

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**

24-27 СЕНТЯБРЯ 2019 г., г. КРАСНОДАР

**Краснодар
2019**

УДК 796(06)
ББК 75
М 34

Печатается по решению редакционного 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
профессор Л.Г. Ярмолинец

М 34 **Материалы Ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (24-27 сентября 2019 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, Л.Г. Ярмолинец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 178 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 75

© КГУФКСТ, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

1. Абид С.Х., Дворкина Н.И. К проблеме использования в дошкольных образовательных организациях фитнес-технологий, направленных на интенсификацию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.....	5
2. Воробьева С.Е., Костюков В.В., Сокур Б.П. Совершенствование технико-тактической подготовленности теннисистов 10-11 лет, обучающихся в ДЮСШ...	8
3. Гульба А.С., Калинина И.Н. Тестирование физических способностей юных футболистов	15
4. Догадова А.И., Чернышенко Ю.К. Проектирование процесса формирования творческих способностей студентов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», средствами физкультурно-спортивной деятельности	18
5. Дьякова Ю.О., Калинина И.Н. Особенности функционального состояния организма юных каратистов	21
6. Жигунова Н.В., Костюков В.В., Костюкова О.Н. Квалификационные изменения психофизиологических показателей у судей по пляжному волейболу...	25
7. Ильичева В.А., Баландин В.А. Преобразование тренировочного процесса акробатов-нижних высокой квалификации на основе педагогического контроля физической подготовленности	29
8. Кашкаров Е.К., Тхорев В.И. Мужской гандбол: современные модели соревновательной деятельности	33
9. Кузенко Е.А., Шестаков М.М. Содержание дисциплины «Педагогика физической культуры» и результаты освоения компетенций в процессе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура»	37
10. Кузнецов А.О., Баландин В.А. Теоретико-методологические основы отбора в спорте	41
11. Кузьменко А.И., Чернышенко Ю.К. Нормативные и методологические основы физического воспитания младших школьников с преимущественным использованием средств футбола (на примере команд по месту жительства)	48
12. Лазько Д.А., Погребной А.И. Содержание тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации в подготовительном периоде.....	52
13. Луценко В.А., Гусейнов А.Ш. Развитие рефлексивности спортсменов средствами психологического тренинга	55
14. Махонина А.В., Калинина И.Н. Спортивный травматизм в смешанных единоборствах	60
15. Машкова В.В., Шестаков М.М. Спорт в системе ценностей общества	64
16. Никитина Я.А., Хазова С.А. К вопросу о разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста	70
17. Нихаенко Н.Н., Чернышенко Ю.К. Сущностные характеристики спортивной культуры, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью	75
18. Погожев А.В., Погребной А.И. Анализ распределения нагрузки в годичном цикле подготовки полиатлонистов тренировочных групп	82
19. Попова О.С., Горелов А.А. Мониторинг развития физических качеств детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения.....	85
20. Селихова Е.Г., Алексанянц Г.Д. Определение функциональных особенностей вестибулярного анализатора у детей 7-10 лет	91

21.	Слышко А.В., Баландин В.А. Подходы к обучению дошкольников плаванию	93
22.	Стоякина Т.В., Курдюков Б.Ф. Особенности развития координационных способностей у детей дошкольного возраста	98
23.	Тронеv В.В., Пилюк Н.Н. Модельные характеристики как средство педагогического контроля в спортивной акробатике на всех этапах многолетней подготовки	104
24.	Цыганкова К.П., Алексанянц Г.Д., Лызарь О.Г. Дифференцированный подход в подготовке мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	108
25.	Черниговская С.Г., Погребной А.И. Экспериментальное обоснование процесса силовой подготовки женщин, специализирующихся в гребле на байдарках	113

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

26.	Бородин Е.О., Горская Г.Б. Субъектные свойства личности как ресурс конкурентоспособности шахматиста	115
27.	Деговцев Н.С., Горская Г.Б., Фомиченко С.В. Удовлетворенность общением с тренером как фактор становления мотивации и самооотношения у юных спортсменов	121
29.	Дробышева К.А., Горская Г.Б. Личностные регуляторы формирования диспозиционного оптимизма в индивидуальных и командных видах спорта	126
39.	Зайчикова Д.А., Ясько Б.А. К проблеме теоретико-методологических основ анализа процесса адаптации и профессиональных рисков в спортивной деятельности	132
30.	Китова Я.В., Горская Г.Б. Проявление мотивационного климата в командных и индивидуальных видах спорта	139
31.	Нечитайло Е.С., Горская Г.Б. Средовые факторы устойчивости к стрессу спортсменов юношеского возраста	145
32.	Тимофеева О.А., Горская Г.Б. Специфика восприятия группы молодыми спортсменами, выраженная через индивидуалистическую, коллективистическую и прагматическую направленность	150

СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

33.	Кастанов И.С., Алексанянц Г.Д. Воздействие физических нагрузок на морфофункциональные системы юных спортсменов	158
34.	Лагода С.О., Алексанянц Г.Д. Применение расширенного протокола неврологического обследования юных боксеров	161
35.	Пантелеева А.М., Бердичевская Е.М. Особенности проявления симметрии-асимметрии при статической нагрузке у нетренированных левшей	167
36.	Шахбазян А.А., Алексанянц Г.Д. Функциональная подвижность нервных центров у детей 8-14 лет с патологией опорно-двигательного аппарата.....	172
37.	Яковлева И.А., Калинина И.Н. Физиологические особенности морфофункционального статуса спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло.....	174

СЕКЦИЯ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.035

К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ИНТЕНСИФИКАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Абид С.Х., аспирант

Дворкина Н.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: saidaabid@mail.ru

В статье раскрывается проблема, требующая своего разрешения в необходимости разработки адекватных теоретико-методических подходов к использованию многообразия форм и средств детского фитнеса в процессе физического воспитания дошкольников. Отмечается возможность значительного расширения зоны двигательной активности детей, за счет систематического применения фитнеса в практике физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Ключевые слова: *фитнес-технологии, интенсификация двигательной активности, дети старшего дошкольного возраста.*

Одной из приоритетных национальных задач нашего государства является забота о сохранении и повышении уровня здоровья подрастающего поколения. Однако статистические данные и многочисленные исследования показывают, что пока не удается остановить в настоящее время тенденцию ухудшения здоровья детей дошкольного возраста. Так, официальные данные говорят о том, что на 2018 год за последнее десятилетие наблюдалось снижение доли здоровых дошкольников с 45,5% до 32,1%, и у 80% детей отмечалась низкая двигательная активность, что является причиной увеличения возможности возникновения у них различных заболеваний. Наиболее распространенными являются инфекционные и паразитарные заболевания (70% всех зарегистрированных у детей случаев приходится на дошкольный возраст) [6]. Результаты медицинских осмотров показывают увеличение количества случаев возникновения заболеваний крови, нервной и эндокринной систем детей разных возрастных групп, посещающих дошкольные организации. Сложившаяся ситуация обусловлена многими причинами, но прежде всего усилением вредного влияния социальных факторов, связанных с интенсификацией умственных нагрузок, нарушением режима труда и отдыха, стрессовыми ситуациями и др.

Известно, что именно период дошкольного детства считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка.

Он характеризуется высокими темпами физического развития, формированием двигательных, нравственных и эстетических качеств [2]. Однако Н.А. Дардановой было установлено, что значительное количество дошкольников старшего возраста (до 32%) имеет низкий уровень физического развития, 39% сниженный уровень двигательных способностей, что не позволяет им в дальнейшем полноценно обучаться в начальной школе [1].

Также особое беспокойство вызывает дефицит двигательной активности детей дошкольного возраста, объем которой не соответствует биологическим нормам ребенка. Результаты исследований Л.А. Соловьевой показывают, что потребность детей в движениях

в дошкольных организациях удовлетворяется лишь на 25-40% [5]. Недостаточный уровень двигательной активности дошкольника задерживает темпы роста и развития функционального состояния нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Отсутствие оптимальных, ежедневных мышечных движений негативно отражается на функционировании головного мозга и работе сенсорных систем, вследствие чего происходит снижение общих защитных сил организма ребенка, увеличивается риск возникновения различных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Исследования Е.Г. Сайкиной показали, что физкультурные занятия по совершенствованию движений, в том числе и физической подготовленности детей, дошкольного возраста малоэффективны в плане тренированности организма детей и не способствуют развитию основных физических качеств [4].

Необходимо заметить, что методическое сопровождение процесса физического воспитания в дошкольных организациях по вопросам оптимизации двигательной активности, инновационным подходам к укреплению здоровья детей широко раскрыто многими авторами, тем не менее появляются другие виды двигательной активности, характеризующиеся увеличением объема и интенсивностью мышечной деятельности. Речь идет о таких средствах физического воспитания, как фитнес-технологии, вызывающие повышенный интерес не только среди взрослого населения, но и среди детей и подростков [3].

Проведенный аналитический анализ литературы и практического опыта вскрыл несколько нерешенных вопросов по выдвигаемой проблеме исследования: во-первых, в образовательном процессе дошкольников воспитателями и инструкторами по физической культуре используется масса различных фитнес-программ, но не все они научно обоснованы и могут использоваться в процессе занятий; во-вторых, имеющееся в практике физического воспитания разнообразие детских фитнес-программ, при их разнонаправленном влиянии на организм ребенка, не обеспечивает должного индивидуального подхода в обучении и адекватной физиологической нагрузки.

На наш взгляд, рассмотрение выше указанных теоретико-методических проблем позволяет нам сделать вывод, что фитнес – это целенаправленный процесс, способствующий оздоровлению, повышению психоэмоционального и физического состояния детей старшего дошкольного возраста. Его систематическое применение в практике физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения сможет значительно расширить зону двигательной активности детей.

Таким образом, актуальность нашего исследования заключается в разрешении противоречий между:

- необходимостью сохранения естественного развития всех систем организма дошкольников на основе оптимизации их двигательной активности с применением современных физкультурно-оздоровительных технологий и реальным состоянием физической подготовленности детей;

- существующими представлениями об интенсификации физического воспитания дошкольников и отсутствием обоснованных методик использования фитнес-технологий в практике физкультурно-оздоровительной работы дошкольных организаций.

Литература:

1. Дарданова Н.А. Индивидуализация процесса физической подготовки детей 5-7 лет к школе на основе учета соматических типов и вариантов биологического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.А. Дарданова. – Смоленск, 2011. – 183 с.
2. Дворкина Н.И. Развитие физических способностей и мышления детей 6-7 лет в условиях игровой деятельности / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2011. – №1. – 31 с.
3. Петрунина Н.В. Эффективность физкультурно-оздоровительной программы в процессе физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Петрунина, Г.Н. Голубева // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №1. – 92 с.

4. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного возраста в современных социокультурных условиях [Текст] моногр. / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2008. – 300 с.

5. Соловьева Л.А. Коррекция физического состояния детей с частыми респираторными заболеваниями нетрадиционными средствами физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.А. Соловьева. – Смоленск, 2014. – 190 с.

6. Каримова Ю.Д. Пути оптимизации оздоровительных мероприятий среди часто и длительно болеющих детей в дошкольных учреждениях / Ю.Д. Каримова, Д.В. Харина, Б.Н. Каримов // Вопросы практической педиатрии. – 2018. – Т. № 4. – С. 112-118.

TO THE PROBLEM OF USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AIMED AT THE INTENSE OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF THE OLDER PRESCHOOL AGE

Abid S.Kh., postgraduate student

Dvorkina N.I., doctor of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical education and health technologies chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: yas8102@yandex.ru

The article reveals a problem requiring its resolution in the need to develop adequate theoretical and methodological approaches to the use of a variety of forms and means of children's fitness in the process of physical education of preschool children. The possibility of a significant expansion of the area of motor activity of children, due to the systematic use of fitness in the practice of physical education and health activities of a preschool institution, is noted.

Key words: fitness technologies, intensification of physical activity, children of preschool age.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕННИСИСТОВ 10-11 ЛЕТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ДЮСШ

Воробьева С.Е., аспирант

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Сокур Б.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр Сибирского государственного университета физической культуры и спорта

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: soni-zet@mail.ru; 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144,
e-mail: boris-sokur@mail.ru

По мнению большинства авторов [1-4], наиболее значимым для обучения и совершенствования технической и технико-тактической подготовленности является тренировочный этап, и его разделы подготовки: теоретический, физический, технический, тактический, психологический, а также соревновательный, результатом которого является участие обучающихся в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Однако в специальной литературе по теннису недостаточно представлено методических подходов по оценке и повышению уровня технико-тактической подготовленности теннисистов на тренировочном этапе в ДЮСШ, что послужило выбором направления нашего исследования.

Ключевые слова: теннис, видеосравнение, технико-тактическая подготовленность, методические указания, вспомогательное техническое средство.

Проблема исследования заключается в недостаточном освещении в научно-методической литературе влияния уровня технико-тактической подготовленности теннисистов 10-11 лет на целевую точность при выполнении подачи и ударов с отскока и слета.

Цель исследования – повышение уровня технико-тактической подготовленности теннисистов 10-11 лет «СДЮСШОР №35» г. Омска за счет внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса специальных упражнений и методических указаний.

Объект – физическая и технико-тактическая подготовка в «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК» г. Омска по теннису на тренировочном этапе обучения.

Предмет – технико-тактическая подготовленность при выполнении подачи, ударов с отскока и слета у теннисистов 10-11 лет «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК» г. Омска.

Гипотеза – предполагается, что внедрение в учебно-тренировочный процесс теннисистов 10-11 лет «СДЮСШОР №35» г. Омска специальных упражнений и методических указаний по корректировке технических действий и развития физических качеств позволит повысить как технико-тактическую подготовленность, так и эффективность ударных действий за счет увеличения точности и стабильности попадания мяча в определенные зоны площадки.

Научная новизна. Усовершенствованные и научно обоснованные специальные упражнения и методические указания для повышения технико-тактической подготовленности теннисистов 10-11 лет, в отличие от существующих подходов, позволяют статистически достоверно улучшить показатели целевой точности как в учебно-тренировочном, так и соревновательном процессе.

Практическая значимость. Предложенные специальные упражнения и методические указания, положительно влияющие на физическую и технико-тактическую

подготовленность теннисистов 10-11 лет, выражающуюся в умении направлять мячи точно и стабильно в определенные зоны площадки, неудобные для отражения ударов соперником, могут быть рекомендованы для внедрения в учебно-тренировочный процесс как в ДЮСШ, так и в спортивных клубах, что подтверждается актом о внедрении в учебно-тренировочный процесс «СДЮСШОР №35».

Для оценки эффективности выступления омских теннисистов 10-11 лет в системе российского теннисного тура был проведен статистический анализ соревновательной деятельности в период с марта 2017 г. и по август 2018 г. с использованием усовершенствованного протокола, разработанного Г.А. Жуковым. Было проанализировано более 80 матчей у 30 теннисистов 10-11 лет «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК». Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов 10-11 лет, участвующих в РТТ и турнирах, проходящих в г. Омске в период с марта по август 2017 г., выявили низкий процент попадания мяча в поле подачи при выполнении первой (22%) и второй (35%) подачи. При этом места попадания мяча в поле подачи, как правило, удобные для соперника (центр поля подачи). Высокий процент невынужденных ошибок (38%) при ударах с отскока и слета в простых игровых ситуациях также не позволяет им показывать высокий соревновательный результат.

Оценка техники выполнения подачи, ударов с отскока и слета осуществлялась в соревновательном и тренировочном процессе экспертной комиссией из трех квалифицированных тренеров по 5-балльной шкале. При этом дополнительно в тренировочном процессе для более наглядной оценки биомеханической структуры техники выполнения подачи использовалась видеосъемка в режиме SlowMotion с последующим видеосравнением в программе Coach's Eye с подачами ведущих теннисистов мира (Роджер Федерер, Стэн Вавринка, Рафаэль Надаль).

Технико-тактические действия (подача, удары с отскока, слета) тестировались с использованием специально разработанных тестов на теннисной площадке, предложенных Г.П. Ивановой. Эффективность определялась по основному критерию – целевой точности попадания мяча в определенные зоны площадки. При этом создавались усложненные игровые ситуации за счет увеличения темпа набрасываемых мячей. Параллельно отслеживалось влияние уровня развития физических качеств на правильность выполнения технического действия. Схема тестирования подачи заключалась в следующем. Обследуемым спортсменам предлагалось выполнить по 30 первых и вторых подач поочередно в первое и второе поле подачи. Регистрировался общий процент попадания и место приземления мяча в ранжированные по цвету и балльному значению квадраты.

При выполнении ударов с отскока и слета опытный спарринг-партнер набрасывал по 30 мячей, увеличивая с помощью метронома темп с 16 до 22 уд/мин для ударов с отскока и с 12 уд/мин до 18 уд/мин при ударах слета ввиду сокращения расстояния нахождения спортсмена с 23,77 м на задней линии до 14,89 м у сетки, при комфортной для данного возраста скорости прилетающего мяча 16 м/с.

Для определения уровня технико-тактической и скоростно-силовой подготовленности теннисистов 10-11 лет был проведен анализ эффективности техники выполнения подачи, ударов с отскока и слета в тренировочном процессе, а также тестирование физических качеств.

Пространственно-временные характеристики подачи экспертная комиссия оценивала с использованием метода видеосъемки и видеосравнения. Основными техническими ошибками являлись: выполнение подачи ракеткой по мячу согнутой рукой, низкое и неточное подбрасывание мяча перед нанесением удара ракеткой, недостаточное опускание головки ракетки в петлю, неправильная хватка, нерациональное расположение ног относительно задней линии. Целевая точность попадания мяча в оба поля подачи равнялась в среднем 3-4 баллам.

При выполнении ударов с отскока и слета при увеличивающемся темпе набрасываемых мячей с 18 до 24 уд/мин у всех обследуемых теннисистов наблюдались

следующие технические ошибки: не оптимальная точка встречи ракетки с мячом, запоздалый замах, удары на растяжках, при этом целевая точность попадания в ограниченные зоны площадки снижается с 55% при темпе 18 уд/мин, до 32% при темпе 24 уд/мин.

Для определения уровня развития физических качеств, участвующих при перемещениях по площадке и ударных действиях, использовались стандартные тесты, предложенные Ш.А. Тарпищевым и представленные в Федеральных стандартах спортивной подготовки 2013 года: бег 30 м., «челнок» 6×8 м., бег 400 м., прыжок вперед с места толчком двух ног, тройной прыжок на двух ногах, метание набивного мяча (1 кг) движением, аналогичным подаче.

Результаты тестирования физических качеств обследуемых теннисистов оказались ниже по сравнению с результатами, представленными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта теннис, особенно показатели быстроты перемещений, скоростно-силовых проявлений «рабочей» руки, а также специальной выносливости.

Данные тестирования показали оценку ниже среднего по всем нормативам. Бег на 30 м. в среднем больше на 1 с., челнок на 1,5 с., бег на 400 м. на 5 с., прыжок вперед с места толчком двух ног меньше на 8 см, тройной прыжок на двух ногах на 40 см, метание набивного мяча движением, аналогичным подаче, на 35 см по сравнению с модельными характеристиками, представленными в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта теннис.

Для решения поставленной цели – повышение уровня технико-тактической подготовленности и следовательно эффективности соревновательной деятельности теннисистов 10-11 лет, обучающихся в «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК», – был усовершенствован комплекс специальных упражнений и методических указаний, апробированных нами в предыдущих исследованиях.

Комплекс специальных упражнений для корректировки техники подачи с использованием вспомогательных технических средств:

- задача испытуемых – направить мяч в пространственную мишень, расположенную на высоте 1 м над сеткой высотой 1,5 и шириной 9 м, с заданием – за счет верхнего вращения мяча попасть в поле подачи. Отработка движений по управлению ракеткой при подаче, развитие мышечного чувства придания вращения мячу для формирования техники выполнения крученой подачи с использованием тренажерного средства «Колесо на штоке».

После выполнения упражнений с использованием вспомогательных технических средств и пространственных мишеней проводится совершенствование и корректировка техники подачи с использованием методических указаний:

- держать мяч следует кончиками пальцев. Подброс мяча осуществляется прямой рукой, высота 40-45 см выше точки контакта ракетки с мячом при максимально вытянутой руке вверх. В тренировке использовать вспомогательные технические средства для оптимизации подброса мяча (кольца, целевые мишени);

- имитировать контакт ракетки с мячом, закрепленным на оптимальной для игрока высоте;

- начинать выполнение подачи из 2-й фазы – рука с ракеткой за спиной;

- акцентировать внимание занимающихся на технике работы ног ведущих теннисистов мира. Использовать резиновые жгуты, закрепленные за бедро и голень.

При выполнении ударов с отскока и слета для совершенствования верхнего и нижнего вращения, а также мышечного ощущения контакта ракетки с мячом были использованы «Колесо на штоке» и гантели по 2 кг (выполнение упражнения по принципу вторичных ударов, предложенных Ф.К. Агашиным, 2013).

Методические указания при выполнении ударов с отскока и слета:

- положить карандаш между указательным пальцем и ручкой ракетки. Он должен лежать на правой верхней грани ручки;

- обучающийся стоит вплотную к сетке, тело и ракетка находятся по разные стороны сетки. Сетка не позволит делать большой замах.

Комплекс специальных упражнений для повышения уровня скоростно-силовых качеств «рабочей» руки и перемещений по площадке:

- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- метание набивных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений – сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку;
- рывки на отрезках от 3 до 6 м из различных положений (стоя боком, спиной, сидя, лежа в разных положениях);
- игра в баскетбол теннисным мячом.

Для экспериментального обоснования эффективности предложенных комплексов специальных упражнений и методических указаний был проведен педагогический эксперимент. Ранее обследуемые теннисисты 10-11 лет, обучающиеся в «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК», были разбиты методом случайной выборки на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа занималась по программе СДЮСШОР, а в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен предложенный нами комплекс специальных упражнений и методических указаний. При этом общий объем часов на совершенствование физической, технико-тактической подготовки в контрольной и экспериментальной группе был одинаковым.

По истечении 12 месяцев было проведено повторное тестирование эффективности техники выполнения подачи.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют, что процент попадания после выполнения первой подачи в контрольной группе из 30 попыток в среднем увеличился на 1,8%, а в экспериментальной – на 6,4%. При этом целевая точность попадания в мишени, расположенные в поле подачи, в контрольной группе изменилась незначительно, а в экспериментальной - место попадания мячей сместилось из мишени 3-4 в – 5, что в соревнованиях создает дополнительные трудности при приеме подачи соперником. После выполнения второй подачи в контрольной группе процент попадания в среднем увеличился на 4%, а в экспериментальной – на 13,9%, с аналогичным улучшением целевой точности попадания в мишени, как и при первой подаче. Более значимое улучшение стабильности второй подачи в экспериментальной группе можно объяснить влиянием целенаправленного педагогического воздействия разработанной программы.

Достоверных различий при выполнении первой и второй подачи в первое или второе поле подачи не наблюдалось. В то же время результаты видеосравнения техники выполнения подачи теннисистов экспериментальной и контрольной группы свидетельствуют о значительном приближении пространственно-временных характеристик в экспериментальной группе к эталонным подачам ведущих теннисистов мира.

Данные повторного тестирования стабильности при ударах с отскока и слета показали прирост количества попаданий в ограниченную зону площадки; в контрольной группе в среднем на 7 ударов, а в экспериментальной же наблюдается прирост на 14 попаданий. При этом пространственно-временные характеристики оцениваются экспертной комиссией у контрольной группы до 4,3, в экспериментальной – до 5 баллов.

Повторное тестирование скоростных и скоростно-силовых качеств применительно к перемещениям и ударным действиям «рабочей» ручки показало положительное изменение как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако в контрольной группе результаты в среднем увеличились на 15-20%, а в экспериментальной – на 40-45%.

Таким образом, в нашем исследовании определены основные компоненты подготовки теннисистов 10-11 лет, положительно влияющие на эффективность соревновательной деятельности. За счет апробированных тестовых заданий и экспертной оценки удалось

оценить пространственно-временные характеристики выполнения подачи, ударов с отскока и слета с параллельной регистрацией целевой точности. Для повышения уровня технико-тактической подготовленности теннисистов 10-11 лет СК «СибГУФК», на основании ранее проведенных исследований, были разработаны специальные упражнения и методические указания, показавшие после внедрения их в учебно-тренировочный процесс положительный эффект, выразившийся в повышении уровня технико-тактической подготовленности, а также целевой точности при выполнении подачи, ударов с отскока и слета.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс теннисистов педагогических воздействий на основе разработанных комплексов специальных упражнений и методических указаний, использование метода видеосравнения подачи теннисистов 10-11 лет с эталонными подачами ведущих теннисистов мира позволяют существенно улучшить технико-тактическую подготовленность, стабильность и целевую точность основных ударных действий.

Последующее педагогическое наблюдение за качеством соревновательной деятельности теннисистов 10-11 лет СК «СибГУФК» свидетельствует о повышении точности и стабильности выполнения подач, ударов с отскока и слета и, как следствие, улучшении качества соревновательной деятельности в Российском теннисном туре. Это позволяет говорить о предпочтительности применения предлагаемого подхода для повышения уровня технико-тактической подготовленности в сравнении с традиционными педагогическими воздействиями.

Выводы:

1. Анализ специальной литературы выявил наиболее значимые компоненты в спортивной подготовке, влияющие на эффективность технико-тактических действий в теннисе.

2. Педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов 10-11 лет, участвующих в РТТ и турнирах, проходящих в г. Омске в период с марта по август 2017 г., выявили низкий процент выполнения первой (22%) и второй подачи (35%) при удобных для соперника местах попадания мяча в поле подачи, а также высокий процент невынужденных ошибок (38%) при ударах с отскока и слета в простых игровых ситуациях, что не позволяет им показывать высокий соревновательный результат. Тестирование физической подготовленности теннисистов 10-11 лет «СДЮСШОР №35» и СК «СибГУФК» показало недостаточный уровень скоростных качеств при перемещении по площадке. Так, показатели в среднем по сравнению с модельными характеристиками, представленными в Федеральном стандарте спортивной подготовке по виду спорта теннис, превышают в беге на 30 м. на 1 с, челнок на 1,5 с, бег 400 м. на 5 с, прыжок вперед с места толчком двух ног на 8 см, тройной прыжок на 40 см и скоростно-силовой характеристики «рабочей» руки – метание набивного мяча движением, аналогичным подаче на 35 см. Экспертная оценка техники выполнения подачи составляет 3 балла, с отскока и слета – 3,7 балла. Первичное тестирование технико-тактической подготовленности показало низкий процент попадания первой подачи – 8,2%, второй – 13,1%, при этом зоны попадания 3-4. При ударах с отскока – 30-50%, слета – 25-38% при 30 выполненных ударах.

3. Усовершенствованы комплексы специальных упражнений и методических указаний по повышению эффективности технико-тактических действий при выполнении подачи, ударов с отскока и слета с использованием вспомогательных технических средств, а также для развития скоростных и скоростно-силовых качеств при перемещениях и проявлениях скоростно-силовых качеств «рабочей» руки, а также для улучшения концентрации внимания ранее были нами апробированы и опубликованы в научных журналах.

4. Внедренные в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы комплексы специальных упражнений и методических указаний позволили за 12 месяцев повысить:

– экспертную оценку техники выполнения подачи с 3,04 до 4,42. смещение зон попадания подачи – с 3-4 до 4-5;

– экспертную оценку техники выполнения ударов с отскока с 2,96 до 4,36, слета с 2,82 до 4,46. Улучшение попадания в ограниченные зоны площадки ударов с отскока справа/слева с 12,1/10,4 до 26,9/23,3, удары слета справа/слева с 12,7/10,8 до 24,8/22,7;

– результаты физических качеств: в беге на 30 м. с 6,12 до 5,29 с., челнок с 17,06 до 15,3 с., бег на 400 м. с 95,46 до 80,82 с., прыжок вперед с места толчком двух ног с 161,13 до 179,8 см., тройной прыжок на двух ногах с 506 до 556,6 см., метание набивного мяча движением, аналогичным подаче с 575,4 до 669,6 см.

5. Использование разработанного комплекса специальных упражнений и методических указаний в учебно-тренировочном процессе теннисистов 10-11 лет СК «СибГУФК» произвело положительный эффект как в показателях физической и технико-тактической подготовленности, так и в соревновательной деятельности за счет повышения целевой точности при выполнении подачи, ударов с отскока и слета. Также во время повторного педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью теннисистов 10-11 лет было замечено, что они самостоятельно используют методические рекомендации по концентрации внимания.

Литература:

1. Всеволодов И.В. Тестирование подготовленности теннисиста: учебно-метод. пособие / И. В. Всеволодов. – М. : Сов.спорт, 2010. – 76 с.

2. Зайцева Л. Основы тенниса / Л. Зайцева. – М.: АСТ, 2012. – 150 с.

3. Иванов Д. Теннис. 10 вопросов детскому тренеру / Д. Иванов. – М.: Литера, 2013. – 48 с.

4. Иванов Л.Ю. Использование современных методов самооценки физического и психологического состояния в подготовке юных теннисистов к соревновательной деятельности / Сборник трудов студентов и молодых ученых РГУФКСМиТ. – М., 2012. – С. 192-193.

5. Сокур Б.П. Корректировка основных технических действий у теннисистов 9-10 лет (удары с отскока, с полулета, слета) / Б.П. Сокур, С.Е. Воробьева // Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – Вып.2 (36). – С. 61-64.

6. Сокур Б.П. Повышение надежности и стабильности ударных действий теннисистов 9-10 лет / Б.П. Сокур, С.Е. Воробьева // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г./ Моск. гос. акад. физ. культуры; ред. -сост. А.Н. Фураев. – Малаховка, 2016. – С. 138-142.

7. Сокур Б.П. Совершенствование подачи теннисистов 9-11 лет / Б.П. Сокур, Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман и др.// Современные проблемы науки и образования: педагогические науки. – 2018. – №4.

8. Сокур Б.П. Совершенствование технико-тактических действий у теннисистов 9-10 лет / Б.П. Сокур, С.Е. Воробьева // Научные труды: ежегодник. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – С. 36-38.

9. Сокур Б.П. Совершенствование точности ударов с отскока у теннисистов / Б.П. Сокур, С.Е. Воробьева, Ю.Н. Эртман // Омский научный вестник № 5 (142). – Омск, 2015. – С. 109-113.

WAYS TO INCREASE THE LEVEL OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF 10-11 YEAR-OLD TENNIS PLAYERS IN THE SPORT SCHOOL

Vorobyeva S.E., postgraduate student

Kostyukov V.V., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methods of sports games of the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism

Sokur B.P., candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of theory and methods of sports games of the Siberian State University of Physical Education and Sports

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: soni-zet@mail.ru; 644009, Omsk, Maslennikova str. 144,
e-mail: boris-sokur@mail.ru

According to the majority of authors [1-4], the most significant stage for the study and increase of technical and tactical preparedness is the training stage and its sections: theoretical, physical, technical, tactical, psychological, as well as competitive, the result of which is the participation of students in school, city and republican competitions. However, in the specialized literature on tennis, methodological approaches to assessing and improving the level of technical and tactical preparedness of tennis players at the training stage in the youth sports school are insufficiently presented, which determined the choice of the direction of our research.

Key words: tennis, video comparison, technical and tactical preparedness, guidelines, auxiliary technical tool.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Гульба А.С., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

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

Статья посвящена обзору тестов, которые применяются во множестве научных исследований в России и за рубежом. Представленные тесты определяют различные способности юных футболистов. В исследовании приняли участие юные футболисты – воспитанники различных футбольных школ России и воспитанники базовой школы ФК «Краснодар».

Ключевые слова: тестирование, футболисты, физические качества, быстрота, скоростно-силовые способности.

Метод тестирования является наиболее распространенным в научных исследованиях, практике физического воспитания и спорта. Он позволяет получить объективную информацию в определении оценки уровня и динамики развития исследуемых способностей. Подборка тестов осуществлялась на основе анализа диссертаций, авторефератов, научных статей, методических пособий, книг отечественных и зарубежных авторов за последние 25 лет.

Тестирование юных футболистов предполагает использование научно обоснованных, в полной мере отвечающих требованиям надежности, информативности тестов. Тесты для определения показателей уровня физических качеств представлены в таблице 1.

Таблица 1. Тестирование способностей юных футболистов

№ теста	Показатели компонентов	Единицы измерений
1	Прыжок в длину с места толчком двух ног (оценка скоростно-силовых способностей)	см
2	Бег на 10 м (оценка скоростно-силовых способностей)	с
3	Бег на 15 м (оценка быстроты)	с
4	Бег на 30 м (оценка быстроты)	с

Бег – наиболее естественная для человека форма двигательной активности, в которой задействовано большинство мышц конечностей и туловища. Беговые тесты непременно входят во все современные системы тестирования.

Для оценки способностей используется ряд педагогических тестов: прыжок в длину с места, бег на 10, 15, 30 м.

Скоростно-силовые способности следует определять при помощи теста: прыжок в длину с места толчком двух ног, бег на 10 м. Результат: учитывается лучший из трех попыток с точностью до 1 см, бег из двух попыток с точностью до 0,1 с.

Для определения быстроты используется тест: бег на 10 м, 15 м, 30 м. Результат: учитывается лучшая из двух попыток с точностью до 0,1 с. Бег на короткую дистанцию – обычно 30,60,100 м позволяет оценить качество быстроты.

Прыжок в длину с места позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

На базе ВДЦ «Орленок» было проведено тестирование юных футболистов 7-9-летнего возраста, проходивших учебно-тренировочные сборы. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

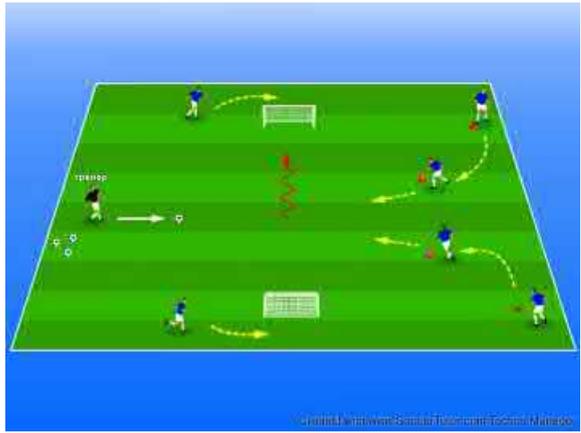
Таблица 2. Показатели педагогических тестов исследуемых групп (M±m)

Тесты	Основная группа (n=6)	Контрольная группа (n=12)
Прыжок в длину с места	156,0±3,34	148,4±1,59
Бег на 10 м (с)	2,13±0,06	2,11±0,12
Бег на 15 м (с)	2,97±0,03	3,14±0,27
Бег на 30 м (с)	5,35±0,08	5,88±0,04

В нашей работе мы использовали тест «прыжок в длину с места», который отражает скоростно-силовые способности. Исходя из результатов данного теста можно заключить следующее: достоверные различия по показателям ОГ и КГ не выявлены. В тестах, характеризующих скоростно-силовые способности и оценку быстроты (тест бег на 10 м и бег на 15 м), тоже достоверных различий по показателям ОГ и КГ не выявлено, что свидетельствует о том, что исследуемые группы однородны.

При изучении показателей теста бега на 30 м (оценки быстроты) выявлены достоверные различия между результатами тестов основной группы и контрольной группы (в основной группе составляли 5,35±0,08 с, в контрольной группе – 5,88±0,04 с). На этом основании мы решили предположить, что для совершенствования физических качеств (скоростно-силовых, быстроты) могут быть использованы специальные упражнения для развития этих качеств. Упражнения, которые лежат в основе этих тестов, мы используем в игровой форме при проведении тренировочных занятий, которые носят скоростно-силовой характер.

Содержание	Время	Организация упражнения
<p>Игра 1 в 1 после выполнения полигона Цель: игра 1 в 1, развитие скоростно-силовых качеств, быстроты Количество игроков: 12 чел Размер площадки: 21x22 м Дозировка: 3 мин, коррекция Интенсивность: средняя, высокая Описание: 2 игрока одновременно начинают выполнять задание, 1-й игрок обыгрывает конусы на скорости и выполняет передачу 2-му. Второй игрок выполняет упражнение на быстроту ног на лестнице, затем оббегает стойки и открывается для получения мяча. Затем проходит игра 1 в 1 с завершением ударом по воротам. Коррекция: выполнять каждое упражнение на максимальной скорости.</p>	10 мин	

<p>Единоборство 1 в 1 Цель: игра 1 в 1, развитие скоростно-силовых качеств, быстроты Количество игроков: 12 чел Размер площадки: 21x22 м Дозировка: 3 мин, коррекция Интенсивность: средняя, высокая Описание: игроки выполняют движение на мяч, который дает тренер, задача быть первым на мяче и забить гол в ворота. Коррекция: выполнять упражнение на максимальной скорости.</p>		
<p>Единоборство 1 в 1 Цель: игра 1 в 1, развитие скоростно-силовых качеств, быстроты Количество игроков: 12 чел Размер площадки: 21x22 м Дозировка: 3 мин, коррекция Интенсивность: средняя, высокая Описание: игроки выполняют одновременно движение, один с мячом, другой без мяча, задача 1-го быстрее поразить ворота, задача второго – не дать забить гол, оббежав фишки, как показано на рисунке. Коррекция: выполнять упражнение на максимальной скорости.</p>		

На данный момент проводится эксперимент, который подтвердит или опровергнет наше предположение.

Литература:

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 244 с.

TESTING THE PHYSICAL ABILITIES OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Gulba A.S., postgraduate student

Kalinina I.N., doctor of biological sciences, professor, head of the department of anatomy and sports medicine

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo St., 161, e-mail: artemgulba@mail.ru

The article is dedicated to the review of tests that are used in a variety of research in Russia and abroad. The presented tests determine the different abilities of young football players. Young football players from different football schools as well as members of basic schools of football team “Krasnodar” took place in this research.

Key words: testing, football players, physical qualities, speed, speed-power abilities.

УДК: 378.14+796.01

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ОСВАИВАЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ «РЕЖИССУРА ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ», СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Догадова А.И., аспирант

Чернышенко Ю.К., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

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

В статье обосновывается возможность разработки и оценки эффективности педагогического проекта процесса формирования и развития творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, творческие способности студентов, физическое воспитание, педагогический проект, специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Одним из фундаментальных постулатов, отраженных практически во всех программно-нормативных документах, в которых регламентируются организационно-содержательные и технологические особенности учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях, является принцип гуманистического характера образования, обеспечения безопасности жизни и здоровья студентов, в том числе и в ходе физкультурно-спортивной деятельности (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 2007; Федеральный закон «Об образовании», 2012). Также общепринятым среди представителей педагогической общественности Российской Федерации является положение о хорошем состоянии здоровья, приемлемом и природосообразном уровне физической и двигательной подготовленности индивида как безусловной ценности, без которой освоение других материальных и духовных общечеловеческих ценностей чрезвычайно затруднено, а в ряде случаев невозможно (М.Я. Виленский, 2001; Ю.К. Чернышенко, 1998).

За последние годы все большее распространение в системе физического воспитания учащейся молодежи получают фундаментальные положения аксиологической концепции понимания сущности данного процесса. В соответствии с ними от других видов воспитания физическое воспитание отличается не целями и задачами, а составом используемых специфических средств и методов. На этой основе в целом ряде исследований доказана эффективность использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с формированием и развитием важных личностных характеристик студентов. Вместе с тем результаты анализа диссертационных исследований по данной проблеме свидетельствуют об отсутствии доказательной базы возможности использования средств физической культуры и спорта в связи с формированием и развитием творческих способностей студентов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», что предопределяет актуальность проведенного исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Предмет исследования – педагогический проект процесса использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с развитием творческих способностей

студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогического проекта процесса формирования и развития творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», на основе системного и систематического использования средств физкультурно-спортивной деятельности.

Рабочая гипотеза. Известно, что индивидуально приемлемый уровень физической и двигательной подготовки является одним из фундаментальных компонентов личностной физической культуры индивида (Н.Х. Хакунов, 1995; К.Д. Чермит, 2010).

Также известно, что эффективность процесса физического воспитания представителей различных категорий занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью обусловлена учетом в ходе учебно-тренировочного процесса различных особенностей половозрастной динамики и взаимообусловленности уровня развития их основных личностных характеристик (Е.В. Демидова, 2004; А.И. Загребская, 2015).

Предполагалось, что разработка и реализация педагогического проекта, базирующегося на системном использовании средств физкультурно-спортивной деятельности, существенно повысит эффективность процесса развития творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Задачи исследования:

1. Разработать дифференцированную по половозрастным основаниям и стажу профессионального обучения в вузе методику педагогического контроля физической подготовленности и творческих способностей студентов.

2. Выявить особенности половозрастной динамики показателей физической подготовленности и творческих способностей обучающихся.

3. Разработать и оценить эффективность педагогического проекта процесса использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с развитием творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Научная новизна исследования:

1. Разработана методика педагогического контроля физической подготовленности и творческих способностей студентов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», сущностными характеристиками которой являются соответствие фундаментальным требованиям теории тестирования состояний человека, учет половых особенностей и стажа профессионального обучения.

2. Установлены научные факты, свидетельствующие о недостаточной эффективности процесса физического воспитания студентов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», в контексте результативности технологий сопряженного формирования их физического и творческого потенциала.

3. Разработан более эффективный по сравнению с существующими организационно-методическими подходами педагогический проект процесса использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с развитием творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Теоретическая значимость исследования заключается в получении нового знания о перспективных направлениях совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», в связи с развитием их творческих способностей на основе системного и систематического использования средств физкультурно-спортивной деятельности.

Теория физического воспитания дополнена новыми сведениями о перспективных подходах к разработке документов многолетнего планирования процесса использования

средств физкультурно-спортивной деятельности в контексте развития творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников».

Практическая значимость исследования. Внедрение в практику физического воспитания в высших учебных заведениях педагогического проекта процесса использования средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с развитием творческих способностей студентов вузов, осваивающих специальность «Режиссура театрализованных представлений и праздников», позволяет на достоверно более существенном уровне повышать эффективность развивающих воздействий.

Выводы:

1. Учет в ходе разработки документов планирования выявленной специфики многолетней динамики параметров уровня развития интегральных и суммарных показателей физической подготовленности и творческих способностей обучающихся существенно повышает возможность управления и эффективной коррекции учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

2. Реализация в ходе академических занятий и самостоятельной работы студентов разработанной методики педагогического контроля физической подготовленности и творческих способностей обучающихся позволяет объективизировать систему оценивания их достижений в учебно-воспитательном процессе и стимулировать к дальнейшему физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию.

Литература:

1. Виленский М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 3. – С. 2-7.

2. Хакунов Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н.Х. Хакунов. – Краснодар, 1995. -33 с.

3. Чермит К.Д. Формирование базовой физической культуры как ресурса сохранения здоровья участников образовательного процесса / К.Д. Чермит // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 1. – С. 88 -91

4. Чернышенко, Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар, 1998. – 52 с.

DESIGNING THE PROCESS OF FORMATION OF CREATIVE ABILITIES OF STUDENTS, MASTERING THE SPECIALTY DIRECTING THEATRICAL PERFORMANCES AND HOLIDAYS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Dogadova A.I., postgraduate student

Chernyshenko Y.K., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo St., 161,
e-mail: nasta_zenit@mail.ru

The article proves and explains the possibility of developing and evaluating the effectiveness of the pedagogical project of the process of formation and development of creative abilities of University students, mastering the specialisation "Directing theatrical performances and holidays" by means of physical and sports activity.

Key words: *physical and sports activity, creative abilities of students, physical education, pedagogical project, specialisation "Directing theatrical performances and holidays".*

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Дьякова Ю.О., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой
анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: Julia_9421@mail.ru

В данном исследовании изучались особенности функционального состояния основных систем организма юных каратистов. Были обследованы 40 спортсменов в возрасте 12-15 лет, участники были распределены на две группы – 12-13 лет (n=20) и 14-15 лет (n=20). Группы участников эксперимента были однородны по стажу занятий и уровню подготовленности. Исследование функционального состояния регуляторных механизмов сердечно-сосудистой системы осуществлялось по методике вариационной кардиоинтервалометрии. Для оценки центральной нервной системы использовалась методика исследования простой зрительно-моторной реакции. Выявленные особенности функционального состояния организма каратистов показали, что перестройка регуляторных механизмов сердечной деятельности, характеризовалась переключением регуляции на центральный контур с преобладающим влиянием симпатического отдела ВНС. Выявленные изменения показателей функционального состояния ЦНС спортсменов определяют эффективность протекания психофизиологической адаптации организма подростков к тренировочному процессу.

Ключевые слова: функциональное состояние организма, сердечно-сосудистая система, центральная нервная система, юные каратисты.

Киокушинкай карате является боевым видом спорта, где используют конкурентные междисциплинарные формы боевого искусства (киокушинкай-кан, шин-киокушин, ИКО-1, ИКО-2, будо-карате, профи-киокушин), их стратегическое и тактическое преимущество, чтобы обыграть соперника. Этот вид спорта процветает, так что методы обучения эволюционируют. Навыки индивидуальных боевых дисциплин влияют на физическую структуру спортсмена, и связанные с ними методы обучения должны постоянно адаптироваться. В кюкушинкай карате бойцы стремятся развивать определенные навыки, чтобы получить хорошо сбалансированное сочетание методов боевых искусств, для того чтобы успешно конкурировать в этом сложном виде спорта.

Цель исследования – изучение особенностей функционального состояния организма юных каратистов.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности адаптации системы кровообращения каратистов;
2. Выявить изменения показателей функционального состояния ЦНС.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Плеханов-Доджо» и на базе кафедры анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ. В исследовании приняли участие 40 каратистов в возрасте 12-15 лет. Участники были поделены на две группы – 12-13 лет (n=20) и 14-15 лет (n=20).

Существует три механизма адаптации организма человека к физическим нагрузкам:

1. Пассивная адаптация – тип толерантности, выносливости;
2. Адаптивные действия на клеточном и тканевом уровне;
3. Резистентный способ – относительно постоянная внутренняя среда.

Механизмы для обеспечения адаптации характеризуются как общая стабильность отдельных функциональных систем (т. е. увеличения потребления кислорода, увеличение интенсивности метаболических процессов).

Мобилизация специфической функциональной системы запускается центральным управляющим механизмом, состоящим из 2-х звеньев – нейрогенное и гормонально-гуморальное звено.

Нейрогенное звено механизма адаптации.

Основная функция – формирование двигательной реакции и мобилизация вегетативных функций (вызывает мобилизацию кровообращения, дыхания и др. компонентов).

Главная система обеспечения – ЦНС (рефлекторный принцип координации функций) – безусловные и условные связи, которые осуществляют двигательную реакцию, а также обеспечивают нормальное протекание этой реакции (ССС, ДС и т.д.). В результате этих связей возникает целостная реакция организма.

Физическая нагрузка в карате определяется как ациклическая, переменной мощности (от максимальной анаэробной до околомаксимальной аэробной). Основная мощность в поединке – субмаксимальная анаэробно-гликолитическая; гликолитическое – безкислородное расщипление около 60%, фосфагенная система – 25%, кислородно-окислительная – 15%. Работа длится 1-2 минуты.

Три стадии адаптации к субмаксимальной анаэробно-гликолитической мощности в карате:

1. Срочная адаптация – выраженная стресс-реакцией, мобилизация функциональной системы до предельного уровня, несовершенство двигательных действий в поединке или при отработке технико-тактических комбинаций. Двигательный аппарат – включение в работу «лишних» мышц (скорость и сила – ограничены, координация движений несовершенна). Энергетические субстраты – КрФ, гликоген, АТФ. Клеточные продукты распада – амиак, лактат (ацидоз, отрицательный азотистый баланс). Дыхательная система – максимальная мобилизация дыхания, за счет увеличения частоты дыхания. Кровообращение – значительное увеличение минутного объема крови, за счет увеличения ЧСС (ограничен ударный объем). В целом эта стадия характеризуется максимальной и неэкономичной гиперфункцией, чрезмерная стресс-реакция. Л.П. Матвеев (1977) предложил следующие принципы построения тренировочного процесса: Макроциклы – последовательно развивать: аэробные возможности, затем анаэробно-гликолитические, и на последнем этапе – анаэробно-фосфагенные возможности. Микроцикл – последовательное развитие происходит наоборот, сначала анаэробно-фосфагенные (скоростно-силовые качества), затем анаэробно-гликолитические (скоростная выносливость) и на последнем этапе – аэробные возможности (сила и выносливость).

2. Переход от срочной адаптации к долговременной – избирательный рост определенных структур, расширение звеньев, интенсивности и длительности адаптации. Участие «лишних» мышц исчезает, улучшается координация движений, техника боя автоматизируется. Уменьшаются сдвиги гомеостаза, по всем параметрам уменьшается стресс-реакция. Лимитирующие двигательную реакцию звенья постепенно расширяются. Реализуется эффект суперкомпенсации.

3. Стадия сформировавшейся адаптации – отсутствие стресс-синдрома, приспособление к анаэробно-гликолитической нагрузке. Нейрогуморальная регуляция – формирование устойчивого условно-рефлекторного стереотипа, увеличение количества двигательных навыков. Появление экстраполяции – предвидения действий соперника. На этой стадии наблюдается более быстрое вработывание в работу. Растет активность аденилатциклазы и фосфодиэстеразы в скелетных мышцах и сердце. Наблюдается выраженная гипертрофия и увеличение функциональных возможностей надпочечников у подростков. Увеличение митохондрий на единицу массы ткани, растет активность гликолиза и гликогенолиза. Во время больших, но привычных нагрузок не происходит значительное

падение гликогена, КрФ и не увеличивается концентрация аммиака и лактата в мышечных тканях. Важная черта адаптации – экономизация реакций.

С помощью компьютерной программы были рассчитаны: ЧСС, среднее значение кардиоинтервала, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, индекс напряжения, вегетативный показатель ритма, амплитуда моды.

Из таблицы показателей параметров сердечного ритма у каратистов 12-15 лет (таблица 1) видно, что такие показатели, как средняя ЧСС, SDNN, амплитуда моды, ИН и ВПР, были в пределах возрастных норм. При анализе показателей СР у занимающихся отмечено увеличение среднего значения ЧСС [1, с. 4] и уменьшение среднего кардиоинтервала. Среднее значение кардиоинтервала, характеризующего гуморальную регуляцию СР, в возрастной динамике имело тенденцию к снижению. Также замечено увеличение значения амплитуды моды с 12 до 15 лет на 6,77%, что свидетельствует о увеличении симпатического влияния ВНС на организм занимающихся. Анализ ИН показал, что в период с 12 до 15 лет показатель увеличился на 27,1 усл.ед., это говорит об увеличении активности симпатического отдела и степени централизации управления сердечным ритмом.

