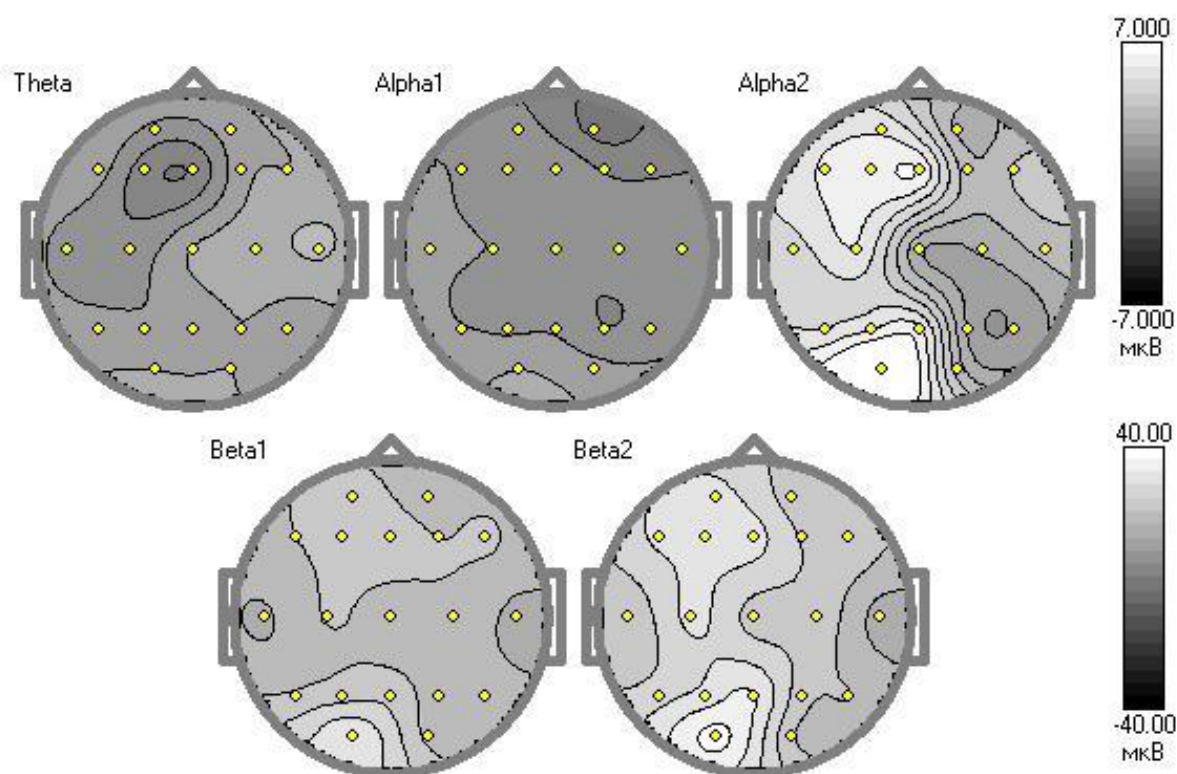


Рис. 1. Топографические карты мощности спектра ЭЭГ при прицеливании и выстреле по сравнению с состоянием покоя при открытых глазах (результат 10 очков)

При снижении точности выстрела (7-8 очков) пространственное распределение мощности спектра ЭЭГ в диапазоне 11-12 (Alpha 2) Гц сохранялось, а в диапазоне 25-35 (Beta 2) Гц существенно изменялось. Мощность спектра ЭЭГ увеличивалась по всей поверхности коры, достигая максимальных значений в правой моторной и левой затылочной областях (рис. 2).

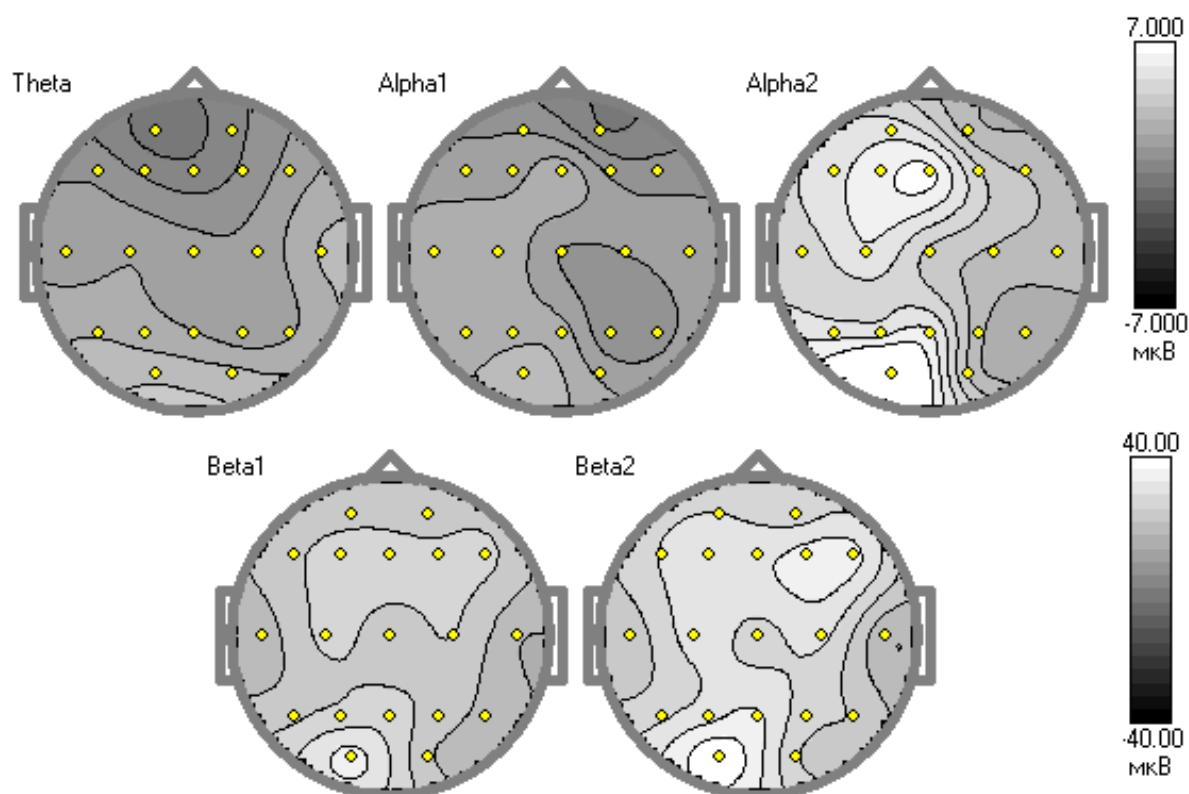


Рис. 2. Топографические карты мощности спектра ЭЭГ при прицеливании и выстреле по сравнению с состоянием покоя при открытых глазах (результат 7 очков)

**Заключение.** Электрофизиологические корреляты центральных программ целенаправленных движений спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся стрельбой из лука, существенно различаются в зависимости от точности выполненного выстрела. Высокая точность выстрела (10 очков) характеризуется такими маркерами корковой электрической активности, как максимальная мощность спектра ЭЭГ в диапазоне 4-7 Гц в лобных долях и в диапазоне 25-35 Гц в премоторной, моторной и затылочной областях левого полушария.

Литература:

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин - М.: Медицина, 1968. - 548 с.
2. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. - М.: Медгиз, 1947. - 253 с.
3. Напалков Д. А., Ратманова П. О., Коликов М. Б. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка: методические рекомендации / Д. А. Напалков, П. О. Ратманова, М. Б. Коликов. - М.: МАКС Пресс, 2009. - 212 с.
4. Требач А. Б., Иващенко Е. А. Роль высокочастотной составляющей ЭЭГ в организации целенаправленных движений у человека / А. Б. Требач, Е. А. Иващенко // IV Всероссийская с международным участием конференция по управлению движением, приуроченная к 90-летию юбилею кафедры физиологии ВПО «РГУФКСМиТ». - М., 2012. - С. 145.
5. Требач А. Б. Биомеханические параметры как системообразующий

фактор, обеспечивающий взаимосвязи физиологических функций и определяющий успешность целенаправленных движений человека на примере стрельбы из лука / А. Б. Трембач, О. И. Шестаков, А. А. Скоморохов, Т. В. Пономарева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – С. 72-74.

6. Babiloni C., Del Percio C., Iacoboni M., Infarinato F., Lizio R., Marzano N., Crespi G., Dassù F., Pirritano M., Gallamini M., Eusebi F. Golf putt outcomes are predicted by sensorimotor cerebral EEG rhythms // J Physiol. – 2008. – P. 586(1):131-9.

7. Christian Gerloff, Jacob Richard, Jordan Hadley, Andrew E. Schulman, Manabu Honda and Mark Hallett Functional coupling and regional activation of human cortical motor areas during simple, internally paced and externally paced finger movements // Brain. – 1998. - No 121. – P. 1513–1531.

8. Landers D. M., Han M., Salazar W., Petruzzello S. J. Effect of learning on encephalographic and electrocardiographic patterns in novice archers // Int. J. Sport Psychol. - 1994. - Vol. 22. - P. 56-71.

*Научное издание*

**МАТЕРИАЛЫ  
ЕЖЕГОДНОЙ ОТЧЕТНОЙ НАУЧНОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ АСПИРАНТОВ И СОИСКАТЕЛЕЙ  
КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

---

**29 АПРЕЛЯ 2016 г., г. КРАСНОДАР**

Материалы конференции

Ответственный редактор	Л. Ю. Тимофеева
Технический редактор	А. С. Глита
Корректор	С. С. Деркачева
Оригинал-макет подготовила	Л. Ю. Тимофеева , Р. Г. Совмен

Подписано в печать 27.05.2016 г.

Формат 60х90/16.

Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 16,9. Тираж 50 экз. Заказ № 23.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