Таблица 1. Показатели параметров СР у каратистов

Параметр	Норма	12-13 лет	14-15 лет
Показатели временного анализа			
Средняя ЧСС, мин ⁻¹	11 лет – 80 15 лет – 75	70,89	75,24
Мин. интервал, мс	700	832,76 ± 316,71	760,04 ± 244,59
Макс. интервал	900	1114,02 ± 356,28	1046,35 ± 351,79
Средний кардиоинтервал (RRNN), мс	800 ± 56	970,22 ± 345,60	892,04 ± 302,63
Коэфф.вариации, %	5-7	7,96 ± 2,98	8,09 ± 3,07
Ср. кв. отклонение (SDNN), мс	110 ± 35	78,32 ± 44,74	78,64 ± 49,30
Индексы Баевского			
Индекс напряжения (ИН)	30-200	119,80 ± 128,24	146,90 ± 132,91
Амплитуда моды, %	30-50	35,71 ± 12,64	42,48 ± 16,54
Вегетативный показатель ритма (ВПР)	3-10	5,65 ± 3,95	5,85 ± 3,69

Для определения функционального состояния центральной нервной системы использовались методики регистрации ПЗМР. Анализ ПЗМР показал качественную динамику с возрастом (таблица 2). Различия показателей каратистов в разные возрастные периоды отражают сокращения простого реагирования на 6,35 мс. Это согласуется с тем, что время ПЗМР имеет неуклонную тенденцию к снижению.

Функциональный уровень системы (ФУС) спортсменов-каратистов в возрасте 14-15 лет приблизился к высокому уровню (4,96 у. е.), соответствует критериям по Т.Д. Лоскутовой (таблица 3) [2, с. 4]. Качественный анализ этого показателя среди подростков 12-15 лет: у 52,5% обнаружен высокий уровень ФУС, у 17,5% – средний и у 30% – низкий. Устойчивость реакции (УР) у каратистов в 14-15 лет имеет высокий показатель (2,46 у. е.).

Также выявлен достаточно высокий уровень функциональных возможностей (УФВ) каратистов в 14-15 годам (4,91 у. е.).

Таблица 2. Хронорефлексометрия у каратистов (М ± m)

Показатели	Время ПЗМР, мс	ФУС, у.е.	УР, у.е.	УФВ, у.е.
12-13 лет	258,85 ± 34,79	4,76 ± 0,59	2,23 ± 0,76	4,58 ± 0,93
14-15 лет	252,50 ± 34,76	4,96 ± 0,58	2,46 ± 0,76	4,91 ± 0,89

Таблица 3. Значение граничных критериев для различных уровней нормы

Состояние системы	ФУС	УР	УФВ
Высокий уровень	4,9-5,5	2,1-2,8	3,9-4,8
Средний уровень	4,5-4,8	1,5-2,0	3,1-3,8
Низкий уровень	4,2-4,4	1,0-1,4	2,7-3,0

Выводы:

1. Перестройка регуляторных механизмов сердечной деятельности у каратистов характеризовалась переключением регуляции на центральный контур с преобладающим влиянием симпатического отдела ВНС.

2. Выявленные изменения показателей функционального состояния ЦНС спортсменов определяют эффективность протекания психофизиологической адаптации организма подростков к тренировочному процессу.

Литература:

1. Возрастная физиология в учебном процессе вузов физической культуры: Рабочая тетрадь / Е.М. Бердичевская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 45 с.

2. Лоскутова, Т.Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции / Т.Д. Лоскутова // Физиологический журн. СССР им. И.М. Сеченова. – 1975. – № 61(1). – С. 3-11.

FEATURES OF FUNCTIONAL STATE OF THE OF YOUNG KARATISTS' ORGANISM

Dyakova J.O., postgraduate student

Kalinina I.N., doctor of biological sciences, professor, head of the department of anatomy and sports medicine

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo St, 161,
e-mail: Julia_9421@mail.ru

This article deals with the features of the functional state of young karatists' main body systems. 40 athletes aged 12-15 years were examined, participants were divided into two groups of 12-13 years (n = 20) and 14-15 years (n = 20). The groups of participants in the experiment were homogeneous in terms of experience and level of preparedness. The study of the functional state of the regulatory mechanisms of the cardiovascular system was carried out according to the method of variationcardiointervalometry. To assess the level of activation of the central nervous system, a simple visual-motor reaction study technique was used. The revealed features of the functional state of the body of karatists showed that the restructuring of the regulatory mechanisms of cardiac activity was characterized by a shift in regulation to the central circuit with a predominant influence of the sympathetic division of the central nervous system. The revealed changes in the indicators of the functional state of the central nervous system of athletes determine the effectiveness of the psychophysiological adaptation of the adolescent's body to the training process.

Key words: functional state of the body, cardiovascular system, central nervous system, young karatists.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СУДЕЙ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

Жигунова Н.В., аспирант

Костюков В.В., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр

Костюкова О.Н., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161;
e-mail: zhigunowwwa@gmail.com

В статье рассматриваются результаты исследования, направленного на изучение специфики развития психофизиологических показателей у судей по пляжному волейболу, таких как реакция на движущийся объект, простая зрительно-моторная реакция, распределение внимания. В исследовании приняли участие судьи – начинающие, 1-й и Всероссийской категории.

Ключевые слова: пляжный волейбол, судья, психофизиологические показатели, зрительно-моторная реакция, распределение внимания.

Выявление предрасположенности человека к деятельности спортивного арбитра связано с необходимостью выявления личностных качеств, которые обеспечили бы эффективность судейской работы в период соревнований. Успешность судейской деятельности определяется рядом факторов, к которым можно отнести психологические и психофизиологические показатели. К психофизиологическим факторам, влияющим на результативность судейской деятельности, Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев [6] относят психофизиологические свойства личности и личностное отношение к собственной судейской деятельности. Свойства темперамента являются устойчивыми характеристиками личности, которые определяют индивидуальный темп и ритм психических процессов, уровень эмоциональной устойчивости, силы воли. Б.А. Вяткин [2] исследовал темперамент в спорте высших достижений и установил, что свойства темперамента непосредственно влияют на процессы деятельности личности. Факторы, обуславливающие успешность деятельности судьи, были изучены А.И. Горбачевым [3], который определил, что наиболее важными являются такие компоненты личности, как помехоустойчивость, объективность, ответственность, принципиальность. Также была установлена взаимосвязь между личностными и эмоциональными факторами, которые в свою очередь определяются опытом судейства.

В работе К.Л. Вихрова [1] особое внимание уделяется концентрации внимания и его распределению. Автор подчеркнул, что важными личностными качествами для арбитра являются быстрота принятия решений, уравновешенность, решительность, помехоустойчивость, анализ собственной деятельности.

Насонов В.В. [5] установил характеристики, влияющие на успешность судейской деятельности: уверенность, последовательность в принятии решений, принципиальность, концентрация, распределение и объем внимания, авторитетность, своевременность действий. Важность таких психофизиологических качеств, как внимательность, уравновешенность, зрительная память, была доказана в работах Н.В. Ким [4].

Пляжный волейбол можно назвать последовательно циклическим видом спорта, в том смысле, что он включает в себя повторение технических действий игроков до тех пор, пока одна из команд не забьет мяч. Во время матча судья должен постоянно концентрировать внимание на выполнении технических элементов игроками, при этом осуществлять контроль

за работой персонала на корте (подавальщики мячей, технический персонал и т.д.), а также уметь быстро реагировать на нарушение спортсменами официальных правил игры.

Результаты анализа научно-методической литературы показали, что к наиболее важным психофизиологическим качествам спортивных судей можно отнести: внимание (концентрация, распределение, объем), быстрота принятия решений.

Целью данного исследования являлось определение величины психофизиологических показателей (простая зрительно-моторная реакция, распределение внимания, реакция на движущийся объект) у судей по пляжному волейболу и степени их изменения у арбитров разной квалификации.

Для определения данных показателей использовался программно-аппаратный комплекс «BioMouse» [7], который позволил получить сведения об особенностях реакции судей на движущийся объект (РДО), оценить их зрительно-моторную реакцию, что дало возможность определить общий уровень эффективности деятельности арбитров различной квалификации.

В таблице представлены данные психофизиологических показателей у судей разной квалификации по пляжному волейболу. В каждой категории было протестировано по 10 человек. Оценка результатов осуществлялась путем соотнесения результатов тестирования с нормативно-оценочными шкалами по каждому из расчетных показателей (за 100% выступают максимально возможные значения по каждому тесту).

Таблица. Значения психофизиологических показателей у судей различной квалификации по пляжному волейболу в процентах от максимума (n=10)

№	Квалификация судей			
	Показатели	Начинающие	Первая категория	Всероссийская категория
1	Простая зрительно-моторная реакция (уровень эффективности деятельности в %)	78,7%	83,9%	87,3%
2	Распределение внимания (уровень работоспособности в %)	86%	87,3%	87,3%
3	Реакция на движущийся объект (показатель эффективности деятельности в %)	89%	91,5%	94,3%

Анализ первичных данных пилотного исследования показал, что по параметру простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) начинающие судьи имеют средний уровень активации центральной нервной системы, достаточно стабильное состояние церебрального гомеостаза. Уровень эффективности деятельности среди начинающих судей составляет 78,7%.

Рассматривая результаты судей первой категории, можно сказать следующее, степень активации центральной нервной системы выше средней. Ответные реакции на стимул быстрые и достаточно стабильные. Уровень функциональных возможностей центральной нервной системы высокий. Уровень эффективности деятельности судей первой категории составляет 83,9%.

Высокую степень активации центральной нервной системы имеют судьи всероссийской категории. Характерно преобладание процессов возбуждения. Ответные реакции на стимул быстрые и стабильные. Эффективность деятельности составляет 87,3%.

Результаты по методике «Простая зрительно-моторная реакция» позволяют сделать заключение о том, что текущее функциональное состояние центральной нервной системы у судей высокой квалификации (всероссийская категория) выше, чем у начинающих, что в свою очередь сказывается на эффективности их деятельности, тем более пляжный волейбол характеризуется как один из сложных видов спорта в плане судейства, так как соревнования

могут проходить в любых погодных условиях, и способность эффективно выполнять свою работу в таких обстоятельствах является неотъемлемой частью характеристики опытного судьи.

Распределение внимания во многом определяется способностью выполнять параллельно несколько видов деятельности. Этот параметр важен для первого судьи в матче, так как в поле его зрения одновременно должны находиться игроки, тренеры, волонтеры, коллеги (второй судья, секретарь матча, судьи на линии) и др. Именно первый судья отвечает за качество проведения конкретной встречи от начала и до конца. Формализация результатов тестирования по методике распределения внимания выражается в работоспособности обследуемых. Уровень работоспособности судей представленных категорий отличается незначительно, определяется как высокий, это объясняется спецификой вида спорта. Так как судьи по пляжному волейболу выполняют свою работу при любых погодных условиях и по несколько игр в день, высокий уровень их работоспособности может выступать одним из критериев отбора кандидатов в арбитры.

Эффективность деятельности судьи в игре во многом зависит от его способности ориентироваться в меняющихся во время матча обстоятельствах, умения рассчитывать и последовательно реагировать на меняющиеся ситуации. Определение времени реакции судей на движущийся объект (РДО) позволило оценить способности начинающих судей, судей первой и всероссийской категории ориентироваться в пространстве и во времени, предвидеть изменения хода игровых событий. Исследование показало, что квалифицированные судьи (1-я, всероссийская категории) способны лучше организовывать свою деятельность, независимо от внешних условий.

Таким образом, в пляжном волейболе у начинающих судей менее развиты показатели таких психофизиологических качеств, как реакция на движущийся объект, зрительно-моторная реакция, уровень распределения внимания. Необходимо на начальных этапах судейской карьеры проводить мероприятия по развитию данных показателей, так как это может способствовать переходу спортивного судьи от одной квалификационной категории к другой, более высокой.

Литература:

1. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра / К.Л. Вихров. – Киев : Здоровье, 1987. – 198 с.
2. Вяткин Б.А. Темперамент и спорт / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 126 с.
3. Горбачев А.И. Факторы, обуславливающие успешность деятельности судьи в условных соревнованиях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Горбачев А.И. – Л., 1976. – 28 с.
4. Ким Н.В. Компоненты профессиональной деятельности судьи по гимнастике / Н.В. Ким, Р.Н. Терехина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 144-147.
5. Насонов В.В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра, влияющих на успешность его судейской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Насонов. – Тюмень, 2011. – 25 с.
6. Шустиков Г.Б. Исследование психофизиологических показателей у судей по фехтованию / Г.Б. Шустиков, И.В. Бондарев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 1 (131). – С. 287-291.
7. Neurolab.ru [Электронный ресурс]. – М.: НейроЛаб, 2003. Режим доступа <http://neurolab.ru>, свободный.

QUALIFICATION CHANGES OF BEACH VOLLEYBALL REFEREES' PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS

Zhigunova N.V., postgraduate student

Kostyukov V.V., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department
of theory and methodology of sports games

Kostykova O.N., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor
of the department of theory and methodology of sports games

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo St., 161,
e-mail: zhigunowwwa@gmail.com

The article represents the results of the study aimed at studying the specifics of the development of beach volleyball referees' psychophysiological indicators such as reaction to a moving object, simple hand-eye reaction, distribution of attention. Referee - beginners, referees of the 1st and National (RUS) category took part in the study.

Key words: *beach volleyball, referee, psychophysiological indicators, hand-eye reaction, distribution of attention.*

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА АКРОБАТОК-НИЖНИХ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Ильичева В.А., аспирант

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

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

В данной статье рассматривается необходимость знаний тренером параметров специальной физической подготовленности, характерных для акробатов высокой квалификации, не только в подготовительный, но и соревновательный периоды подготовки, для достижения высокого соревновательного результата.

Осуществлялся анализ количественных показателей уровня физической подготовленности, что является одной из характеристик эффективности тренировочного процесса и способствует достижению максимального соревновательного результата.

Ключевые слова: педагогический контроль, высококвалифицированные акробаты, женские групповые упражнения, специальная физическая подготовленность с учетом амплуа, подготовительный и предсоревновательный периоды.

Важнейшую роль в управлении тренировочным процессом играет педагогический контроль [1, с. 3]. Тренеру необходимо наблюдать за динамикой показателей уровня физических качеств на всех этапах подготовки по объективным данным [5, с. 1]. Для этого мы предлагаем использовать тестовые задания, которые целесообразно применять для акробатов высокой квалификации.

Нами был подобран комплекс тестов на основе данных научно-методической литературы и упражнений соревновательной программы по спортивной акробатике:

Гибкость.

1. Выкрут плечевого сустава
2. Перекат на грудь
3. Шпагаты с возвышенности 70 см

Сила.

4. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках у стены
5. Присед на левой (правой), правая (левая) вперед
6. Удержание ног в висе углом на гимнастической стенке
7. Поднимание ног лежа на животе на возвышенности
8. Прыжки в упоре лежа, ноги в руки партнера

Выносливость.

9. Прыжки в группировку из упора присев
10. Вис углом на канате
11. Крокодил
12. Ходьба в стойке на руках
13. Запрыгивание на 6 гимнастических матов

Быстрота.

14. Сгибание и разгибание туловища
15. Выпрыгивания из упора присев
16. Лазание по канату 2 раза
17. Отбивы в стойке на руках на гимнастической скамейке
18. Перепрыгивание через скамейку

Ловкость.

19. Низкое равновесие «Ласточка» стоя на бревне
20. Сальто вперед в заданное место
21. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени

Эффективность исследования зависит от широты применяемых испытаний, имеющих информативный характер. При помощи метода математической статистики были выявлены показатели уровня физической подготовленности и определена степень их взаимосвязи с соревновательным результатом. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Информативность показателей физической подготовленности акробатов-нижних

Тест	M±m	σ	r	p
1. Выкрут плечевого сустава	57,8±1,11	3,52	0,19	>0,05
2. Перекат на грудь	89,7±4,42	13,96	-0,64	<0,05
3. Шпагаты с возвышенности 70 см.	58±4,6	14,55	-0,65	<0,05
4. Сгибание и разгибание рук в стойке на руках у стены	26,4±0,85	2,7	0,77	<0,05
5. Присед на левой (правой), правая (левая) вперед	68,5±5,52	17,47	0,79	<0,01
6. Удержание ног в висе углом на гимнастической стенке	25,8±1,77	5,58	0,66	<0,05
7. Поднимание ног лежа на животе на возвышенности	43,2±1,83	5,85	0,84	<0,01
8. Прыжки в упоре лежа, ноги в руки партнера	1,8±0,22	0,7	0,78	<0,05
9. Прыжки в группировку из упора присев	30,8±1,5	4,75	0,69	<0,05
10. Вис углом на канате	43,2±4,32	13,65	0,67	<0,05
11. Крокодил	56,2±3,47	10,94	0,25	>0,05
12. Ходьба в стойке на руках	49,9±2,73	8,62	0,84	<0,01
13. Запрыгивание на 6 гимнастических матов	51±1,81	5,74	0,85	<0,01
14. Сгибание и разгибание туловища	17,3±0,99	3,1	0,76	<0,05
15. Выпрыгивания из упора присев	18,2±0,58	1,83	0,34	>0,05
16. Лазание по канату 2 раза	16±1,62	5,14	0,9	<0,01
17. Отбивы из стойки на руках на гимнастической скамейке	18±1,68	5,31	-0,66	<0,05
18. Перепрыгивания через скамейку	13,3±3,23	10,23	0,56	>0,05
19. Низкое равновесие «Ласточка» стоя на бревне	29,6±1,14	3,59	0,77	<0,05
20. Сальто вперед в заданное место	23,4±2,88	9,12	-0,8	<0,01
21. Метание теннисного мяча в цель, стоя спиной к мишени	59±5,34	16,89	-0,06	>0,05

По результатам тестирования были определены следующие группы тестовых заданий:

- проявившие высокую степень взаимосвязи с соревновательным результатом ($p < 0,01$);
- проявившие среднюю степень взаимосвязи с соревновательным результатом ($p < 0,05$);
- не проявившие взаимосвязь с соревновательным результатом ($p > 0,05$).

Результаты корреляционного анализ определили ведущие физические качества акробатов-нижних. Ими являются: выносливость, сила, быстрота и ловкость. Из всех тестируемых физических качеств, высокую зависимость с соревновательной оценкой не показала только гибкость. Это связано с тем, что на фоне высокоразвитой силы у акробатов, выступающих в роли «нижних», угнетается гибкость [2, с. 3]. Несмотря на это показатели гибкости проявили среднюю степень взаимосвязи с итоговой оценкой соревнований, так как текущие правила по спортивной акробатике, предполагают всестороннее развитие спортсменов [3, с. 2].

Исходя из практики применения различных физических упражнений, можно сделать вывод, что для оптимального развития физических качеств высококвалифицированных акробатов, специализирующихся в женских групповых упражнениях, с учетом их амплуа необходимо использовать комплексный метод [4, с. 1].

Таким образом, анализ научной литературы и личный опыт в области спортивной акробатики позволили определить комплект тестовых заданий для педагогического контроля физической подготовленности

Литература:

1. Березуцкая О.П. Совершенствование спортивной подготовки в женской групповой акробатике / О.П. Березуцкая // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2007. – № 3. – С. 189-193.

2. Береславская Н.В. Информативность количественных показателей нагрузки акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях, в предсоревновательном мезоцикле / Н.В. Береславская, Н.Н. Пиллюк, Г.М. Свистун, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №2 – 2018. – С. 15-19.

3. Еремина Е.А. Количественные показатели тренировочных нагрузок акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Е.А. Еремина, Н.В. Береславская, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – №1. – С. 3 – 7.

4. Ильичева В.А. Количественные показатели нагрузки предсоревновательного этапа подготовки акробатов высшей квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / В.А. Ильичева, Н.В. Береславская // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (январь – март 2016 г.) Часть – 1 Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – С. 156.

5. Шукевич Л.В. Особенности физического развития спортсменов высокой квалификации в парной женской спортивной акробатике / Л.В. Шукевич., А.А. Зданевич, Д.С. Нестерук // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – №1. – С. 90-92.

**TRANSFORMATION OF TRAINING PROCESS OF LOWER FEMALE ACROBATS
OF A HIGH QUALIFICATION BASED ON PEDAGOGICAL CONTROL OF PHYSICAL
PREPAREDNESS**

Ilicheva V.A., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor
of the department of psychology, KSUFEST

Contact information for correspondence: 350015, Budennogo St., 161,
vika-ilicheva@rambler.ru

The article is dedicated to the necessity for trainers to know special features of physical preparedness which are typical for the lower female acrobats not only in preparatory periods but also in a competitive periods preparedness in order to achieve high competitive results.

Key words: *pedagogical control, highly skilled acrobats, female group exercises, special physical preparedness taking into account the amplitude, preparation and competitive periods.*

МУЖСКОЙ ГАНДБОЛ: СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кашкаров Е.К., аспирант

Тхорев В.И., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: kuba2185@mail.ru

Непременными предпосылками эффективного менеджмента спортивной подготовки в любом виде спорта служат модели соревновательной деятельности. Источником соответствующих сведений являются крупнейшие спортивные соревнования, такие как чемпионаты мира и Европы. Материалы таких форумов последних двух лет и легли в основу сформированных моделей соревновательной деятельности для современного мужского гандбола.

Ключевые слова: национальные мужские гандбольные сборные, базовые характеристики и численные модели соревновательной деятельности, игровые амплуа.

Процесс управления подготовкой спортсменов предполагает наличие моделей, отражающих важнейшие количественные и качественные компоненты их соревновательной деятельности [1, 2, 4, 5]. В гандболе принципиальная схема построения моделей для спорта высших достижений разработана В.И. Тхоревым [3]. При этом автор, исходя из общей направленности управления, в качестве отправной точки их создания использовал спортивный результат, который и лег в основу обобщенных и частных игровых параметров. А уже последние послужили базой для создания модели состояния спортсменов, включающей антропометрические, возрастные, функциональные и психические показатели, а также параметры специальной подготовленности гандболистов. Однако при этом было отмечено, что все сформированные модельные характеристики актуальны лишь на определенном этапе, ограниченном временными рамками конкретного этапа развития отдельного вида спорта. Последнее предполагает их регулярное обновление. Предполагается, что два десятилетия, прошедшие после формирования численных значений модельных параметров соревновательной деятельности гандбольных команд высокой квалификации, вполне достаточный период времени для повторного рассмотрения данного вопроса.

Проведенное исследование включало два этапа: 1 – определение базовых параметров соревновательной деятельности, обеспечивающих высокий спортивный результат (призовое место на крупнейшем спортивном форуме); 2 – наполнение их конкретным численным содержанием. Первый был посвящен формированию комплекса приоритетных характеристик соревновательной деятельности на современном этапе развития мужского гандбола посредством корреляционного анализа.

В качестве отправных данных использовались параметры соревновательной деятельности, продемонстрированные 24-мя мужскими национальными сборными командами, участницами финального турнира XVI чемпионата мира по гандболу, состоявшегося в январе 2019 года в Германии, Дании, и представленные в официальных материалах [6].

Установлено, что итоговый спортивный результат в современном мужском гандболе носит мультифакторный характер. Статистически значимое влияние ($P < 0,05$) на занятое командой в крупнейших международных соревнованиях место оказывают двадцать два игровых параметра (таблица 1).

Таблица 1. Параметры соревновательной деятельности, обеспечивающие спортивный результат в современном мужском гандболе, и их численные модельные значения

№ пп	Параметр соревновательной деятельности	Степень влияния на спортивный результат		Численные модельные значения
		r	P	призеры
1	Эффективность нападения, % (за игру)	-0,856	< 0,01	62,4-63,4,9
2	Процент реализации бросков со средней и дальней дистанции за игру	-0,817	< 0,01	47,5-49,7
3	Процент реализации бросков за игру	-0,762	< 0,01	66,0-66,6
4	Число потерь за игру	0,757	< 0,01	7,3-8,1
5	Число голов, забрасываемое командой за игру	-0,738	< 0,01	30,1-31,2
6	Эффективность защитных действий, % за игру	-0,733	< 0,01	53,3-54,3
7	Количество отраженных бросков голкиперами, за игру	-0,709	< 0,01	11,8-12,6
8	Количество выполненных голевых передач, за игру	-0,622	< 0,01	14,6-15,8
9	Число перехватов за игру	-0,560	< 0,01	4,1-4,3
10	Количество бросков, сделанных, по воротам за игру	0,553	< 0,01	45,9-46,5

Ранжирование игровых параметров, обуславливающих на современном этапе общий спортивный результат мужских сборных команд на крупнейших международных соревнованиях, свидетельствует о высокой значимости роли голкипера. Обращает на себя внимание также тот факт, что степень обусловленности спортивного результата эффективностью нападения ($r = -0,856$, при $P < 0,01$), служащего обобщенным параметром атакующей деятельности гандбольной команды [5, 6], превышает параметр защитных действий ($r = -0,652$, при $P < 0,01$), отражающий эффективность атакующих действий. Данный факт свидетельствует о приоритетности на данном этапе развития мужского гандбола атакующих построений.

В целом материалы, полученные в ходе проведенных исследований, позволяют оптимизировать спортивную подготовку мужских гандбольных команд высокой квалификации с учетом наиболее значимых компонентов и демонстрируемых в настоящее время их численных значений. Одновременно, появляется возможность более точного прогнозирования итогового спортивного результата на основе демонстрируемых командой игровых параметров.

В основу сформированных модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов различных амплуа были положены официальные статистические материалы результатов XXVI чемпионата мира по гандболу среди мужских сборных команд, проходившего в Германии и Дании в январе 2019 года [6]. Анализу подверглись данные 100 лучших спортсменов первых шести команд, в каждой по два игрока на каждой игровой позиции. Модельные характеристики СД были рассчитаны для гандболистов следующих игровых амплуа: полусредний, разыгрывающий, крайний,

линейный. При разработке конкретных числовых значений модельных характеристик нами были использованы усредненные результаты соревновательной деятельности пяти лучших спортсменов мира в каждом игровом амплуа. Определенные нами численные значения основных параметров соревновательной деятельности для гандболистов высокого класса представлены в таблице 2.

Таблица 2. Численные модельные значения базовых параметров соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов различных амплуа

Параметры	Игровые амплуа нападающих			
	полусредний	Разыгрывающий	крайний	линейный
Количество забрасываемых голов	4,7-5,3	4,6-4,8	4,8-5,3	3,6-4,2
Число выполненных бросков мяча	7,9-8,2	6,8-7,3	6,1-6,6	4,8-5,5
Результативность бросков с игры, %	59,1-61,4	66,3-68,7	77,7-80,3	75,8-77,2
Количество голов с позиции край			2,5-2,6	
Число бросков с позиции край			1,67-2,1	
Результативность бросков с крайних позиции, %			70,7-74,1	
Количество голов с ближней дистанции				3,1-3,3
Число бросков с ближней дистанции				4,1-4,3
Результативность бросков с ближней дистанции, %				74,6-75,7
Количество голов с дальней дистанции	2,6-2,9	1,3-1,5		
Число бросков с дальней позиции	4,9-7,6	2,5-3,0		
Результативность бросков с дальней позиции, %	52,4-54,6	48,4-52,0		
Количество «голевых» передач мяча	2,1-2,8	3,6-5,0		
Число допускаемых потерь мяча	1,3-1,5	1,6-1,7	0,2-0,3	0,6-0,7
Общая результативность игры, %	57,8-59,9	64,7-67,0	77,5-80,0	75,2-76,5

Примечание: все численные модельные значения рассчитаны за 1 игру, эффективность бросков с различной дистанции – это отношение голов к броскам, выраженное в процентах. Результативность игры – это процентное отношение заброшенных голов с игры и числа «заработанных» штрафных с коэффициентом 0,7 к сумме произведенных атак и допущенных потерь мяча.

Сопоставление параметров, демонстрируемых спортсменами в условиях соревнований, с разработанными должными численными диапазонами позволяет достаточно объективно охарактеризовать их спортивное мастерство, выявить проблемные компоненты в структуре подготовленности и вынести обоснованное решение относительно привлечения к сборную команду для участия в крупнейших международных соревнованиях.

Литература:

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2004. – 24 с.
2. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: учебник / В.Я.Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
3. Тхорев В.И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 2000. – 50 с.

4. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
5. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М. РГАФК, 1995. – 103 с.
6. Сайт Международной федерации гандбола [Электронный ресурс] – URL: <http://www.ihf.info> (Дата обращения 15.03.2019 г).

MALE HANDBALL: MODERN MODELS OF COMPETITIVE ACTIVITY

Kashkarov E.K., postgraduate student

Thorev V.I., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department of theory and methodology of sports games

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo St., 161,
e-mail: kuba2185@mail.ru

Indispensable prerequisites for effective management of sports training in any sport are models of competitive activity. The source of relevant information is the largest sports competitions, such as the world and European Championships. The materials of these forums for the last two years and formed the basis of the generated models of competition activity for the modern men's handball.

Key words: *national male handball teams, basic characteristics and numerical models of competitive activity, playing roles*

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
И РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Кузенко Е.А., аспирант

Шестаков М.М., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики футбола и регби

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: katrin_kuzenko95@mail.ru

В данной статье рассматривается анализ содержания дисциплины «Педагогика физической культуры» и результаты освоения компетенций в рамках дисциплины в процессе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Ключевые слова: педагогика физической культуры, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», бакалавр.

Цель исследования – провести анализ содержания дисциплины «Педагогика физической культуры» в процессе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и изучить уровень усвоения компетенций, формируемых в процессе изучения данных дисциплин обучающимися.

Задачи:

1. Проанализировать рабочую программу дисциплины «Педагогика физической культуры» в процессе подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура»;

2. Изучить особенности усвоения компетенций обучающимися по дисциплине «Педагогика физической культуры» на факультете физической культуры.

В области физической культуры и спорта педагогика физической культуры является одним из центральных предметов в профессиональной подготовке будущих специалистов. В данной учебной дисциплине рассматривается основное содержание молодой развивающейся науки, являющейся специфической ветвью общей педагогики – «Педагогики спорта» [3]. Это наука, изучающая цели, содержание закономерности воспитания и управление процессом при занятиях физической культурой и спортом.

Рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры» рекомендована на заседании кафедры общей и профессиональной педагогики от 27 августа 2016 г. протокол № 1. Дисциплина реализуется в рамках первого блока базовой части. Изучается дисциплина на 3-м курсе в 5-ом семестре. На лекции выделено 20 часов, на практические занятия (семинары) – 34 часа, самостоятельная работа обучающегося – 54 часа, лабораторные работы не предусмотрены, общая трудоемкость дисциплины 108 ч. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Распределение учебной нагрузки по темам (по разделам). Дисциплина «Педагогика физической культуры» включает 4 раздела, каждый из которых разбит на темы.

Раздел I. Введение в педагогику физической культуры и спорта.

В него включены темы:

1. Проблемы и задачи педагогики физического воспитания и спорта.
2. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалиста как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел II. Основные дидактические подходы в педагогике спорта.

1. Введение в дидактику физической культуры и спорта.
2. Методы, средства и формы обучения в работе педагога физической культуры.

3. Управление учебным процессом и его организация.

Раздел III. Воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности.

1. Цели и задачи воспитания при занятиях физической культурой и спортом.

2. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом как раздел педагогики спорта. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом.

3. Особенности воспитания в детском спортивном коллективе.

Раздел IV. Специфика деятельности и требования к личности педагога в области физической культуры и спорта.

1. Педагогическая диагностика и педагогическое прогнозирование в сфере физической культуры и спорта.

2. Требования к спортивному педагогу. Педагогическое мастерство спортивного педагога.

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина.

Компетенция ОК-7. Знать: основные требования, предъявляемые к личности специалиста, занятого в сфере ФКиС, основы формирования его профессионального мастерства; основы законодательства, регулирования будущей профессиональной деятельности; уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства, информационную технику; владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области и страны [2].

Компетенция ОПК-3. Знать: современную литературу по теории и методике спортивной тренировки; возрастные особенности спортсменов; организацию и методику отбора детей; уметь: планировать, правильно организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разных возрастных групп; решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в избранном виде спорта. владеть методикой подбора и проведения тестов для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов.

ОПК-10. Знать: виды мотивов и потребностей, используемые в сфере физической культуры и спорта; методы и средства формирования мотивации здорового образа жизни, уметь: ориентировать занимающихся в нравственных ценностях (в т.ч. ценностях ФКиС, олимпизма, ЗОЖ), использовать информационные ресурсы для агитации здорового образа жизни; владеть: навыками публичного выступления с целью агитации и пропаганды физической культуры; методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся и устойчивого интереса к занятиям ФКиС.

ПК-1. Знать: историю развития педагогической мысли; методы педагогического контроля; показатели качества обучения и средства его достижения; уметь: анализировать основные закономерности развития педагогической мысли и прогнозировать возможные пути дальнейшего развития педагогической отрасли; предлагать собственное видение проблемы, педагогического контроля и повышение качества обучения; владеть: навыками педагогического контроля; методиками определения качества обучения; способами развития педагогической мысли [1].

Фонд оценочных средств помогает оценить уровень усвоения компетенций обучающихся. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Содержание контрольных материалов определяется требованиями к результатам освоения программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». С сентября по декабрь 2018 года нами проводились наблюдения лекционных и практических занятий по дисциплине «Педагогика физической культуры» у бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Исследование проводилось в ФГБОУ ВО КГУФКСТ, в исследовании приняли участие

40 обучающихся 3-го курса направления 49.03.01 «Физическая культура».

Тестирование включало в себя устный опрос, письменный опрос, кейс-задачи, дискуссию, реферат и эссе [5].

В ходе изучения дисциплины обучающийся должен освоить 4 компетенции: общекультурную компетенцию ОК-7, общепрофессиональные компетенции ОПК-3, ОПК-10 и профессиональную компетенцию ПК-1.

Результаты освоения компетенций, формирование которых обеспечивает дисциплина «Педагогика физической культуры», представлены на рисунке 1.

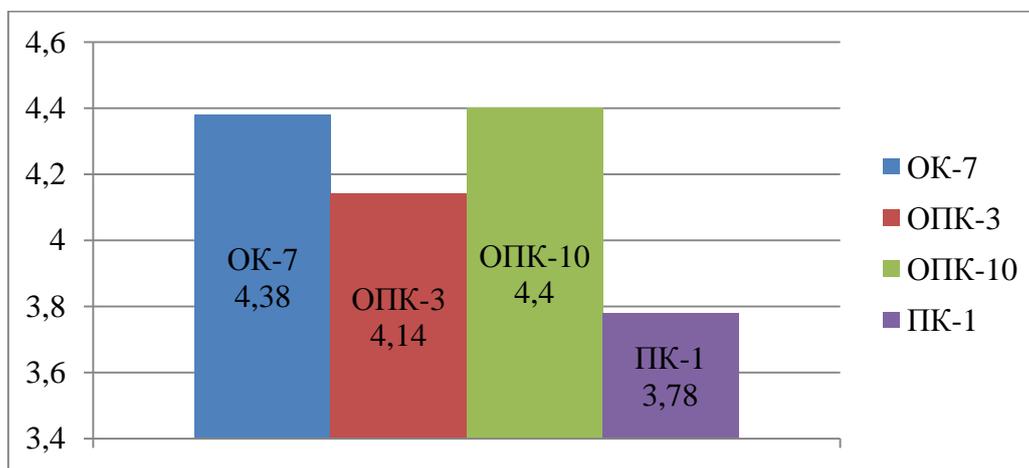


Рисунок 1. Результаты освоения компетенций, формирование которых обеспечивает дисциплина «Педагогика физической культуры»

Анализируя рисунок 1, можно констатировать, что в рамках освоения общекультурной компетенции ОК-7 (способностью к самоорганизации и самообразованию) обучающиеся продемонстрировали уровень выше среднего, показали средний балл по форме контроля устный опрос, доклад, дискуссия.

В рамках освоения общепрофессиональной компетенции ОПК-3 (способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки) продемонстрировали средний результат.

В освоении ОПК-10 (способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни) продемонстрировали средний уровень.

Профессиональной компетенции ПК-1 (способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии) по всем формам контроля студенты продемонстрировали невысокий результат [4].

Таким образом, по дисциплине «Педагогика физической культуры» по теме 8 предлагается вместо 2 часов на лекции, 4 часов на практические занятия, 6 часов на самостоятельную работу оставить 2, 2 и 4 часа соответственно; по теме 10 предлагается вместо 2 часов на лекции, 4 часов на практические занятия, 6 часов на самостоятельную работу оставить 2, 2 и 4 часа соответственно. На темы 5 и 7 добавить по 2 часа на практические занятия и самостоятельную работу: по теме 5: вместо 4 часов на практические занятия и 6 часов на самостоятельную работу выделить 4 и 8 часов соответственно; по теме 7: вместо 4 часов на практические занятия и 4 часов на самостоятельную работу выделить 6 и 6 часов соответственно.

Выводы.

Изучена рабочая программа дисциплины «Педагогика физической культуры» в процессе подготовки бакалавров направления 49.03.01 «Физическая культура».

Формой промежуточного контроля дисциплины «Педагогика физической культуры» является зачет.

Развивает общекультурную компетенцию ОК-7, общепрофессиональные компетенции ОПК-3 и ОПК-10, а также профессиональную компетенцию ПК-1.

Изучены особенности усвоения компетенций обучающимися по дисциплине «Педагогика физической культуры» на факультете физической культуры: в освоении компетенции ПК-1 по всем формам контроля студенты продемонстрировали невысокий результат. Компетенция ОК-7 освоена лучше всего.

Литература:

1. Вербицкий А.А. Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. – М.: Логос. – 2009. – 179 с.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2012. – 208 с.
3. Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. – СКФУ. – 2017. – 269 с.
4. Петрякова В.Г. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие. – ОмГТУ, 2017. – 112 с.
5. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Пер. с англ. - М.: Когито-Центр, 2002.
6. Хуторской А.В. Компетентностный подход в обучении. Научно-методическое пособие / А.В. Хуторской. – М.: Издательство «Эйдос»; Издательство Института образования человека, 2013. – 189 с.

THE CONTENT OF THE DISCIPLINE "PEDAGOGY OF PHYSICAL EDUCATION" AND THE RESULTS OF THE DEVELOPMENT OF COMPETENCIES IN THE PROCESS OF PREPARING BACHELORS IN THE SPECIALISATION 49.03.01 "PHYSICAL EDUCATION"

Kuzenko E.A., postgraduate student

Shestakov M.M., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department of theory and methodology of football and rugby

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo St., 161,
e-mail: katrin_kuzenko95mail.ru

This article discusses the analysis of the content of the discipline "Pedagogy of Physical education" and the results of mastering competencies within the discipline in the process of preparing bachelors in the specialization 49.03.01 "Physical education".

Key words: *physical education pedagogy, preparation of specialization 49.03.01 "Physical education", bachelor.*

Кузнецов А.О., аспирант

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: a79183799187@yandex.ru

В процессе многолетних исследований рассматривались вопросы спортивного отбора детей и подростков для занятий сложнокоординационными видами единоборств. Они базировались на системном анализе научных и научно-методических публикаций по проблеме спортивного отбора и ориентации. Основной идеей работы является выявление критериев перспективности юных единоборцев, которые определялись на основе соответствия их личностных характеристик показателям информативности, надежности и прогностичности исходного уровня развития. В данной статье представлены результаты аналитической работы по обобщению теоретико-методологических основ отбора в спорте.

Ключевые слова: спортивный отбор и ориентация, виды единоборств, критерии перспективности, информативность, надежность, прогностичность исходного уровня развития.

Основы теории отбора индивида к определенному виду деятельности были заложены в период бурного развития индустрии развитых стран в начале XIX века, то есть в процессе интенсивного формирования капитализма как передового общественного уклада, обуславливающего значительное повышение интенсивности производственных процессов, сопровождавшегося вынужденной специализацией большого количества рабочих и необходимостью их обучения отдельным профессиональным действиям.

Возникшая ситуация с высоким уровнем значимости актуализировала вопрос о необходимости выявления кандидатов на определенную производственную должность, характеризующуюся специфическими требованиями к личностным характеристикам человека, что в свою очередь предопределило общественную потребность в разработке теории и технологии процесса профессионального отбора [3, с. 843-844].

Основным посылом, объясняющим необходимость разработки теоретико-технологических основ процесса отбора, являлось понимание невозможности освоения новых производственных процессов и операций рабочим, не обладающим определенным набором качеств, обуславливающих возможность овладения определенной и зачастую технически сложной специальностью.

Бурное развитие теории профессионального отбора характерно для начала XX века, в том числе и в России. Именно в этот период зарубежными и российскими учеными, работающими в первую очередь, в области теоретической и экспериментальной психологии, были заложены фундаментальные основы профессионального отбора, которые и стали базой для разработки теории спортивного отбора и ориентации.

Ученые и практические работники единодушно разделяют два понятия – «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».

Под спортивным отбором понимается выявление кандидатов, отвечающих специфическим требованиям групп или определенного вида спорта и потенциально способных достичь очень высокой результативности в избранном виде спортивной деятельности. В данном случае системообразующим фактором являются интересы определенного вида или группы, сходные по своим специфическим требованиям к занимающимся видами спорта.

Под спортивной ориентацией понимается многоступенчатая структура многолетних организационно-методических мероприятий, обеспечивающих на основе системного применения технологий педагогического, психологического, медико-биологического и других типов контроля выбор вида спорта, наиболее отвечающего личностным характеристикам индивида. Системообразующим фактором в данном случае являются, прежде всего, интересы ребенка.

Согласно современным научным представлениям, различают три составляющие системы отбора: критерии, методы и ориентацию. К критериям относят качественно-количественные характеристики специальных способностей. Среди применяемых методов распространены экспертиза (экспертные оценки), аппаратный метод и метод тестов. Под организацией понимается комплекс мероприятий, направленных на наиболее эффективное рациональное использование методов отбора.

Для отбора в спорте характерны четыре основных момента:

1. Отбор всегда есть некоторый процесс, т.е. это не однократное явление, а процедура, характеризующаяся длительностью и повторяемостью во времени.

2. Отбор всегда преследует определенную цель. К основным из них относят: выбор лиц со способностями к определенному виду спортивной деятельности; предсказание успешности продвижения индивидуума в учебно-тренировочном процессе; предсказание эффективности его действий в реальной рабочей обстановке, т. е. так называемую оперативную эффективность; уменьшение затрат и времени на обучение; ориентировка детей на правильный выбор будущих занятий.

3. Отбор предполагает применение определенных методов распределения лиц на группы в соответствии с целью отбора.

4. Отбор всегда предполагает предвидение, т.е. предсказание успеха испытуемого в известное время в будущем.

Данный компонент идентифицируется с проблемой прогнозирования перспективности детей и подростков и является фундаментальным вопросом теории и методологии общей системы спортивного отбора и ориентации.

Основной задачей разработки и реализации системы отбора в любом виде деятельности является выявление уровня профессиональной пригодности [5, с. 255-260; 9, с. 3-4]. Анализ научно-методической литературы позволяет все многочисленные индикаторы профессиональной пригодности свести к двум основным, определенным в фундаментальном исследовании К.М. Гуревича [5, с. 255-260]:

- успешности освоения и выполнения данного вида деятельности;
- по степени удовлетворения индивида, вовлеченного в реализацию определенной профессиональной или спортивной деятельности.

Специалисты в области профессионального отбора разделяют пригодность на два основных типа по основанию количества сил и времени, необходимого на освоение определенной профессии:

- абсолютную – характеризующую людей, обладающих специфическими индивидуальными чертами, способными удовлетворить требования профессии;
- относительную – отражающую возможности людей, способных справиться с любой профессией.

В контексте данных положений в спортивной педагогике также выделяют два вида периодичности, определяющие способности индивида к достижению высоких результатов в избранном виде двигательной деятельности:

1. Спортивную пригодность как способность спортсмена достичь высшего мастерства или рекордных результатов [7, с. 6-7; 11, с. 34]. Такую интерпретацию автора тесно связывают со спортом высших достижений. В данном случае также говорят об абсолютной пригодности.

2. Способности к занятиям спортом вообще, то есть относительную пригодность [10, с. 20; 12, с. 135-138]. С известной долей уверенности можно утверждать, что данное

понятие относится, прежде всего, к организационно-методическим мероприятиям, связанным со спортивной ориентацией детей и подростков.

В контексте проблемы профессионального и спортивного отбора и ориентации важное методологическое значение имеет понятие «способности», которое в психологической литературе идентифицируется с врожденными и приобретенными личностными характеристиками индивида, в основном обуславливающими успешность освоения и реализации избранного вида деятельности [1, с. 236-238; 8, с. 11-13; 14, с. 498-502].

Известный отечественный психолог Б.М. Теплов [14, с. 138-144] подчеркивал, что при изучении вопроса способностей индивида к какой-либо деятельности необходимо обязательно ориентироваться на три очень существенных момента:

1. Способность – это личностная способность, отличающая одного человека от другого.

2. К способностям можно отнести только те индивидуальные отличия, которые в обязательном порядке обуславливают успешность освоения и выполнения основного содержания избранного вида деятельности.

3. Понятие «способность» не может быть сведено только к имеющемуся у индивида комплексу знаний, умений и навыков, а предусматривает обязательный генетический, обусловленный наследственностью оттенок, материализующийся в имеющихся у него природных задатках.

Необходимо отметить, что в научно-методической литературе 60-80-х годов XX века, в период бурного расцвета исследований по отбору к различным видам двигательной деятельности, способности к определенному виду спорта тесно связывали с двигательными возможностями детей и подростков. В.К. Бальсевич [2, с. 31-32] считает, что под двигательными способностями следует понимать экстраординарные проявления наиболее существенных для избранного вида спорта параметров двигательной деятельности, создающие предпосылки для ее высокой результативности. Он же экспериментально доказал важнейшее для теории и практики спортивного отбора и ориентации положение, свидетельствующее об отсутствии универсальности способностей к различным видам двигательной деятельности, т. е. более способные к одному виду спорта дети могут быть значительно менее способными к другому.

В аспекте алгоритма определения критериев перспективности юных спортсменов принципиально важны положения, изложенные в публикации М.А. Дмитриевой, А.А. Крылова, А.И. Нафтульева [6, с. 35-36], предлагающие при оценке способностей человека установить, насколько стабильна эта индивидуальная особенность, насколько она поддается развитию и компенсации в процессе обучения, решение каких профессиональных задач оно обуславливает и как включается в общую структуру личности индивида.

Б.Г. Ананьев [1, с. 250-253] в качестве предпосылок успешного освоения содержания определенного вида деятельности определяет не просто перечень личностных характеристик индивида, а их определенную структуру, соответствующую структуре избранного вида профессиональной деятельности. При этом структура в контексте нашего исследования соревновательной деятельности обуславливает содержание тестирования способностей с целью прогнозирования перспектив успешного продвижения юных спортсменов в многолетнем учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта.

В процессе разработки теории и методологии спортивного отбора в ходе многочисленных исследований выделены следующие основные вопросы, способствующие эффективному решению проблемы оценки перспективности юных спортсменов:

- I. Разработка рекомендаций по необходимому для достижения высоких спортивных результатов уровню развития (сформированности) определенных важных для данного вида деятельности личностных характеристик индивида, то есть модельных характеристик подготовленности на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Многие ученые считают, что для этого необходимо провести следующие научно-методические мероприятия:

- выявление специфических особенностей вида спорта;
- оценка объема необходимых знаний, двигательных умений и навыков, необходимого для достижения соревновательной результативности и в первую очередь на этапе высшего спортивного мастерства;
- этапные (контрольные) сроки подготовки спортсменов;
- перечень физиологических ограничений и медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

Вместе с тем, ряд авторов считает данную проблему в контексте отбора юных спортсменов недостаточно перспективной по следующим основным причинам:

1. Широко используемые методические подходы, базирующиеся на статистической обработке результатов лучших спортсменов, и представление их в виде модельных характеристик не учитывают возможности прогрессивного улучшения спортивных результатов хотя бы в обозримом будущем, то есть они отражают актуальное на момент их разработки состояние победителей различных соревнований.

2. Как и любая классификация, на момент их формирования модельные характеристики как правило устаревают.

3. Отражая отдельные, хотя и важные стороны специальной подготовленности, они не могут комплексировать их, что делает проблематичным их использование в целях разработки стратегии интегральной подготовки занимающихся в конкретном виде спорта.

4. Модельные характеристики, разработанные на материалах обследования сильнейших спортсменов, мало применимы в практике, так как они, как правило, позиционируют их индивидуальные морфологические, функциональные, двигательные и другие возможности.

II. Формирование объективного прогноза перспективности юных спортсменов в контексте освоения и реализации классификационных и сложных соревновательных программ. Сложность данной проблемы обусловлена следующими обстоятельствами:

- значительная временная разделенность этапа прогнозирования от этапа овладения избранным видом деятельности на высоком уровне;
- как правило, опосредованные приемы получения информации об уровне способностей индивида, значительные затруднения в выявлении их структуры;
- недостаточная надежность в контексте формирования точного прогноза, параметров исходного уровня развития изучаемых личностных характеристик спортсмена.

Алгоритм разработки системы прогнозирования успешности деятельности отразил в последовательной реализации следующих взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов: системное изучение деятельности – подбор или разработка методов извлечения исходной информации – разработка критериев перспективности – определение системы правил преобразования исходных данных в интегральную диагностическую оценку, являющуюся базой эффективного прогноза – определение надежности технологии прогнозирования.

Наибольшее распространение в практике научных исследований по проблеме спортивного отбора в контексте формирования прогноза перспективности юных спортсменов получил комплекс следующих процедур:

- выявление информативности изучаемых показателей;
- определение их стабильности;
- оценка прогностической значимости параметров исходного уровня развития профессионально важных личностных характеристик юных спортсменов.

Практически во всех видах спорта, по мнению ученых и ведущих тренеров, основным критерием информативности показателей, обуславливающих эффективность систем отбора, является высокий уровень спортивно-технических результатов.

В этой связи практически во всех исследованиях по проблеме спортивного отбора информативность показателей изучается на основе оценки результатов корреляционного

анализа между изучаемыми характеристиками юных спортсменов и их результатами в технической подготовке.

Определение стабильности показателей является одной из существенных процедур, осуществляемой при оценке перспективности юных спортсменов.

При этом прогнозировать можно только то, что изменяется во времени и в пространстве, и только на основе постоянных, не изменяющихся в пространственно-временном континууме величин.

Проблема прогностической значимости исходного уровня развития различных показателей в контексте отбора юных спортсменов в видах гимнастики и акробатики на начальных этапах спортивной подготовки детально исследована в работах Ю.К. Чернышенко [15, с. 21-22] и Н.Н. Пилюка [13, с. 21-23], в которых выявлена прогностичность морфологических признаков, показателей физической подготовленности и, прежде всего, ее интегральных и суммарных характеристик, а также психических процессов и личностных свойств юных спортсменов.

Большое значение для теории спортивного отбора имеют сформулированные М.С. Брилем [4, с. 118-121] методические принципы, к основным из которых относятся:

1. Принцип комплексного подхода, предполагающий решение вопроса о предрасположенности детей к какому-либо виду спорта на основе единства подходов к рассмотрению их соматических и психолого-физиологических характеристик.

2. Принцип единства определения пригодности организации, ориентации и отбора, обуславливающий преемственность целевых, методологических и содержательно-технологических компонентов этих процессов.

3. Принцип единства интересов спорта и личности, характеризующий необходимость всестороннего рассмотрения этой диалектически противоречивой методологической установки.

4. Принцип диагностики обучаемости, суть которого заключается в приоритетности оценивания в ходе спортивного многолетнего отбора показателей объема, темпов, качества освоения соревновательных упражнений, составляющих сущностную основу избранного вида спортивной деятельности.

5. Принцип последовательности и избирательности, обуславливающий целесообразность оцениваний в ходе спортивного отбора консервативных и малокомпенсируемых качеств, консервативных параметров, а затем лабильных и компенсируемых характеристик индивида.

6. Принцип единства отбора и воспитания спортсменов, отражающий органичный учет в ходе спортивного отбора требования бережного отношения к детям, учета особенностей их личностного развития и потребностно-мотивационной сферы.

7. Принцип предварительной подготовки к отбору, предполагающий содержательное единство и преемственность программ физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и технологий спортивной ориентации.

В то же время В.К. Бальсевич [2, с. 32-33] сформулировал несколько отличные от редакции М.С. Бриля следующие принципы:

1. Принцип детерминации, задача которого – необходимость выявления степени генетической или средовой обусловленности признаков, обуславливающих проявление и развитие спортивных способностей.

2. Принцип доминантного признака, т. е. выделение основных признаков, определяющих перспективность спортсменов.

3. Принцип потенциала развития – ориентировка научных работников на поиск методов диагностики способности к освоению обучающей (тренирующей) информации.

4. Принцип лонгитюдного контроля и накопления информации, т. е. создание масштабных систем накопления и обработки информации по многолетним данным контроля за перспективными спортсменами.

5. Принцип биологической надежности – поиск критериев оценки надежности различных систем организма.

6. Принцип психологической надежности, т. е. диагностика психологических возможностей спортсмена.

Таким образом, анализ научно-методических публикаций позволил выявить основные методологические аспекты, определяющие эффективность технологий спортивного отбора, и учесть их в процессе собственных экспериментальных исследований.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта / Б.Г. Ананьев. – Человек и общество. – Л., 1967. – Вып. 2. – С. 233-249.

2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 31-33.

3. Бэчтольд Х.П. Экспериментальная психология: в 2 ч. Ч. 2. Отбор / Х.П. Бэчтольд. – М.: Иностранная литература, 1963. – С. 879-917.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

5. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы / К.М. Гуревич. – М.: Наука, 1970. – 271 с.

6. Дмитриева М.Я. Психология труда и инженерная психология: учеб. пособие / М.Я. Дмитриева, А.А. Крылов, А.И. Нафтульев; под ред. А.А. Крылова. – Л.: Издательство Ленинградского института, 1979. – 54 с.

7. Коренберг В.Б. Спортивные способности и возможности / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 3-9.

8. Леонтьев А.Н. О формировании способностей / А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1960. – № 1. – С. 7-16.

9. Лубышева Л.И. Спортивная ориентация: новый вектор развития / Л.И. Лубышева, Т.А. Полякова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 1. – С. 2-6.

10. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора / Т.М. Мелихова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 19-20.

11. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбе / Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук, В.М. Дворкин // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2007. – № 7. – С. 34-35.

12. Опалев М.А. Критерии отбора и спортивной ориентации юных гребцов-каноистов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Опалев. – Волгоград, 2004. – 165 с.

13. Пилюк Н.Н. Методы отбора и прогнозирование способностей акробатов 7-10 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.Н. Пилюк. – Киев, 1989. – 24 с.

14. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: АПН РСФСР, 1961. – 536 с.

15. Чернышенко Ю.К. Методы отбора юных гимнасток 7-10 лет на основе оценки двигательной подготовленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.К. Чернышенко. – М., 1982. – 24 с.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES OF SELECTION IN SPORT

Kuznetsov A.O., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department
of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo St., 161,
e-mail: a79183799187@yandex.ru

In the course of many years of research, the issues of sports selection of children and adolescents for engaging in complex coordination martial arts were considered. They were based on a systematic analysis of scientific and methodological publications on the problem of sports selection and orientation. The main idea of the work is to identify the criteria for the prospects of young martial artists, which were determined on the basis of the correspondence of their personal characteristics to the indicators of information content, reliability and predictability of the initial level of development. This article presents the results of analytical work to summarize the theoretical and methodological foundations of selection in sport.

Key words: *sports selection and orientation, types of martial arts, criteria of prospects, informativeness, reliability, prognosticity of the initial level of development.*

**НОРМАТИВНЫЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФУТБОЛА
(НА ПРИМЕРЕ КОМАНД ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА)**

Кузьменко А.И., аспирант

Чернышенко Ю.К., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

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

В статье раскрываются методологические аспекты физической культуры детей 9-10 лет, в условиях занятий футболом в дворовых командах.

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, программно-нормативные документы, дворовый футбол, обучающиеся, юные футболисты.*

Характерной особенностью отечественной научной школы проблем управления физкультурно-спортивной деятельностью является незамедлительная реакция на все нововведения в этой сфере путем разработки обоснованных и аргументированных рекомендаций, соответствующих современным требованиям научно-методического обеспечения инновационных подходов к организации занятий дворовыми видами спорта подрастающего поколения. Особенный всплеск активности отмечен после XXII Олимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи и чемпионата мира по футболу, проведенного в России в 2018 году.

Одним из ключевых сегментов рынка дополнительного образования детей и занятия физкультурно-спортивной активностью является организация занятий по месту жительства и на базе общеобразовательных организаций.

Теоретические исследования рассматриваемой проблемы позволили определить ключевые вопросы диссертационного исследования:

- 1) формирование физической культуры младшей возрастной группы учащихся общеобразовательных учреждений;
- 2) сущностные характеристики, организация, структура и содержание технологии реализации дворовых форм физкультурно-спортивной деятельности (на примере дворового футбола).

При подготовке теоретической базы исследования проведено структурирование соответствующей нормативной базы физического воспитания школьников, рассмотрено программное обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в юношеском спорте.

Теоретической основой формирования и развития физической культуры личности занимающихся дворовым футболом явились результаты фундаментальных трудов Н.Х. Хакунова (1995), В.А. Баландина (1999), В.К. Бальсевича (1993). Они позволили позиционировать данную дефиницию как ведущую проективную установку в многоуровневой конструкции государственных, общественных и клубных форм физического воспитания разновозрастных категорий населения. Физическая культура личности – это изменяющееся состояние, аккумулирующее индивидуальный уровень специальной образованности, физическое и двигательное развитие, мотивацию, ценностные ориентиры и предпочтения, интегрированные в занятия определенным видом спорта (физкультурно-спортивной деятельностью).

В трудах Л.П. Матвеева (2003), Г.Г. Наталова (1998), Н.Х. Хакунова (2009), С.Д. Неверковича (2010) определены блоки структуры педагогических технологий формирования физической культуры личности:

- знания и интеллектуальные способности,
- физическое совершенство,
- мотивационно-ценностные ориентиры,
- социально-духовные ценности,
- физкультурно-спортивная деятельность.

При формировании методологической базы исследования в основу положен труд В.И. Лях и А.А. Зданевича (2004), где физическая культура определена как часть культуры общества и человека, она характеризуется объединением результатов, ценностей, приобретением установленного уровня физической подготовленности, повышением работоспособности и улучшением здоровья.

Бесспорно мнение, что для развития кинезиологического потенциала приоритет имеет физическая активность, как вид деятельности занимающихся, который определяет достижение физических кондиций, необходимых для демонстрации высокого уровня физического развития и физической подготовленности.

Проблемам физкультурного воспитания детей в современной науке посвящены труды Ю.К. Чернышенко (1998), В.А. Баландина (1999) и других представителей научной школы Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Данный социально-педагогический феномен определяется на основе трудов ведущих педагогов Г.Г. Наталова (1998), Л.П. Матвеева (2003), С.Д. Неверковича (2010). Резюмируя мнения вышеуказанных авторов, можно отметить, что в процессе физкультурного воспитания реализуются следующие задачи:

- интеллектуальные (формирование интеллектуальной базы физической культуры),
- социально-психологические (формирование убежденности и потребностно-деятельного отношения к освоению ценностей физической культуры),
- собственно-биологические (развитие физического и двигательного потенциала).

Таким образом, считаем целесообразным выделить систему современных подходов в решении собственно-биологических задач:

1) конверсия технологий спортивной подготовки применительно к задачам физического воспитания,

2) организация спортизированного физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Данная концепция выступает как система принципов и технологий спортизированного физического воспитания, в нашем случае обучающихся младших классов, занимающихся футболом в командах по месту жительства, участвующих в физкультурных и спортивных мероприятиях по дворовым видам спорта (на примере дворового футбола).

В основу концепции спортизированного физического воспитания в России положено повышение эффективности процесса физического воспитания в образовательных организациях (В.К. Бальсевич, 1993; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2003; Т.К. Ким, 2004; В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, 2005). Обязательно внедрение в процесс физического воспитания основного метода спортивной подготовки, такого как тренировка, в процессе которой происходят системные изменения морфофункциональных систем, адаптация к нагрузкам и стресс-факторам.

Организационной основой спортизированного физического воспитания являются:

- обязательные регламентированные тренировочные занятия,
- комплектация групп по типологическим признакам, с учетом общих интересов к конкретному виду спорта,
- свобода выбора занятий.

Результаты проведенного анализа научно-методической и нормативно-правовой базы данных свидетельствуют о большом внимании, которое уделяют ученые основам процесса формирования и развития физической культуры обучающихся, а также решению вопросов технологий систематизации и повышения эффективности спортивно-массовой работы.

Сформирована актологическая концепция постижения сущности физического воспитания, отличающегося от других видов воспитания не целями и задачами, а составом применяемых средств и методов, всесторонним формированием личности ребенка средствами физического воспитания с использованием педагогических технологий. В процессе не только развиваются физические качества, но и формируются двигательные навыки и личностные характеристики обучающихся. На основе проведенного теоретического исследования выявлено, что данная концепция недостаточно отражена в программно-нормативных документах, которые регламентируют физическое воспитание учащихся в условиях занятий дворовым футболом.

Современные тенденции развития школьного физического воспитания, усиление внимания к новым видам спорта и привлечение детей к занятиям малыми формами спортивных игр по месту жительства – это современная тенденция инновационных педагогических технологий в физкультурно-спортивной деятельности.

Литература:

1. Баландин В.А. Развитие эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учебное пособие / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, С.А. Лих, Р.И. Соленова. – Краснодар, 1999. – 104 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.
3. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
4. Бальсевич В.К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50-53.
5. Ким Т.К. Модификация «круговой тренировки» и ее комплексирование с другими методическими подходами в физическом воспитании детей младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.К. Ким. – М.: РГУФКСиТ, 2004. – 24 с.
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы: программы общеобразовательных учреждений: учеб. изд. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 128 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. – 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.
8. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада / Г.Г. Наталов. – Краснодар, 1998. – 105 с.
9. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 336 с.
10. Хакунов Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н.Х. Хакунов. – Краснодар, 1995. – 33 с.
11. Хакунов Н.Х. Инновационные компоненты педагогической системы освоения ценностей физической культуры и спорта / Н.Х. Хакунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 6 (52). – С. 84-89.
12. 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.

**NORMATIVE AND METHODOLOGICAL BASES OF PHYSICAL EDUCATION
OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH THE ADVANTAGEOUS USE
OF FOOTBALL MEANS
(ON THE EXAMPLE OF TEAMS BY RESIDENCE)**

Kuzmenko A.I., postgraduate student

Chernyshenko Y.K., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department
of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo St., 161

The article reveals the methodological aspects of the physical culture of children 9-10 years old, in the conditions of playing football in the teams.

Key words: *physical culture, physical education, program-normative documents, yard football, students, young football players.*

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Лазько Д.А, аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: lazkodanya@yandex.ru

В статье рассматриваются особенности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации в подготовительном периоде. Анализируются различные подходы к выбору тренировочной нагрузки. Приводятся результаты планирования тренировочных нагрузок в восьминедельном цикле подготовительного этапа подготовки.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, тяжелоатлеты высокой квалификации, тренировочная нагрузка, скоростно-силовые качества, силовая подготовка, приседания со штангой, подготовительный период.*

Для тяжелой атлетики характерна взаимосвязь физических качеств, во-первых, силы и быстроты, во-вторых, гибкости и ловкости. Силовые виды упражнений характеризуются максимальным проявлением силы (приседания, тяги, наклоны, жимы). Упражнения классического двоеборья являются скоростно-силовыми. В тяжелой атлетике развитие скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов играет важную роль, так как быстрота проявления силы при выполнении рывка и толчка представляет ведущий фактор, существенным образом воздействующий на техническое мастерство тяжелоатлетов. Проявление и развитие скоростно-силовых качеств у тяжелоатлетов изучалось в многочисленных исследованиях [1, 2, 3 и др.].

В настоящее время для тренировки спортсменов, направленной на развитие силы и скоростно-силовых качеств, используются самые различные вариации средств и методов тренировочной нагрузки [6]. При этом нет единого мнения об эффективности применения тех или иных силовых нагрузок в тренировочном процессе спортсменов.

В зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся количество подъемов штанги в месячном цикле в приседаниях может изменяться – от 200 до 600. В среднем за одно занятие в приседаниях штанга поднимается 20-30 раз, а в отдельных тренировках – до 60 подъемов. Тяжелоатлет выполняет от 3 до 10 подходов к снаряду. В приседаниях штанга поднимается от 1 до 10 раз [2]. В этом упражнении тяжелоатлеты тренируются преимущественно с трех-, четырех- и пяти-, шестикратными повторениями в подходе. Спортсмены легких весовых категорий выполняют больше двух-, трехкратных, а тяжелых весовых категорий – четырех-, шестикратных повторений.

Современный практический опыт и результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что роль приседаний при подготовке квалифицированных тяжелоатлетов возрастает, особенно в базовом мезоцикле [5]. Методика подготовки спортсменов младших и старших разрядов имеет свою специфику. У атлетов младших разрядов основным средством тренировки являются рывковые и толчковые упражнения, а приседания с относительно небольшим объемом нагрузки применяют чаще всего в конце занятия с целью оказания дополнительного воздействия на мышцы ног.

Отсюда актуальным является изучение содержания тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

Объект исследования. Тренировочный процесс тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

Предмет исследования. Количественная характеристика основных параметров нагрузки, спортивные результаты тяжелоатлетов в приседаниях со штангой за головой в подготовительном периоде.

Цель работы – определить содержание и выявить динамику основных параметров нагрузки и уровня скоростно-силовых качеств, специальной физической подготовленности тяжелоатлетов в приседаниях со штангой за головой в подготовительном периоде.

Методика исследования. В исследовании рассматривался подготовительный этап подготовки, состоящий из 8 недель. В исследовании приняли участие 10 тяжелоатлетов высокой квалификации (4 – МС, 4 – КМС, 2 – I разряд). В течение мезоцикла каждую неделю проводилось семь тренировочных занятий. Объем нагрузки определялся по количеству подъемов штанги (КПШ) по формуле: КПШ= количество повторений, умноженное на количество подходов. За тренировочную неделю рассчитывали сумму КПШ во всех упражнениях (рывок, толчок, приседания, тяги рывковые и толчковые). Интенсивность рассчитывалась по процентному отношению среднего веса штанги к лучшему результату в упражнении. Для оценки скоростно-силовых качеств спортсменов использовался тест Абалакова.

Результаты исследования. Ежедневный объем тренировочных нагрузок, оцениваемый по количеству подъемов штанги, составлял 120 на первой неделе, что составляло 10% от общего объема нагрузки за месяц (рисунок 1). На второй неделе КПШ увеличилось до 240 (20%). На третьей неделе увеличилось до 360 (30%), на четвертой неделе КПШ увеличилось до 480 (40%), на пятой неделе КПШ снизилось до 360 (20%), на шестой неделе КПШ увеличилось до 480 (27%), на седьмой неделе КПШ незначительно снизилось до 420 (23%), на восьмой неделе КПШ увеличилось до 540(30%).

Среднее значение интенсивности тренировочной нагрузки (рисунок) на первой неделе составляло 72%; на второй неделе – 75%; на третьей неделе – 72%; на четвертой неделе – 72%, на пятой неделе – 72%, на шестой неделе – 72%, на седьмой неделе – 72%, на восьмой неделе 72%. Среднегрупповые показатели скоростно-силовых качеств (прыжок по Абалакову) на первой неделе составили 55,7 см, второй – 56,1 см, третьей неделе – 56,3 см, четвертой неделе – 56,8 см, на пятой неделе – 56,3 см, шестой неделе – 57,1 см, седьмой неделе – 57,5 см, восьмой неделе 58,6 см. Результаты проведенного нами теста свидетельствуют о положительной динамике развития скоростно-силовых качеств.

На протяжении восьми недель атлеты тренировались в приседаниях со штангой в 72-процентной зоне интенсивности. В начале исследования среднестатистический показатель в группе составлял 163 кг, а к концу уже составлял 180,5 кг. В итоге все спортсмены улучшили свои результаты в приседаниях со штангой за головой в среднем на 17,5 кг. Проведенное нами контрольное тренировочное занятие показало, что все спортсмены улучшили свои результаты в двоеборье. Например спортсмен Г.Ю. в сумме двоеборья набрал 305 кг (рывок – 135 кг, толчок – 170 кг). При этом у него увеличился результат в прыжке в высоту – 67 см, лучший результат в прыжке в высоту принадлежал Б.Д. – 70 см.

Заключение. Таким образом, нами установлено, что рост спортивных результатов тяжелоатлетов в приседании со штангой за головой в течение одного мезоцикла в целом связан с увеличением абсолютных и относительных показателей среднего и контрольного веса при сохранении постоянного объема нагрузки. Результаты исследований, полученные в нашем варианте планирования соотношения объема и интенсивности нагрузки в восьминедельном цикле, в значительной степени способствуют улучшению скоростно-силовой подготовленности и результата в двоеборье.

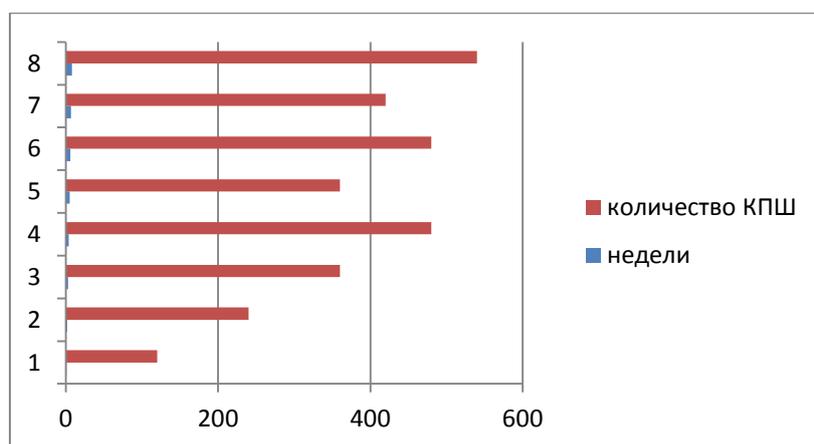


Рисунок. Количество подъемов штанги в месячном цикле

Литература:

1. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
2. Грег Зулаг. Повторения // IRONMAN. – 2004. – № 32.
3. Дворкин Л.С. Методика базовой подготовки в силовых видах спорта: Учеб.-метод. пособие. – Краснодар: Просвещение – Юг, 2000. – 100 с.
4. Марченко В.В. Построение мезоцикла силовой направленности у квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогозян // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №3. – С. 51-53.
5. Марченко В.В. Методика построения тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов в мезоцикле силовой направленности: Учебно-методическая разработка / В.В. Марченко, Е.В. Руденко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2006. – 15 с.
6. Сулейманов Н.Л. Методика скоростно-силовой предсоревновательной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2008. – 28 с.
7. Харисов И.Д., Ненашева А.В., Алимов А.С., Цеслицка Ю.М., Мушкета Р.К., Human. Sport. Medicine. – Vol. 17. – no 1 – pp. 67-78.
8. Франциско Дж. Визкайя, Оскар Виана, Мигель ФернандесдельОмо, Рафаэль Мартин Оцero. Возможности определения результативности спортсмена в подъеме тяжестей по результатам выполнения им выпрыгивания вверх из глубокого седа / Исследования в области поддержания хорошей физической формы и развития мышечной силы. – 2009. – № 3. – С. 729-734.

CONTENT OF TRAINING LOAD OF WEIGHTLIFTERS OF HIGH QUALIFICATION IN THE PREPARATORY PERIOD

Lazko D.A., postgraduate student

Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methods of swimming, sailing and rowing

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: lazkodanya@yandex.ru

The article deals with the peculiarities of training load of weightlifters of high qualification in the preparatory period. Different approaches to selection of training load are analyzed. Results of planning of training loads in the eight-week cycle of preparatory stage of preparation are given.

Key words: *weightlifting, weight-lifters of high qualification, a training load, loading volume, intensity of loading, high-speed power qualities, power preparation, squats with a bar.*

РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Луценко В.А., аспирант

Гусейнов А.Ш., доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: iutsenkoviktor89@mail.ru

Данная статья посвящена исследованию рефлексии спортсменов, имеющих спортивную квалификацию от кандидата в мастера спорта до мастера спорта. Психологическая диагностика спортсменов проведена на основе анализа психологического теста: дифференцированный тест рефлексивности (ДТР). Выборка исследования – 111 человек (N=111). Анализ данных проводился с помощью статистических программ SPSS 23.0 и Microsoft Excel. Результаты, полученные в процессе исследования, помогают в разработке тренинга рефлексивности высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: дифференцированный тест рефлексивности, тренировочный процесс, самодистанцирование, интроспекция, психологические упражнения.

В современном спорте не стоит полагаться только на физические составляющие, следует обращать внимание и тренировать психологическое состояние спортсменов, для того чтобы научить спортсменов принимать быстро грамотные решения в моменты стресса на соревнованиях. Данное умение поможет сосредотачиваться на себе, чувствовать состояние своего тела, понимать четко свои возможности и впоследствии приведет к достижению высоких результатов. Данное обстоятельство послужило основанием для нашего исследования.

Анализ методики, направленной на диагностику рефлексивных качеств спортсменов, проводился на выборке 111 человек в возрасте от 19 до 43 лет (таблица 1). Исследование проводилось на базе воинской части г. Пятигорска, а также высших учебных заведений: Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта и Военного института физической культуры.

Таблица 1. Состав выборки исследуемого контингента

Выборка	Общее число	Мужчина	Женщина	Средний возраст
Мастер спорта	37	34	3	22
Кандидат в мастера спорта	74	66	8	22
Итого	111	100	11	22

Процентное соотношение респондентов по полу в выборке не является одинаковым. Состав выборки спортсменов представлен 37 мастерами спорта и 74 кандидатами в мастера спорта спортивных гражданского и военного вузов, что составляет в процентном соотношении от общего количества респондентов 33% мастера спорта и 67% кандидатов в мастера спорта. Средний возраст опрашиваемых составил 22 года.

За основу исследования был взят психологический тест, который помогает в исследовании рефлексии спортсменов, а именно дифференцированный тест рефлексивности (ДТР) Д.А. Леонтьева. Исследование проводилось в несколько этапов: сбор анкетных

данных, психологическое тестирование, расчет показателей уровня рефлексивности, подбор и разработка упражнений для тренинга спортсменов.

Всем респондентам предлагалось ответить на 30 утверждений дифференцированного теста рефлексивности (рисунок 1, 2). Примеры утверждений: «Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию», «Приступая к каком-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате», «Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить» [1, с. 130-132]. Респонденты оценивали утверждения по восходящей шкале: «Нет» = 1, «Скорее, нет» = 2, «Скорее, да» = 3, «Да» = 4 [1, с. 132]. Утверждения группируются в три шкалы, баллы, по которым считаются путем суммирования пунктов по шкалам. Системная рефлексия показывает степень самодистанцирования респондента. Интроспекция определяет степень сосредоточенности на себе и собственных переживаниях. Квазирефлексия – защитная функция от неприятной ситуации через уход в размышления.

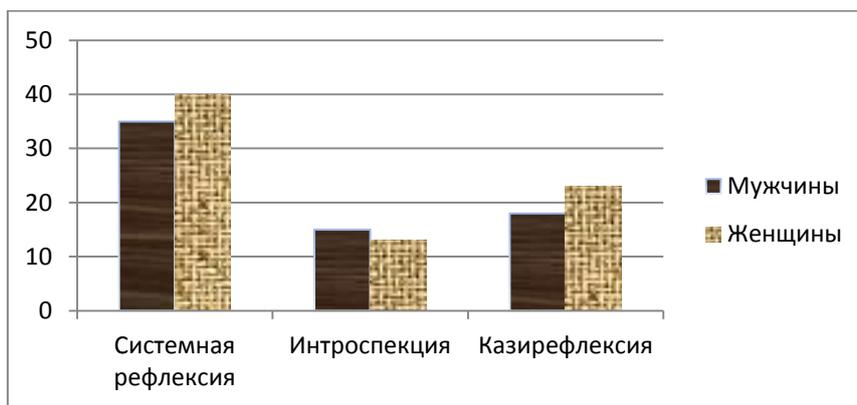


Рисунок 1. Анализ рефлексивности спортсменов по методике «Дифференцированный тест рефлексивности» Д.А. Леонтьева (N=111) в зависимости от их пола

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что респонденты женского пола в большей степени склонны к самодистанцированию и фантазированию, что позволяет им смотреть на ситуации под разными углами. В свою очередь, спортсмены мужского пола больше подвержены самокопанию и различным переживаниям, чем спортсмены женского пола.

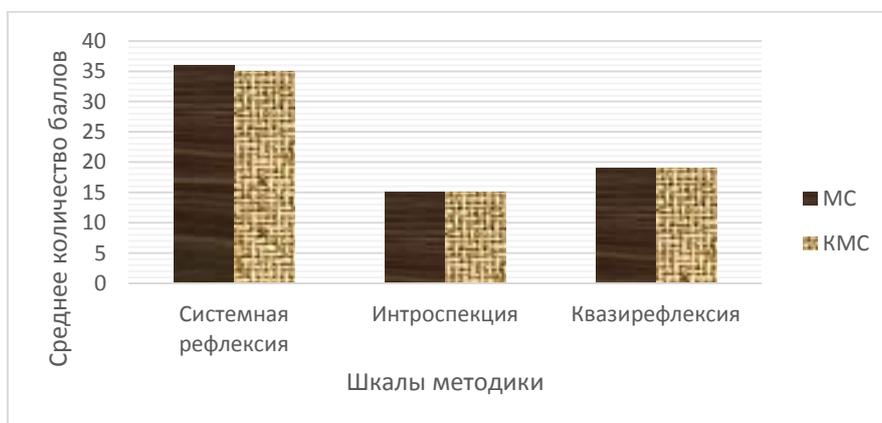


Рисунок 2. Анализ рефлексивности спортсменов по методике «Дифференцированный тест рефлексивности» Д.А. Леонтьева (N=111) в зависимости от их разряда

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что в показателях рефлексивности спортсменов мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта наблюдаются незаметные различия.

Также был произведен статистический анализ трех шкал дифференцированного теста рефлексивности Д.А. Леонтьева (таблица 2).

Таблица 2. Описательная статистика «Дифференцированного теста рефлексивности» Д.А. Леонтьева (N=111)

		Системная рефлексия	Интрорспекция	Квазирефлексия
N	Валидные	111	111	111
	Пропущенные	0	0	0
Среднее		35,61	14,85	19,16
Медиана		36,00	12,00	20,00
Среднекв.отклонение		7,334	6,134	5,389
Диапазон		30	24	24
Минимум		18	9	9
Максимум		48	33	33

Коэффициент внутренней согласованности (альфа Кронбаха) данного теста составил 0,755, что показывает хорошую надежность (таблица 3).

Таблица 3. Показатели согласованности шкал и всего теста по Кронбаху методики «Дифференцированный тест рефлексивности» Д.А. Леонтьева (N=111)

	Системная рефлексия	Интрорспекция	Квазирефлексия	Методика в целом
Альфа Кронбаха	0,746	0,652	0,832	0,755

Изучая элементы трех шкал, можно сделать вывод о том, что коэффициенты согласованности находятся в рамках допустимых значений, чтобы считать данный тест для диагностики квалифицированных спортсменов с нашей выборкой (N=111) надежным.

Подготовка спортсменов включает в себя не только физические тренировки, но и тренировки психологического состояния спортсменов, так как нестабильность результатов спортсмена в соревновательном процессе зачастую зависит от его психологического состояния. Если звенья тренировочного процесса правильно налажены, то спортсмен может рассчитывать на высокие результаты на соревнованиях.

Для комплексного подхода в тренировочном процессе со спортсменами тренер использует психологические упражнения, способные помочь подопечным разобраться в своем психологическом состоянии и научить правильным действиям в моменты стресса.

Упражнение 1. «Фокусировка»

Данное упражнение спортсмен выполняет с закрытыми глазами. Тренер дает команды, акцентирующие внимание на участках тела. Интервал между командами от 10 секунд до 2 минут определяет тренер сам, принимая во внимание умение спортсменов сосредотачиваться на определенной части своего тела. Итак, тренер озвучивает команду «Тело», и все участники-спортсмены данного тренинга акцентируют внимание на своем теле. Далее звучит команда «Нога», спортсмены переключают свое внимание и сосредотачиваются на своей ноге. Затем следует последовательное акцентирование внимание на стопу – по команде «Стопа», на большой палец – по команде тренера «Палец». И в завершение упражнения участники-спортсмены сосредотачиваются на кончике пальца. После

завершения упражнения тренер обязательно интересуется успехами о проделанной работе участников, а также уточняет, с какими трудностями они столкнулись в момент выполнения упражнения. Обычно чем меньше часть тела, тем сложнее спортсмену сосредоточить на ней свое внимание. На усмотрение тренера упражнение может иметь различные модификации, а именно внимание участников может не сужаться на определенном участке тела, а наоборот расширяться или произвольно переходить от одной части тела к другой по заранее выбранному маршруту тренером.

Упражнение 2. «Интроскоп»

Основная цель данного упражнения – заглянуть внутрь себя. Тренер предлагает спортсмену удобно сесть в кресло/стул и закрыть глаза. Затем дается 15 секунд на размышление по каждому из вопросов. Какая рука/нога теплее? Какая часть тела/лица холоднее? Данные вопросы способствуют мобилизации «телесного внимания». Сравнить части тела можно не только по температуре, но и по мягкости и весу. Со временем участники упражнения более чутко и точно чувствуют состояние своего тела.

Упражнение 3. «Гамма»

Тренер просит участников-спортсменов постараться почувствовать пульс в кончике определенного пальца руки. Если в этом задании возникают трудности, то участникам разрешается прикоснуться и надавить пальцем до твердой поверхности, тем самым ощутить пульс будет легче. Если данный этап упражнения выполнен правильно, тренер переходит к следующему этапу, а именно предлагает участникам перемещать пульс с одного пальца на другой. На данном этапе возникает трудность в том, чтобы собрать пульс в определенной точке и переместить по заданной траектории, а также произвольные движения пальцем. Движения пальцев мешают почувствовать пульс, вместо этого участники чувствуют само движение. Для выполнения упражнения требуется колоссальное внимание. Со временем спортсмены быстро и четко концентрируют свое внимание на определенной точке.

Упражнение 4. «Кирпич»

Тренер предлагает спортсменам расположить ладони параллельно на определенном расстоянии друг от друга. Затем сближать и удалять ладони, для того чтобы почувствовать между ладонями тепло или некое пространство. Со временем при точном сосредоточении спортсмен начинает чувствовать, будто нечто не дает приблизить ладони друг к другу, так называемый кирпич. Как только участники начнут чувствовать «кирпич», спортсмены начинают работать парами. Один начинает сближать ладони слева и справа, другой спортсмен делает то же самое, но сверху и снизу, как бы пытаясь забрать «кирпич» из рук другого. Данное упражнение подогревает соперническую настрой у спортсменов. В процессе выполнения участники отмечают, что между своими ладонями чувствуют тепло. Сложность заключается в том, что следует постараться увлечь участников ложной идеей о том, что между их ладонями действительно есть кирпич. Только если сами участники поверят в данное утверждение, возможно выполнение данного упражнения, которое помогает тренировать квазирефлексию.

Заключение

Из всего вышесказанного делаем вывод, что характеристика рефлексии у спортсменов мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта нашей выборки (N=111) не показала явно выраженных различий. Различия наблюдаются при анализе рефлексии спортсменов в зависимости от их пола. Респонденты женского пола способны в большей степени к самодистанцированию и фантазированию, что позволяет смотреть на ситуации под разными углами. В свою очередь, спортсмены мужского пола больше подвержены самокопанию и различным переживаниям. Для того чтобы спортсмены достигали успехов и били свои рекорды на соревнованиях, следует тренировать не только физическое состояние, но и психологическое. Поэтому в тренировочном процессе со спортсменами тренер использует психологические упражнения, способные помочь подопечным разобраться в своем психологическом состоянии и научить правильным действиям в моменты стресса.

Литература:

1. Леонтьев Д.А. Рефлексия «хорошая и «плохая»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т.11. – №4. – С. 110-135.
2. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – С. 392.
3. Слепко Ю.Н. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования [Текст]: учебное пособие / Ю.Н. Слепко, Т.В. Ледовская. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. – С.136.
4. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения – Изд. 2-е, доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.

DEVELOPMENT OF REFLEXIVITY OF ATHLETES BY MEANS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING

Lutsenko V.A., postgraduate student

Huseynov A.S., doctor of psychological sciences, associate professor, associate professor of psychology department

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: iutsenkoviktor89@mail.ru

This article is dedicated to the study of reflection of athletes with sports qualifications from candidate master of sports to master of sports. Psychological examination of athletes is carried out on the basis of analysis of psychological test: differentiated test of reflection (TDR). The sample of the study was 111 people (N=111). Data analysis was carried out using statistical programs SPSS 23.0 and Microsoft Excel. The results obtained in the process of research help in the development of reflexivity training of highly qualified athletes.

Key words: *differentiated reflexivity test, training process, self-distancing, introspection, psychological exercises.*

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Махонина А.В., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: makhonina.1993@mail.ru

Работа описывает историю ММА, различные виды ударов, приемов, используемых в ММА. В большинстве исследований оцениваются травмы, полученные во время соревнований, частота которых варьируется от 22,9 до 28,6 на 100 боевых действий. В спортивных единоборствах с преобладанием ударов, таких как бокс, карате и муай тай, высокий уровень травм головы и лица, в то время как в дисциплинах с преобладанием борьбы в партере, таких как бразильское джиу-джитсу, дзюдо и борьба, высок уровень травм суставов. Многочисленные исследования оценивали травмы у спортсменов, которые участвуют в ММА и его составляющих дисциплин во время соревнований, но многое еще предстоит выяснить о травмах, полученных во время тренировок, и в конкретных группах спортсменов.

Ключевые слова: ММА, травмы, виды спортивных единоборств.

Термин «боевое искусство» относится к боевым приемам, которые традиционно использовались военными в военных действиях. В смешанных боевых искусствах используются многие виды боевых искусств, такие как бокс, муай тай, джиу-джитсу, дзюдо, карате, борьба и другие.

Смешанные боевые искусства (ММА) – это боевой вид спорта, который объединяет спортсменов из различных видов единоборств в соревнованиях. Соревнования по боевым искусствам в смешанном стиле проводились еще в 648 г. до н.э. греческим панкратионом. ММА впервые появился в Соединенных Штатах Америки 12 ноября 1993 года, когда лига ММА, известная как Ultimate Fighting Championship (UFC), провела свое первое мероприятие под названием UFC 1 в Денвере, штат Колорадо. В этом соревновании приняли участие 8 спортсменов из разных боевых искусств, которые участвовали в турнире на выбывание с одним поражением. Однако из-за его жестокости ММА встретил общественное и политическое сопротивление, что ограничивало его широкую привлекательность. В 2001 году UFC были приобретены двумя деловыми партнерами, которые осознали важность безопасности бойцов не только для здоровья своих спортсменов, но и для жизнеспособности коммерческого ММА. В дальнейшем были созданы Единые правила смешанных единоборств, устанавливающие весовые категории, запрещенные действия и другое. За последние 20 лет мир спорта принял ММА, который стал одним из самых быстрорастущих видов спорта как в Соединенных Штатах Америки, так и в России. Профессиональные боевые соревнования проводятся довольно часто. Вследствие чего по всей стране стали открываться специальные тренажерные залы, где тренируются как новички, любители, так и профессионалы. У большинства спортсменов ММА есть один основной вид боевого искусства, но они обычно включают в себя аспекты из других стилей. Спортсмены подросткового возраста все активнее участвуют в ММА по мере роста популярности этого вида спорта. Смешанные боевые искусства (ММА) быстро набирают популярность в последние годы в России, так как в США уже находятся на пике своей популярности. Этот боевой вид спорта объединяет спортсменов из различных видов единоборств, каждый из которых имеет характерные и отличительные характеристики. Из-за растущего участия как

профессионалов, так и любителей количество травм, полученных спортсменами ММА, растёт.

В большинстве исследований травм ММА оцениваются травмы, полученные во время соревнований, частота которых варьируется от 22,9 до 28,6 на 100 боевых действий. В дисциплинах с преобладанием ударов, таких как бокс, карате и муай тай, высокий уровень травм головы и лица, в то время как в видах единоборств с преобладанием борьбы в партере, таких как бразильское джиу-джитсу, дзюдо и борьба, высок уровень травм суставов.

Так как на соревнованиях ММА требуется, чтобы медицинские работники, которые присутствуют на ринге, регистрировали и лечили все травмы, полученные во время соревнований, в данном наблюдении оценивались тип и частота травм, полученных спортсменами ММА во время профессиональных соревнований. Обзор боев ММА в России с 2018 по 2019 год показал, что у спортсменов ММА частота травм составляла: 48% – рваные раны на лице, 20,8% – травмы носа, 12,7% – травмы рук, 7% – глазных травм.

Анатомическая область и частота травм у спортсменов ММА варьируются в зависимости от стиля боевого искусства, в основном используемого спортсменом ММА и его или ее противником. Например, у тех, у кого основной стиль борьба, будут высокие показатели травм суставов, в то время как у тех, кто использует в основном элементы бокса, будут высокие показатели травм лица и головы, таких как сотрясение мозга и переломы лицевых костей.

Ударно-преобладающие виды единоборств, в том числе бокс, карате, муай тай и тхэквондо, имеют относительно высокие шансы для получения травм головы и лицевых костей. Травмы головы и лица составляют от 60% до 70% соревновательных травм у этих спортсменов. Наиболее частыми видами травм в этих видах являются ссадины на лице, переломы лица (например, носа), периорбитальные травмы и сотрясения мозга.

Таблица 1. Список боевых искусств дисциплин и связанных с ними травм

Виды боевых искусств	Приемы	Места травм
Бокс	Поразительные	Голова, лицо
Карате	Поразительные	Голова, лицо
Муай тай	Поразительные	Голова, лицо, ступня / лодыжка
Sanshou / Саньда	Бьющий, борющийся	Голова, лицо
Тхэквондо	Поразительные	Голова, лицо, ступня / лодыжка
Бразильское джиу-джитсу	Болевые приемы, заломы	Суставы (локоть, колено)
Дзюдо	Захваты, броски	Суставы (плечо, локоть, колено)
Борьба	Борьба, захваты	Суставы (плечо, колено)

Виды единоборств с преобладанием ударов различаются по частоте использования ударов по верхним и нижним конечностям, и их характерные типы травм и анатомические области отражают это распределение. Например, в профессиональном боксе и травмы головы, и лица составляют основную часть спортивных травм в обоих видах спорта, кикбоксинг имеет более высокие показатели травм нижних конечностей, в то время как бокс имеет более высокие показатели травмы верхних конечностей. Аналогичным образом, у спортсменов, занимающихся муай тай, обнаружены травмы нижних конечностей. У этих спортсменов травмы были получены в основном на тренировках.

В то время как виды единоборств с преобладанием ударов приводят к частым травмам головы и лица, виды единоборств с элементами борьбы имеют высокий уровень травм суставов. Наблюдение боев по джиу-джитсу показало, что травмы суставов, особенно колена и локтя, были наиболее распространенными травмами во время соревнований. Анализ

наблюдений показал, что во время соревнований по джиу-джитсу 78% травм носили ортопедический характер, при этом локтевой сустав был наиболее часто травмируемым суставом.

Большая часть времени и энергии спортсмена в ММА тратится на тренировки, и наблюдения неоднократно подтверждали, что большинство травм спортсменов-единоборцев происходит во время тренировок.

Таблица 2. Распределение тренировочных и соревновательных травм в боевых искусствах

Дисциплина	Травмы при тренировках, %	Травмы в соревнованиях, %
Бокс	70,0	30,0
Тхэквондо	81,5	18,5
Борьба	63,0	37,0
Смешанные боевые искусства	77,9	22,1
Карате и дзюдо	70,0	30,0

В большинстве своем тренировочные травмы превышают количество травм, полученных на соревнованиях. Количество полученных травм будет только возрастать, поскольку все больше спортсменов-любителей занимаются в спортивных залах ММА без намерения вести конкурентную борьбу.

Понимание и предотвращение тренировочных травм важно для профессиональных спортсменов ММА и UFC. Отмена боя из-за травм на тренировках создает профессиональную нагрузку как для травмированного спортсмена, так и для его или ее соперника.

Заключение.

На сегодняшний день большинство исследований травм у спортсменов ММА были сосредоточены на травмах, полученных во время соревнований, в то время как большинство травм были получены во время тренировок. Уровень травматизма у спортсменов ММА в соревнованиях варьируется от 22,9 до 28,6 на 100 боевых действий. Эти травмы чаще всего возникают в области головы и лица, за которыми следуют конечности. Рваные раны на коже являются наиболее распространенным типом травм с последующими переломами. Исследования по конкретным дисциплинам боевого искусства показывают, что поразительно преобладающие дисциплины, такие как бокс, карате, муай-тай и тхэквондо, имеют высокий уровень травм головы и лица, тогда как дисциплины с преобладанием борьбы в партере, такие как бразильское джиу-джитсу, дзюдо и борьба, имеют высокие показатели травм суставов.

Литература:

1. Геселевич В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды / В.А. Геселевич; сост. Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Демьянова Л.М. Основные составляющие смешанных боевых искусств и необходимые аспекты при освоении этого вида спорта / Л.М. Демьянова, Ж.А. Мажинян // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 3-5.
3. Мордвинцев Д.Н. Актуальные проблемы спортивной борьбы как составляющий компонент тренировок спортсменов смешанных видов единоборств // Молодой ученый. – 2016. – №29. – С. 620-623. – URL <https://moluch.ru/archive/133/37325/>
4. Мордвинцев Д.Н. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов смешанных видов единоборств // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 7 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/07/68305>.

5. Armed Forces Health Surveillance Center (AFHSC). Injuries associated with combat sports, active component, U.S. Armed Forces, 2010-2013. MSMR. 2014;21(5):16-18. [электронный источник] / <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24885879>.

6. Bachmeyer C., Vuot G. Tinea corporis in a mixed martial arts fighter. CMAJ. 2013;185:897. [электронный источник] / <http://www.cmaj.ca/content/185/10/897.short>.

7. Bastidas N, Levine JP, Stile FL. The “sweet science” of reducing periorbital lacerations in mixed martial arts. Ann Plast Surg. 2012;68:43-45. [электронный источник] / https://journals.lww.com/annalsplasticsurgery/Abstract/2012/01000/The_Sweet_Science_of_Reducing_Periorbital.12.aspx.

SPORTS INJURIES IN MIXED MARTIAL ARTS

Makhonina A.V., postgraduate student
Kalinina I.N., biological sciences doctor, professor,
anatomy and sports medicine chair head

Contact information: 350015, Krasnodar, Budyoennogo Str., 161,
e-mail: makhonina.1993@mail.ru

The Paper describes MMA history, dealing with various types of blows and techniques used in MMA. Most of MMA injury studies estimate injuries sustained during competitions, in which frequency varies from 22.9 to 28.6 per 100 combat actions. In sport martial arts with a predominance of blows, such as Boxing, Karate and Muay Thai, the level of head and face injuries is high, while in disciplines with a predominance of performances, such as Brazilian JIU-jitsu, judo and wrestling the level of joint injuries is high. Numerous studies have evaluated injuries of athletes who participate in MMA and its constituent disciplines during competitions, but much remains to be clarified on injuries sustained during training and in particular groups of athletes.

Key words: MMA, injuries, types of martial arts.

СПОРТ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ ОБЩЕСТВА

Машкова В.В., аспирант

Шестаков М.М., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики футбола и регби

Контактная информация для переписки: 295022, г. Симферополь, ул. Бела Куна, д. 33, кв. 58,
e-mail: valerya.ua@mail.ru

Проведен анализ роли спортивных ценностей в аксиологической системе социума. Определено соотношение спортивных ценностей и ценностей общества в философских взглядах различных ученых.

***Ключевые слова:** спорт, спорт как феномен культуры, спорт в системе ценностей общества, спортивные ценности, философия спорта.*

В настоящее время все больший интерес исследователей привлекает такая дисциплина, как философия спорта. Это раздел философии, граничащий с психологией, педагогикой, валеологией, культурологией. Причины такого интереса мы усматриваем в следующем. Во-первых, роль спорта в современном обществе неуклонно возрастает, из относительно периферийной сферы деятельности он превращается в важный экономический и политический фактор, становится одним из маркеров национальной идентичности. Во-вторых, среди исследователей укрепляется понимание того, что спорт – сложный социокультурный феномен, служащий одним из институтов социализации и инкультурации личности. В-третьих, спорт является сферой, где наиболее отчетливо и ярко проявляются процессы глобализации культуры и профессионализации человеческой личности, что усиливает процессы отчуждения, формирования, говоря словами Г. Маркузе, «одномерного человека». В обществе вызрел запрос на поиск инструментария, который бы позволил если не предотвратить эти процессы, то, по крайней мере, ослабить их деструктивные проявления.

С другой стороны, внутри философского сообщества не затихает дискуссия, начатая Й. Хейзингой еще в 1938 году. Нидерландский философ положил начало традиции, рассматривавшей спорт как изолированную сферу человеческой деятельности, не связанную ни с экономическими и политическими практиками, ни с феноменами духовной, в том числе религиозной культуры.

Эта точка зрения нашла как своих сторонников, так и противников. Вопрос о том, является ли спорт изолированной, самодостаточной практикой или же он представляет собой важный социокультурный институт, тесно связанный с другими, долгое время обсуждался в научной литературе. Наиболее активно в дискуссии участвовали англоязычные авторы, прежде всего из США. В качестве примеров могут быть названы работы А. Гутмана [2], М. Макнейми [4], С. Миллера [5], У. Моргана [6], Д. Филиппса [7], Х. Рида [8], Т. Скэнлона [10] и др.

В русскоязычной литературе рассматриваемая нами проблема недостаточно освещена. В известной степени темы социокультурного значения феномена спорта касались В.И. Столяров [19], В.В. Столбов [18], Р.М. Загайнов [15] и некоторые другие авторы. Как правило, они развивали тезисы Й. Хейзинги об изолированном характере спортивной деятельности, слабо связанной с другими социальными практиками.

На наш взгляд, этот тезис нуждается в существенной корректировке, поскольку недостаточно подтвержден конкретным эмпирическим материалом.

Объектом исследования в данной работе является спорт как феномен культуры.

На основании этого мы формулируем цель настоящей работы: установить действительное место спорта как социокультурного феномена и определить характер его связи с другими социальными институтами.

Философия спорта во главу угла ставит два принципиальных вопроса. Первый из них: является ли спорт изолированной сферой жизни или значимой социальной практикой. Вторая проблема, тесно связанная с первой, это связь между спортивными ценностями и ценностями общества как целостной социокультурной системы.

Оба названных вопроса исследовал нидерландский философ, историк и исследователь культуры Й. Хейзинга в работе *Homo ludens* [20], являющейся примером одного из самых плодотворных аналитических исследований роли спорта в истории, предпринятых с гуманистических позиций. Главный тезис книги заключается в том, что ошибочно считать, будто спорт компенсирует исчезновение игровых проявлений в жизни социума. Действительно, разного рода соревнования в силе, выносливости и ловкости всегда были составной частью различных культур. Однако они не подпадают под определения категории «игра», данное Й. Хейзингой, вследствие их агонального (сопоставительного) характера.

По мере обретения спортом как сферой социальной жизни системного характера происходило ослабление его игрового характера. Главным показателем этого стало разделение лиц, причастных к спорту, на профессионалов и любителей. Община, формирующаяся вокруг спорта, разделила людей на тех, для кого спорт остается игрой, и на тех, для кого он таковой уже не является. Это связано с тем, что деятельность спортсмена-профессионала не подпадает под системные характеристики игры в понимании Й. Хейзинги. Она не является частью собственно культурного процесса, разворачивающегося вне пределов спорта как такового. В «*Homo ludens*» исследователь характеризует спортивные практики как «изолированные», «искусственные», не имеющие ничего общего с теми, которые реализуются в остальных сферах человеческой деятельности. Однако это не исключает того, что отдельные ценности, разделяемые в мире спорта, оказывают влияние и на ценности общества в целом.

На последнее обращает внимание и современный бельгийский исследователь, работающий в сфере «философии спорта», Я. Толленер и его соавторы [12, р. 21].

По мнению Й. Хейзинги, игровые элементы культуры влияют на интерпретацию людьми жизни и различие ими добра и зла. Так, в античной культуре отсутствовала четкая граница между игровым и неигровым аспектами жизни. Согласно В. Йегеру, границы между ними были размыты и подвижны, поскольку древние греки не всегда были в состоянии провести четкую грань между понятиями «пайдейя» и «агональность».

Термин «пайдейя» (по-древнегречески παιδεία – «воспитание детей» от παῖδος «мальчик, подросток») – это категория античной философии. Она, с одной стороны, коррелирует с современным понятием «образование», с другой – связывается с влиянием на природу человека – «фюсис», другие варианты написания «физис», «фюзис» (φύσις). Поэтому греческое понятие «пайдейя» часто считают аналогом латинского слова «культура» и интерпретируют как инкультурацию, приводящую к созданию культуры личности и общества.

Концептуализацию термина «пайдейя» в новейшее время осуществил немецкий филолог и историк философии В. Йегер [16].

«Агональность» – термин, означающий состязание, игру, соревнование. Происходит от древнегреческого понятия «агон», в свою очередь, восходящего к глаголу ago (гнать, направлять, вести).

В новое время концепцию «агональности» впервые начал разрабатывать Я. Буркхардт, использовавший данный термин для обозначения всеобщей сопоставительности как важной черты античной культуры. Однако он не отождествлял агональность с игрой, хотя и признавал ее связь с ней. Й. Хейзинга занимал иные позиции, считая, что «агональное» является как сущностной характеристикой игры, так и ее проявлением [14, с. 6].

Если обратиться к соотношению понятий «пайдейя» и «агон» как оно понималось в античности, то, по мнению В. Йегера, границы между этими феноменами были размытыми. Так, Платон использовал термин «пайдейя» для характеристики религиозных церемоний, которые ни в коем случае нельзя понимать как форму воспитания детей. Это значит, что даже самые иррациональные, на внешний взгляд, действия, связанные с социальными практиками, играли большую роль в решении задачи осмысления человеком окружающей его реальности [16, с. 124-140].

В аспекте решения этой задачи Й. Хейзинга задался вопросом, сохраняет ли современный спорт потенциал социальной практики, и дал на него отрицательный ответ. В XIX веке «большой спорт» подвергся влиянию процессов специализации и профессионализации. Современный американский историк спорта А. Гуттман в работе «От ритуала к рекорду: природа современного спорта» показал, что эти процессы уменьшили игровой элемент спорта до такой степени, что спортивные состязания уже не могут считаться разновидностью игровой деятельности даже в том виде, в каком понимал ее Й. Хейзинга. Модернизация спорта уничтожила его игровую природу [2, р. 125].

Таким образом, функции современного профессионального спорта, по мнению ученого, не имеют ничего общего с задачами, которые спорт выполнял в Древней Греции. Спорт трансформировался в такой степени, что его органическая связь с повседневным функционированием общества была прервана. Она сохранилась лишь в любительском спорте. Задаче ее укрепления послужило возникшее в том же XIX столетии движение так называемого «мускулистого христианства». Одной из его целей стало введение спорта в программы общеобразовательных школ. Сторонники данного течения считали такую меру необходимой, так как это позволило бы использовать спорт и – шире – физическую активность как таковую в качестве инструмента трансляции различных ценностей, значимых не только для самих лиц, занимающихся физической культурой (забота о своем здоровье), но и для общества в целом.

Последователем этого направления был, в частности, считающийся «отцом» олимпийского движения П. де Кубертен. Позже позиция «мускулистого христианства» легла в основу педагогических и других научных теорий, на почве которых в 70-е годы XX века и возникла философия спорта. По мере того, как философия спорта интегрировалась со спортивной педагогикой, главной темой исследований философов спорта стал вопрос о том, как соотносятся собственно спортивные ценности с ценностями общества в целом. В сообществе представителей этой научной ветви продолжается дискуссия, начало которой положил Й. Хейзинга. По мнению германо-британского исследователя П. Вайсса, спорт обладает значимой педагогической ценностью. Он полагает, что это та площадка, на которой люди впервые встречаются с ценностями и идеалами повседневной взрослой жизни. Следовательно, П. Вайсс и его последователи доказывают, что закономерности, которым подчинен спорт, имеют гораздо больше общего с законами общества в целом, нежели предполагал Хейзинга.

Однако, как отметил М. Макнейми, философский фон развернувшейся дискуссии – это аналитическая философия, англо-американская философская традиция, получившая широкое распространение в середине XX века и наследующая традиции неопозитивизма, прагматизма и других сциентистских направлений философии. Такая методология, по мнению М. Макнейми [4], заводит философию спорта в тупик. Следовательно, методологию англо-американской аналитической философской школы применительно к философии спорта необходимо дополнить герменевтическим методом. Больше того, проблемы именно герменевтики, а не аналитического направления, лежали в основе философии спорта с самого ее начала.

На самом деле герменевтические методы уже давно применяются в философии спорта. Однако философы англо-американской традиции не осознавали этого, поскольку они редко используют сам термин «герменевтика». Тем не менее, самая распространенная нормативная теория, которая используется в философии спорта, известна как «интерпретативизм». Между

тем, «интерпретация» – один из ключевых терминов герменевтики. Больше того, философы спорта, работавшие в рамках «интерпретативного метода» – Р. Саймон [11] и Д. Рассел [9], основывали свои изыскания на идеях таких представителей герменевтики, как А. Макинтайр и Р. Дворкин.

Аласдер Чалмерз Макинтайр – один из крупных представителей современной американской политической философии и этики, автор книги «После добродетели: Исследования теории морали» [17].

Рональд Дворкин – американский и британский юрист, политолог, философ, создавший концепцию «права как целостности» [13].

Саймон и Рассел, в частности, заимствовали концепцию «социальной практики» Макинтайра для описания природы спорта. Это позволяет нам сделать вывод о том, что основная цель интерпретативного метода в философии спорта – выявление внутренних ценностей спорта как сферы человеческой деятельности.

Однако следует отметить, что анализ спорта в рамках интерпретативного подхода не в полной мере учитывает наработки герменевтики. Как отмечал У. Морган, такой подход недостаточен, потому что пытается свести феномен спорта к действию лишь какого-то одного фактора [6, р. 76].

Такого рода утверждения о спорте, сделанные в рамках интерпретивного подхода, недостаточно учитывают результаты исследований в области герменевтики. После того, как Х. Гадамер подверг жесткой критике философские взгляды Ф. Шлейермахера и В. Дильтея, ученым стало ясно, что задача герменевтики состоит не в поиске какого-либо одного фактора, анализ которого позволил бы интерпретировать реальность, а в том, чтобы понять эту реальность целиком, во всей ее сложности [1, р. 191-192].

Следовательно, при герменевтическом анализе спорта как феномена культуры этот феномен не может рассматриваться на основе какого-либо одного принципа. Должна быть проведена сложная интерпретация целой сети элементов, формирующих спорт. В соответствии с методологией Гадамера, такая интерпретация должна носить циклический характер, но не принимать вид порочного круга. В циклическом характере когнитивного процесса заложена возможность для самого глубинного постижения реальности. Разумеется, по мнению, высказанному еще М. Хайдеггером, эта возможность реализуется только тогда, когда исследователь понимает, что его задача состоит не в попытках доказать заранее принятые истины или концепции, популярные среди ученых, а в стремлении достичь достоверного знания [3, р. 195].

С точки зрения М. Хайдеггера, процесс интерпретации носит постоянный характер и не имеет какой-либо точки логической кульминации. Однако в ходе циклического познавательного процесса ученый обнаруживает основные герменевтические предпосылки рассматриваемой проблемы.

Согласно Хайдеггеру, нет логической кульминации процесса интерпретации. Тем не менее, во время циклического движения понимания мы обнаруживаем основные герменевтические предпосылки рассматриваемого вопроса [3, р. 294].

Как отмечает Н. Дейви, герменевтика размышляет над историческими и культурными предпосылками конкретного опыта и стремится увидеть в них элементы проблем, характера и способа существования тех, кто переживает определенный опыт, углубляя наше понимание того, что лежит в основе такого опыта и подразумевается в нем [1, р. 5].

Следуя основным известным к настоящему времени принципам герменевтики, предпримем попытку применения герменевтической методологии к философии спорта. Отправной точкой наших рассуждений послужит понятие «агон» – «состязание». Эта категория может быть понята лишь в контексте понимания феномена спорта как одной из составных частей дискурса нашей социальной жизни.

Правильное понимание феномена спорта может быть достигнуто лишь при учете культурных и социальных факторов, лежащих за пределами собственно спортивной

деятельности. Философия спорта, базирующаяся на таких принципах, должна ответить на следующие вопросы:

1. Каковы социальные, политические, этические и воспитательные результаты спортивной деятельности, понимаемой как социокультурная практика?

2. Возможно ли рассмотрение спорта с моральных сторон вне концепции «этики ответственности» М. Вебера?

3. Каким образом можно изменить отношение к спорту, отказавшись от традиционных подходов к его изучению, стереотипов восприятия, чтобы спорт стал сферой деятельности, основанной на принципах равенства, справедливости, уважения прав меньшинств и лиц, которые маргинализируются в современной практике?

4. Как мы можем превратить спорт в инструмент изменения и преобразования общества к лучшему?

Ключевые вопросы нашего герменевтического анализа выходят за рамки интерпретации внутренней логики спорта. Перспектива дальнейших исследований заключается в необходимости показать взаимосвязи, существующие между спортивными состязаниями и наиболее важными социальными практиками: религией, политикой и философией.

Литература:

1. Дворкин Р. О правах всерьез. – М.: РОССПЭН, 2005. – 392 с.
2. Ершов В.А. Агональное как предмет социально-философского исследования: автореф. дис. ... канд. филос. наук. – М.: [б. и.], 2007. – 25 с.
3. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью. – М.: Советский спорт, 2006. – 106 стр.
4. Йегер В. Пайдейя. Воспитание античного грека (эпоха великих воспитателей и воспитательных систем). – Том 2. – М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 1997. – 336 с.
5. Макинтайр А.М. После добродетели: Исследования теории морали. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 384с.
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 424 с.
7. Столяров В.И. Философия науки. Часть IV: Введение в философию физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2010. – 117 с.
8. Хёйзинга Й. Homo ludens. Человек играющий. – СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. – 416 с.
9. Davey N. Unquiet understanding: Gadamer's philosophical hermeneutics. – Albany: State University of New York Press, 2006. – 311 pp.
10. Guttmann A. From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports. – New York: Columbia Univ. Press, 1978 – 198 pp.
11. Heidegger M. Being and Time. – Oxford: Blackwell Publishers, 1962. – 590 pp.
12. McNamee M. J. Celebrating Trust; Virtues and Rules in the Ethical Conduct of Sports Coaches // McNamee, M.J., Parry, S.J. (eds.). Ethics and Sport. – London: Routledge, 1998. – 148 pp.
13. Miller S.G. Ancient Greek athletics. – Yale: Yale University Press, 2004. – 288 pp.
14. Morgan W.J. Broad internalism, deep conventions, moral entrepreneurs and sport // Journal of the Philosophy of Sport. – 2012. – №39 (1). – Pp. 65-100.
15. Philips D. J. Athenian political history. A panathenaic perspective // Philips D. J. (Ed.). Sport and festival in the ancient Greek world. – Cardiff: Classical Press of Wales, 2003. – Pp. 197-292.
16. Reid H.L. Athletics and philosophy in the ancient world: Contests of virtue. – New York: Routledge, 2011. – 124 pp.
17. Russell J.S. Are rules all an umpire has to work with? // Journal of the Philosophy of Sport. – 1999. – № 26(1). – Pp. 27-49.
18. Scanlon T. F. Eros and Greek Athletics. – New York: Oxford University Press, 2002. – 466 pp.
19. Simon R. L. Internalism and internal values in sport // Journal of the Philosophy of Sport. – 2000. - №27 (1). – Pp. 1 – 16.
20. Tolleneer, J., Sterckx, S., Bonte, P., Athletic Enhancement, Human Nature and Ethics: Threats and Opportunities of Doping Technologies. – New York: Springer, 2013. – 315 pp.

SPORT IN THE SYSTEM OF VALUES OF SOCIETY

Mashkova V.V., postgraduate student
Shestakov M.M., doctor of pedagogical sciences,
professor of theory and methodology of football and rugby chair

Contact information for correspondence: Simferopol, Bela Kuna Str., d.33, apt. 58,
e-mail: valerya.ua@mail.ru

The analysis of the role of sports values in the axiological system of society has been performed. Correlation of sports values and society values based on philosophical views of various scientists has been determined.

Key words: *sport, sport as a cultural phenomenon, sport in the system of values of society, sporting values, philosophy of sport.*

К ВОПРОСУ О РАЗРАБОТКЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЖЕНЩИНАМИ ПРЕДПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Никитина Я.А., аспирант

Хазова С.А., доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yas8102@yandex.ru

С установлением нового пенсионного возраста возрастает необходимость в продлении активного образа жизни женщин 55-60 лет. Использование средств оздоровительной физической культуры позволит достичь оптимального уровня физического состояния данного контингента.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, женщины предпенсионного возраста, индивидуальные особенности, физическое состояние.*

Одной из ключевых задач, решаемых с использованием средств физической культуры, является обеспечение сохранения и укрепления здоровья населения. Целенаправленные занятия оздоровительной физической культурой способствуют поддержанию хорошего самочувствия и стабильной работоспособности. Это особенно важно для граждан старших возрастов, поскольку оптимальные режимы двигательной активности обуславливают возможность предупреждения или ослабления возрастных изменений – как физической, так и психосоциальной сфер личности. Актуализируется проблема грамотной организации занятий оздоровительной физической культурой для представителей старшего поколения россиян в связи с недавним увеличением пенсионного возраста: для мужчин – до 65 лет, для женщин – до 60 лет. Это требует организации комплекса мероприятий, направленных на продление активного долголетия населения, в том числе на превентивное укрепление физического здоровья граждан предпенсионного возраста, профилактику различных заболеваний, риск которых увеличивается с годами. Рассмотрение указанного вопроса применительно к женщинам предпенсионного возраста составило цель нашего исследования.

Согласно Закону № 350-ФЗ «О повышении пенсионного возраста в России» от 03.10.2018, к предпенсионному возрасту относятся женщины в возрасте от 55 лет. Безусловно, занятия оздоровительной физической культурой полезны в любом возрасте, однако в предпенсионный период они становятся необходимыми. При этом очевидно, что, во-первых, содержание занятий должно строиться с учетом физиологических, физических, психологических особенностей контингента, во-вторых, их организация может осуществляться только на добровольной основе, в связи с чем важным вопросом становится мотивированность женщин к занятиям, сформированность у них интересов в области конкретных форм двигательной активности.

Учитывая вышесказанное, нами было организовано исследование степени вовлеченности женщин предпенсионного возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность и их двигательных предпочтений. В анкетировании приняли участие 35 женщин в возрасте 55-58 лет. Ответы на вопросы анкеты позволили получить информацию о том, какова доля женщин указанного возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой, какова частота занятий и их наиболее распространенное для данного контингента содержание.

Анализ результатов анкетирования позволил констатировать следующее. Большинство анкетированных (57%) не занимаются оздоровительной физической культурой, из оставшихся – 23% посещают различные фитнес-клубы, физкультурно-оздоровительные

центры и т.п., остальные 20% опрошенных предпочитают самостоятельные занятия (диаграмма 1).



Диаграмма 1. Процентное соотношения женщин предпенсионного возраста, занимающихся и не занимающихся оздоровительной физической культурой

Для выявления степени систематичности занятий оздоровительной физической культурой, как фактора эффективности их воздействия на организм занимающихся, определялась частота занятий (диаграмма 2).

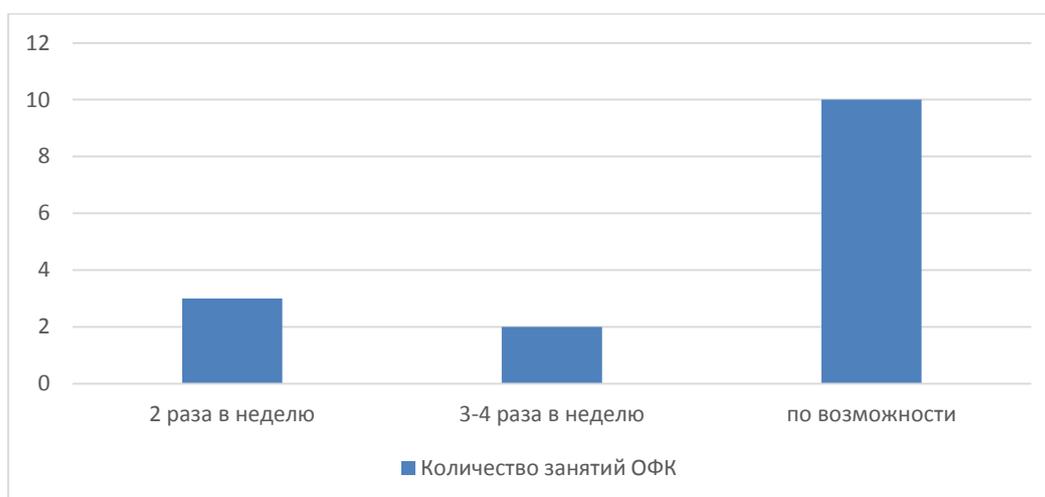


Диаграмма 2. Частота занятий оздоровительной физической культурой в недельном цикле, характерная для женщин предпенсионного возраста

Очевидно, что для подавляющего большинства исследуемых женщин характерна эпизодическая физкультурно-оздоровительная активность (67%) – они выбрали вариант ответа «от случая к случаю». Пятая часть респондентов (20%) отметила, что занимаются оздоровительной физической культурой 2 раза в неделю, меньше всего из опрошенных (13%) показали, что практикуют 3-4-разовые занятия в неделю.

Для выявления мотивационной составляющей вопроса определялись виды оздоровительной физической культуры, наиболее предпочтительные для женщин исследуемого возраста. При этом респондентов попросили, по возможности, пояснить, чем обусловлен их выбор (диаграмма 3).

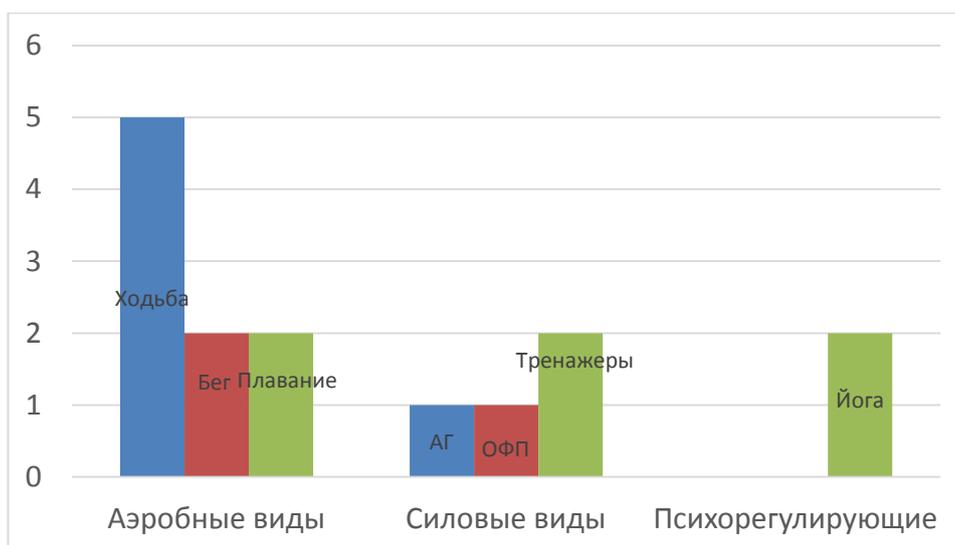


Диаграмма 3. Предпочтительные у женщин предпенсионного возраста виды оздоровительной физической культуры

Можно видеть, что 57% респондентов предпочитают физкультурно-оздоровительные занятия, имеющие отношение к аэробным видам спорта, объясняя это их высокой популярностью и традиционностью. 29% женщин выбирают силовые виды, что обусловлено наличием хорошей материально-технической базы для занятий, а 14% – психорегулирующие виды, причем в данную группу вошли только те женщины, которые занимаются йогой; доля респондентов данной группы была бы, как следует из анкет, гораздо больше, однако в настоящее время наблюдается недостаточность квалифицированных инструкторов.

Результаты теоретического анализа научной литературы по проблеме оздоровительной физической культуры для граждан старших возрастов, а также данные, полученные в процессе эмпирического исследования, позволяют определить общие положения относительно отбора содержания и организации занятий оздоровительной физической культурой для женщин предпенсионного возраста.

1. При разработке содержания занятий оздоровительной физической культурой следует ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности организма потенциальных занимающихся, на их реальные физические возможности, состояние здоровья и двигательные предпочтения [7]. При этом предпочтение следует отдавать бегу, оздоровительной ходьбе и плаванию, а также йоге и иным восточным оздоровительным практикам, занятиям на тренажерных устройствах.

2. Занятия оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста могут проводиться в различных формах: индивидуальной, групповой, а также в форме занятий в секциях. Учитывая гендерные психологические особенности женщин, целесообразно обеспечивать занимающимся возможность межличностного общения, что может стать существенным стимулом к систематическим занятиям [2].

3. Использование ходьбы – наиболее популярного аэробного вида двигательной активности – возможно как при индивидуальной, так и при групповой форме занятий. Аэробные нагрузки будут способствовать улучшению состояния дыхательной системы, снижению уровня холестерина в крови, повышению гибкости суставов и эластичности связок и сухожилий, оптимизации веса и поддержанию хорошей работоспособности.

4. Занятия с использованием тренажерных устройств – наиболее привлекательные из силовых видов – рекомендуется проводить в индивидуальной форме, поскольку в этом случае появляется возможность точно дозировать нагрузку. Эффектами таких занятий станут укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение устойчивости нервной системы, улучшение обмена веществ в организме.

5. Психорегулирующие виды целесообразно использовать в групповой форме, так как это позволит удовлетворить социально-коммуникативные потребности женщин, снизить уровень стресса. Кроме того, занятия, например, фитнес-йогой помогут увеличить эластичность мышц и связочного аппарата, снизить массу тела, сформировать правильную осанку, уменьшить риск развития некоторых заболеваний, контролировать уровень стресса в организме.

6. При организации индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста рекомендуется следовать основным правилам:

- при сопровождении самостоятельных занятий необходимо знать структуру занятия, их количество, подобрать средства физического воспитания и их дозировку;
- при дозировании нагрузки учитывать функциональные возможности организма занимающихся;
- подбирать упражнения с учетом последовательного вовлечения в работу мышечных групп;
- контролировать нагрузку и дыхание, темп выполнения упражнений;
- выполнять упражнения на свежем воздухе или в проветриваемом помещении;
- заканчивать занятие использованием стретчинга.

7. При организации групповых занятий оздоровительной физической культурой с женщинами предпенсионного возраста необходимо:

- формировать группы с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
- осуществлять врачебный контроль, чтобы оперативно выявлять отклонения в состоянии здоровья и изменять нагрузку с их учетом;
- акцентировать внимание на своевременности отдыха, включать в содержание занятий упражнения на расслабление;
- строго индивидуально дозировать нагрузки и отдых;
- занятия строить в соответствии с общепринятой структурой, при этом подготовительная и основная части должны иметь большую, по сравнению с традиционной, продолжительность, так как с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления;
- занятия проводить 2-3 раза в неделю по 55-60 минут.

Литература:

1. Маринович М.А. Особенности организации планирования занятий оздоровительной направленности с женщинами первого зрелого возраста // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции / Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – 2019. – 265 с.
2. Мосина О.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования / О.А. Мосина, Н.Э. Платонова, Я.А. Никитина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 79-84.
3. Романенко Н.И. Дозирование физической нагрузки лиц пожилого возраста // Материалы науч. и научно-метод. конфер. профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ / Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Т. 1. – № 1-1. – 194 с.
4. Романенко Н.И. Теория и методика избранного вида спорта / Н.И. Романенко, О.С. Трофимова, Н.И. Дворкина // Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 260 с.
5. Трофимова О.С. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации женщин 25-35 лет в процессе занятий фитнесом / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова // Проблемы современного педагогического образования: педагогика и психология. – 2018. – Выпуск 59, Ч. 4. – С. 284-289.
6. Трофимова О.С. Определение физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста к занятиям фитнесом / О.С.Трофимова, М.А. Маринович, В.В. Фоменко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 369-373.
7. Хазова С.А. Подготовка специалистов к физкультурно-рекреационной деятельности / С.А. Хазова, А.К. Хашханок. – Майкоп: Глобус, 2009. – 47 с.

ON DEVELOPMENT OF WORKOUTS CONTENT OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION FOR WOMEN OF PRE-RETIREMENT AGE

Nikitina Y.A., postgraduate student

Khazova S.A., doctor of pedagogical sciences, associate professor, professor
of physical education and health technologies chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: yas8102@yandex.ru

With introduction of new retirement age, the need to extend the active lifestyle period for women of 55 years of age has increased. Use of means of health-improving physical education will allow reaching the optimum level of physical condition of the given contingent.

Key words: *health-improving physical education, women of pre-retirement age, individual characteristics, physical condition.*

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Нихаенко Н.Н., аспирант

Чернышенко Ю.К., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
психологии

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

В процессе многолетних исследований изучалась проблема формирования личностной спортивной культуры воспитанников дошкольных образовательных организаций 6-7 лет обоего пола. В ходе предварительных исследований изучались вопросы структурного построения этого личностного феномена, значимости отдельных его компонентов и их информативности. Эмпирические исследования базировались на анализе научной и научно-методической литературы, в том числе в контексте соотносительной оценки сущностных характеристик личностных феноменов «спортивная культура» и «физическая культура», результаты которого представлены в данной статье.

Ключевые слова: воспитанники дошкольных образовательных организаций, дети 6-7 лет, личностная спортивная культура, личностная физическая культура, соотносительная оценка.

Результаты аналитической работы по проблеме физического воспитания различных категорий занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью, различных половозрастных групп населения Российской Федерации позволяют констатировать сложившееся мнение исследователей о необходимости поиска перспективных путей дальнейшего совершенствования данного процесса. При этом за последние годы все большее внимание ученых и специалистов-практиков привлекает возможность использования в ходе физического воспитания, в том числе детей дошкольного возраста, элементов технологий спортивной подготовки. Данное социально-педагогическое направление теоретических и прикладных исследований определяется словосочетанием «конверсия высоких технологий спортивной подготовки в связи с решением задач физического воспитания». Оно также является методологической основой спортивно-ориентированного физического воспитания (спортизированного физического воспитания), эффективность которого в системе российских образовательных организаций подтверждается результатами ряда исследований [2, с. 23-24; 6, с. 146-148].

Рассматривая смысл конверсии спортивных технологий в связи с решением задач физического воспитания, необходимо отметить систему научно-методических позиций, облегчающих практическую реализацию этого процесса, которые в концентрированном виде изложены в публикациях ряда ученых [1, с. 21; 11, с. 47-48]. К основным из них относятся:

- условия, определяющие возможность конверсии, в том числе:
 - а) освоение новой сферы физкультурно-спортивной деятельности;
 - б) ассимиляция средств и методов спортивной подготовки в процессе физического воспитания;
 - в) необходимость повышения качества решения задач физического воспитания;
- предпосылки, обуславливающие целесообразность конверсии:
 - а) принятие концепции использования средств физкультурно-спортивной деятельности как важного инструментария формирования личности занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;

б) представление об идентичности процессов спортивной подготовки и физического воспитания в контексте их влияния на индивидуальные личностные характеристики детей;

в) выдвинутое положение о том, что фундаментальной основой как спорта, так и физического воспитания является культура двигательной деятельности;

– основные сущностные характеристики физкультурно-спортивной деятельности:

а) здоровьесберегающая основа жизнедеятельности человека, многолетнего сохранения трудовой, творческой и других видов долголетней эффективности;

б) системное формирование и развитие индивидуальных разнообразных способностей человека;

– механизмы конверсии основных средств и методов спортивной подготовки в ее прикладной интерпретации применительно к задачам физического воспитания:

а) формулировка проективных установок, определение средств и методов спортивной подготовки, адаптированных к задачам физического воспитания детей;

б) использование в соответствии с половозрастными особенностями занимающихся средств и методов спортивной подготовки в связи с развитием их способностей на биологическом, психическом и социальном уровнях;

в) опора на фундаментальные принципы, лежащие в основе закономерностей, определяющих эффективность процессов спортивной подготовки и физического воспитания.

Изучая проблему формирования и развития спортивной культуры, абсолютное большинство специалистов тождественно во мнении о том, что она является важнейшим компонентом общей культуры человечества, которая позиционируется как совокупность взаимообусловленных ценностей духовного и материального характера, созданных многочисленными поколениями человечества в рамках конкретных исторических эпох, которые обеспечивают удовлетворение различных общественных и индивидуальных потребностей [17, с. 29-30; 18, с. 197-198].

Результаты анализа научных и научно-методических публикаций позволяют выделить несколько основных подходов к определению сущностных характеристик культуры, к наиболее распространенных из которых относятся философский, антропологический и социологический. Обобщая сходные позиции авторов этих концепций по вопросу содержания культуры как общественно-исторического феномена, целесообразно, по нашему мнению, отметить наиболее важные из них, в том числе:

– позиционирование культуры как целенаправленно созданного человеком в ходе его исторического развития виртуального мира, имеющего существенное значение в развитии и, прежде всего, саморазвитии каждого члена общества;

– признание важнейшего значения культуры в процессе создания норм и правил поведения индивида, определяющих актуальный ценностный уровень и потенциал развития конкретной общественно-экономической формации;

– возможность использования предметного, функционального и модельного подходов к изучению культуры, определяющих ее как систему ценностей, способ удовлетворения личных и общественных потребностей, совместная деятельность общества и его членов по созданию и распространению ценностных ориентиров.

В обобщенном виде характеризуя результаты исследовательской деятельности ученых, следует, по нашему мнению, отметить следующие позиции по вопросу сущностных характеристик культуры, в соответствии с которыми она является:

– инструментом включения в общественную и индивидуальную жизнедеятельность ценностного потенциала человечества;

– формой и видом нравственной регуляции общественной и личной жизнедеятельности;

– системой индикаторов, способствующих сохранению определенных общественно-экономических формаций в ходе их исторического развития.

В связи с анализом вопроса о сущностных характеристиках дефиниции «культура» считаем целесообразным рассмотреть вопрос о культуре двигательной деятельности, являющейся фундаментальной основой спортивной подготовки и физического воспитания.

По мнению ряда ученых, культура двигательной деятельности характеризуется рядом существенных признаков [4, с. 70; 13, с. 78-79; 14, с. 67-81; 15, с. 28-30]. Она является:

- социальным опытом использования средств физической культуры и спорта, заключенного в рамках соответствующих технологических решений;
- эффективной формой освоения окружающего и развития внутреннего мира человека;
- мощным индикатором формирования и развития личностных способностей индивида;
- дополнением предметного строения общей культуры на основе культурологического насыщения:
 - а) условий эффективной и рациональной с позиций индивидуальных особенностей человека реализации организованной и спонтанной двигательной и физической активности;
 - б) направлений совершенствования двигательной активности человека;
 - в) персонифицированных траекторий повышения качества индивидуальной двигательной деятельности.

Важным методологическим основанием является положение, позиционирующее культуру двигательной деятельности как мощный фактор индивидуального развития во многих видах жизнедеятельности человека (физкультурно-спортивном, трудовом, военном, творческом и др.).

Получившая значительное распространение теория спортизированного физического воспитания создала предпосылки для модернизации проективных установок учебно-воспитательного процесса [9, с. 142; 12, с. 56; 13, с. 78-79]. Наряду с общепринятыми взглядами на их состав, в перечень основных целей процесса физического воспитания детей и подростков включена задача формирования и развития их спортивной культуры.

Ряд ученых в своих исследованиях предложили свои варианты формулировки дефиниции «личностная спортивная культура» [5, с. 7-12; 10, с. 14; 16, с. 18-20]. В обобщенной интерпретации эта дефиниция трактуется как приобретенная характеристика индивида, базирующаяся на ценностном потенциале общей культуры конкретной общественно-исторической формации, обусловленная объективными закономерностями спортивной деятельности в ее разнообразных формах и видах.

Результаты анализа сущностных характеристик спортивной культуры индивида позволяют сформулировать ряд частных теоретических положений, к основным из которых относятся:

1. Позиционирование спортивной культуры как важнейшего компонента мировой культуры человечества.
2. Комплексирование в данной категорийной дефиниции теоретических компонентов, включая общие закономерности, общепедагогические и специфические принципы, базовые специализированные целевые установки, а также материализованные составляющие физкультурно-спортивной деятельности, к основным из которых относятся учреждения, осуществляющие подготовку спортсменов, материально-техническая база и сооружения, система обеспечения личностного благополучия занимающихся различными видами спорта.
3. Поддержка генеральной линии функционирования отрасли «Физическая культура и спорт», сутью которого является формирование личности занимающихся в совокупности ее физических, психических и социальных детерминант, обусловленных половыми, возрастными и социальными ограничениями.
4. Обязательная составительная направленность всех видов и форм спортивной деятельности на фоне достижения максимальных индивидуальных или командных результатов.

Изложенные теоретико-методологические позиции создали предпосылки для формирования взглядов исследователей на проблему определения структурных особенностей личностного феномена «Спортивная культура». При этом необходимо отметить позицию ряда специалистов, которые считают установленным научным фактом интеграцию в структуру этого социального и личностного феномена нескольких базовых компонентов (блоков), к основным из которых относятся [7, с. 223; 17, с. 28-32]:

- подготовительный, обуславливающий необходимость индивидуально-приемлемого исходного уровня развития важных для избранного вида спорта задатков и способностей и элементарной теоретической подготовленности по проблеме спортивной деятельности;

- мотивационно-потребностный, объединяющий стремление занимающихся к спортивному совершенствованию и самосовершенствованию, а также достижению высокой соревновательной результативности;

- рефлексивный, характеризующий уровень ценностного отношения занимающихся к спортивным как учебно-тренировочным, так и соревновательным составляющим;

- контрольно-результатирующий, отражающий как промежуточные (этапные), так и итоговые достижения занимающихся определенным видом спорта, сопоставленными с базовыми проективными индивидуально обусловленными установками процесса спортивной подготовки.

Некоторые ученые выделяют два фундаментальных компонента спортивной культуры [4, с. 110]:

- 1) базисный, определяемый следующими особенностями:

- необходимостью освоения занимающимися конкретным видом спортивной деятельности системы знаний о ее особенностях, а также основами техники выполнения соревновательных упражнений;

- целесообразностью сформированности необходимой структуры мотивационно-потребностной сферы ребенка, в том числе на основе имеющихся знаний, умений и навыков;

- 2) надстроечный, комплексирующий различные проявления компонентов спортивной культуры занимающихся, которые во многом обусловлены их отношением к ее ценностным факторам.

Обобщая вышеизложенные идеи ученых и специалистов-практиков, по нашему мнению, возможно представление следующей эффективной композиции личностной спортивной культуры занимающихся вне зависимости от их половозрастных особенностей:

- теоретическая подготовленность занимающихся по базовым дефинициям спортивной деятельности (цели, задачи, принципы, сущностные характеристики и т. д.), содержание которой в обязательном порядке должно быть согласованным с уровнем когнитивного половозрастного развития;

- наличие необходимой мотивации занимающихся, соответствующей их возрастным и половым нормам, а также задачам учебно-тренировочного процесса;

- поэтапное освоение занимающимися состава тренировочных и соревновательных умений и навыков, соответствующих этапу многолетней спортивной подготовки.

В связи с тематикой проведенного исследования изучались данные, представленные в научных и научно-методических публикациях, по вопросу о ценностном потенциале спортивной культуры, имеющие существенное, в том числе прикладное значение в контексте разработки экспериментальной методики ее формирования у детей старшего дошкольного возраста. Выявлены многочисленные подходы к классификации ценностей спортивной культуры, в том числе:

- по основанию фундаментальной значимости: общественные и личностные;

- по основанию дифференциации их видов: теоретические (интеллектуальные), методико-технологические, моторно-двигательные, валеологические и т. д.;

- по основанию определения степени функционального влияния на физические, двигательные, психические и социальные компоненты личности занимающихся;

– по основанию их потенциальных возможностей в решении как общесоциальных, так и конкретных личностных проблем;

– по основанию возможностей использования средств различных видов спортивной деятельности, в связи с побуждением детей и подростков включения в нее на длительный многолетний период.

В самом обобщенном виде все ценности спортивной деятельности можно с известной долей условности классифицировать на социально-общественные и личностно ориентированные.

Рассматривая различные аспекты спортивной культуры, ученые выделили следующие ее основные виды [14, с. 85; 18, с. 197-199]:

– спортивно-утилитарная, сутью которой является удовлетворение спортсменами в основном только своих материально обусловленных запросов;

– антигуманная, которая создает предпосылки проявления национализма, расизма, с явно выраженным или жестоким социальным и личностным поведением;

– гуманистически направленная, позиционирующаяся как спортивная культура, в основе которой лежат общечеловеческие ценности.

Важным аспектом процесса формирования спортивной культуры являются его методико-технологические основания, эффективность которых обусловлена, по мнению исследователей, следующими конструктивными позициями [4, с. 96; 3, с. 235; 16, с. 17-21]:

1. Согласованность структур развивающих воздействий подходов к развитию спортивной культуры и гипотетически идеального педагогического процесса, интегрирующего следующие составляющие: формулировку конкретизированных проективных установок, подбор соответствующих средств и методов и разработка систем оценки достижений занимающихся.

2. Формирование методик спортивного отбора и ориентации детей с целью осознанного их привлечения к занятиям различными видами спорта, соответствующих мотивации и способностям конкретного ребенка.

3. Внедрение в процесс физического воспитания идеологии и элементов конверсии высоких спортивных технологий.

4. Обязательное соответствие избранного вида спорта и используемых методико-технологических решений требованиям их безопасности для жизни и здоровья детей.

Результаты анализа научных и научно-методических публикаций позволили отметить некоторые результаты эмпирических исследований, в которых рассматриваются следующие элементы процесса формирования спортивной культуры занимающихся различного пола и возраста:

– теоретическая концепция процесса конверсии высоких спортивных технологий применительно к задачам физического воспитания детей дошкольного возраста [20, с. 348];

– теоретическая концепция и экспериментальное доказательство эффективности процесса спортивноориентированного физического воспитания в прогимназии [9, с. 217];

– теоретико-технологическая модель эффективного использования ценностного потенциала мирового олимпийского движения в процессе физического воспитания младших школьников [19, с. 17];

– организация спортивноориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе использования средств различных видов спорта;

– методико-технологические условия сопряженного формирования личностной физической и элементов спортивной культуры обучающихся;

– система использования средств физической культуры и спорта для формирования жизнестойкости детей, оставшихся без попечения родителей [10, с. 18];

– использование средств спортивной деятельности в контексте формирования у детей мотивации к личностному физическому совершенствованию и самосовершенствованию [7, с. 163];

– использование средств физкультурно-спортивной деятельности в связи с психическим развитием детей дошкольного возраста [8, с. 31].

Необходимо отметить, что все вышеперечисленные исследования базируются на идеологии формирования спортивной культуры индивида, основы которой представлены в данной статье.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физкультурного воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.

2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.

3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

4. Баринов С.Ю. Диагностика спортивной культуры личности: монография / С.Ю. Баринов. – М.: Анкип, 2010. – 119 с.

5. Баринов С.Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности / С.Ю. Баринов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). – С. 7-13.

6. Визитей Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений: философские очерки / Н.Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 183 с.

7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студентов вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.

8. Дворкина Н.И. Система формирования базовой личностной физической культуры ребенка на этапах дошкольного онтогенеза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.И. Дворкина. – Майкоп, 2015. – 46 с.

9. Демидова Е.В. Программа спортивноориентированного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста «Вечное движение» / Е.В. Демидова, А.И. Демидова, И.В. Румянцева, К.Ю. Чернышенко; под редакцией Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2011. – 246 с.

10. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Кабаева. – СПб., 2018. – 25 с.

11. Лубышев И.А. Олимпийская культура в спортизированном физическом воспитании / И.А. Лубышев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 3. – С. 47-49.

12. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 86 с.

13. Лубышева Л.И. Обсуждаем новые векторы спортизации общеобразовательных школ России / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 78-79.

14. Наталов Г.Г. Предметная интеграция теоретических основ физической культуры, спорта и физического воспитания (логика, история, методология): дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада / Г.Г. Наталов. – Краснодар, 1998. – 105 с.

15. Наталов Г.Г. Спорт как система ценностей культуры двигательной деятельности и социальный институт ее развития, распространения и освоения / Г.Г. Наталов // Олимпийский бюллетень. – 1994. – № 1. – С. 26-35.

16. Столяров В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 17-21.

17. Столяров В.И. Спортивная культура как элемент культуры / В.И. Столяров // Современность как предмет исследования социальных наук: материалы Всерос. науч. конф. – М., 2002. – С. 28-33.

18. Столяров В.И. Спортивно-гуманистическое воспитание как фактор всестороннего и гармоничного развития личности / В.И. Столяров // Научно-технический прогресс и всестороннее развитие личности, коллектива, региона: тез. докладов XVI межзон. симпозиума. – Горький, 1988. – С. 197-199.

19. Чернышенко К.Ю. Формирование физической культуры учащихся младших классов прогимназии на основе идеалов и ценностей олимпизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.Ю. Чернышенко. – Краснодар, 2012. - 24 с.

20. 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.

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF SPORTS CULTURE OF ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

Nikhaenko N.N., postgraduate student

Chernyshenko Y.K., doctor of pedagogical sciences,
professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo srt., 161,
e-mail: nikolya.nikolaevich@mail.ru

In the process of longterm research, the problem of formation of personal sports culture of pupils aged 6-7 years of both sexes of preschool educational organizations has been studied. In the course of preliminary investigations, the structural construction of this personality phenomenon, the significance of its individual components and their informativity have been investigated. Empirical research was based on scientific and scientific-methodological literature analysis, including analysis in the context of a comparative assessment of essential characteristics of "sports culture" and "physical culture" personality phenomena, which results are presented in this article.

Key words: *pupils of preschool educational organizations, children aged 6-7, personal sports culture, personal physical culture, relative assessment.*

АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ ПОЛИАТЛОНИСТОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Погожев А.В., аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

Контактная информация для переписки: 350000, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: palikswim@mail.ru

Эффективное построение годового цикла подготовки полиатлонистов является актуальным вопросом. Задачей исследования являлся поиск оптимального соотношения нагрузок по всем дисциплинам полиатлона. В работе представлен анализ распределения нагрузок в годовом цикле подготовки полиатлонистов тренировочных групп.

Ключевые слова: полиатлон, тренировочные группы, нагрузка, тренировочный процесс, годичный цикл.

Полиатлон – молодой вид спорта, который включает в себя короткие и длинные беговые дистанции, метание, плавание и стрельбу [3].

Одним из основных условий успешной подготовки спортсменов-многоборцев является рациональное распределение тренировочных нагрузок по дисциплинам комплекса многоборья [1], умение найти правильное сочетание тренировочных нагрузок, т.е. максимальное использование положительного влияния одного вида спортивного состязания на другой [4].

В современном спорте применяются различные методические подходы к построению годичной подготовки, нередко исключаящие друг друга. Это определило актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – подготовка спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп.

Предмет исследования – тренировочные нагрузки в годовом цикле подготовки спортсменов-полиатлонистов.

Цель. Определить оптимальное соотношение нагрузок с учетом физических качеств и дисциплин полиатлона в годовом цикле.

Гипотеза. Предполагается, что качественная подготовка полиатлонистов тренировочных групп будет более эффективной, если будет определено оптимальное соотношение нагрузок с учетом физических качеств и дисциплин полиатлона в структуре годового цикла подготовки.

Задачи исследования:

- провести анализ научной и методической литературы по структуре годового цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп;
- провести анкетирование ведущих специалистов и тренеров по полиатлону;
- определить оптимальное соотношение нагрузок с учетом физических качеств и дисциплин полиатлона.

Научная новизна заключается в том, что:

- определено оптимальное соотношение нагрузочных средств с учетом физических качеств и дисциплин полиатлона в структуре годового цикла подготовки.

Теоретическая значимость. Результаты исследования значительно расширяют знания и дополняют теорию и методику спортивной тренировки в летнем полиатлоне научно обоснованными фактами, раскрывающими качественную структуру годового цикла

подготовки полиатлонистов в течение года с учетом ранее сформированного двигательного потенциала спортсменов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты позволяют:

- внедрить в практику результаты исследования содержания годового цикла подготовки спортсменов-полиатлонистов на тренировочном этапе;
- материалы исследования следует учесть при разработке программ подготовки по виду спорта полиатлон спортивными организациями, ведущими деятельность в области физической культуры и спорта.

Результаты исследования. Анкетирование проводилось с участием 22 тренеров первой и высшей категории по полиатлону на территории Российской Федерации. Проводились интервьюирование, анкетирования и беседы по вопросу рационального построения годового цикла подготовки полиатлонистов тренировочных групп. Средний возраст респондентов составил 45 лет, а средний стаж тренерской деятельности в полиатлоне 16 лет.

На вопрос, имеет ли место индивидуальное планирование в тренировочном процессе к спортсменам тренировочных групп: 9% считает, что все спортсмены тренируются по одной программе, 31% используют индивидуальный подход к каждому спортсмену и 69% респондентов индивидуально выделяют небольшие подгруппы в соответствии с однородными двигательными преимуществами.

В годовом цикле выделять акцентированные периоды для тренировки сильных и слабых дисциплин спортсмена тренировочных групп считает правильным 91% опрошенных.

Длительность акцентированного периода, по мнению тренеров, должна составлять: 9% – одно тренировочное занятие, 18% – микроцикл, 68,5% – мезоцикл, 4,5% – макроцикл.

При подготовке спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп 54,5% специалистов акцентируют внимание на слабых для спортсмена дисциплинах, 18,5% на сильных дисциплинах и 27% – на все дисциплины одновременно.

По мнению тренеров, первостепенным качеством для полиатлона (по рейтингу от 1 до 3) являются: 66% – скоростно-силовые качества, 29,5% – выносливость, 4,5% – координационные качества.

В ходе исследования было выявлено, что 59% спортсменов не проходили этап начальной подготовки по полиатлону, а сразу были зачислены в тренировочные группы, выполнив норматив стандарта по физической подготовленности.

Более квалифицированные спортсмены-полиатлонисты ведут подготовку, по мнению 36,3% специалистов, придя из вида спорта плавание, 27,2% – из легкой атлетики (беговые дисциплины), 6,8% – легкая атлетика (метание), 9% – стрельба, 20,7% – другие дисциплины.

Результаты исследования показывают, что отличительной чертой построения годового цикла у полиатлонистов тренировочных групп являются акценты на мезоциклы индивидуальной направленности (мезоцикл концентрации нагрузок в отстающих видах (например, бег на выносливость, метание); мезоцикл концентрации нагрузок в ведущих видах). Данные мезоциклы позволяют индивидуально улучшить подготовку спортсмена-полиатлониста.

Таким образом, тренер, определив ведущие и отстающие дисциплины спортсмена с помощью педагогического наблюдения, а также проведя тестирование физической подготовленности спортсмена, сравнивает результаты в соответствии со стандартом вида спорта «полиатлон». Параллельно проводится анкетирование для выявления ранее сформированного двигательного потенциала спортсмена. Все это обеспечивает возможность оптимально сформировать содержание годового цикла для спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп.

Использование акцентов на сильные и слабые дисциплины спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп в определенные периоды подготовки позволит

удержать на высоком уровне ранее сформированные двигательные преимущества и повысить результативность за счет «подтягивания» отстающих дисциплин.

Литература:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса в современном пятиборье / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Гильмутдинов Т.С. Физиологическая характеристика и ведущие факторы, определяющие спортивный результат в летнем полиатлоне // Полиатлон. – 2002. – Т.3. – №1-2. – С. 2-3.
3. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годового цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.
4. Требенюк А.И. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / А.И. Требенюк, О.В. Машенко. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2010. – 189 с.

**ANALYSIS OF LOAD DISTRIBUTION IN ANNUAL CYCLE STRUCTURE
OF TRAINING OF POLYATHLONISTS IN TRAINING GROUPS**

Pogozhev A.V., postgraduate student

Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor,
theory and methods of swimming, sailing and rowing chair heard

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: palikswim@mail.ru

Effective structuring of annual training cycle of polyathlonists is an important issue. The aim of this study is to establish optimal loads ratio in all polyathlon disciplines. The paper presents load distribution analysis in annual training cycle in polyathlon training groups.

Key words: *polyathlon, training groups, training process, load, annual cycle.*

МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Попова О.С., аспирант

Горелов А.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: olesenka.90@mail.ru, alexagorr@yandex.ru

В статье представлены основные результаты мониторинга уровня развития основных физических качеств детей, имеющих депривацию зрения. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости внедрения новых технологий в процесс физического воспитания детей с нарушением зрения.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушением зрения, показатели развития физических качеств, АООП НОО.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 1,3 миллиарда людей всех стран мира страдают различными нарушениями зрения. Количество лиц, которые имеют умеренные и тяжелые патологические состояния зрительного анализатора, – около 217 миллионов, а слепота выявлена у 36 миллионов. Однако следует отметить, что до 80% всех нарушений зрения можно было бы предотвратить при проведении своевременной коррекционной работе [1].

В России число лиц с заболеваниями органа зрения среди детского населения на начало 2019 года составило около 1,5 миллиона, среди взрослого – 4,6 миллиона [6].

Необходимо отметить, что лица с депривацией зрения в отличие от других категорий с отклонениями в развитии нуждаются в большей помощи, что связано с особенностями зрительной системы. Известно, что из всех органов чувств именно зрение наиболее активно используется человеком, поэтому выпадение этой функции значительно ограничивает жизнедеятельность индивида. Причем возраст возникновения патологии играет немаловажную роль, чем раньше происходит депривация зрения, тем более негативное влияние оно оказывает на формирование жизненно важных навыков и физическое развитие. Так, по данным исследователей, у детей наблюдается отставание в росте, весе, мышечной силе, ловкости, быстроте, ориентации в пространстве [3, с. 71]. Повседневная двигательная активность резко снижена по отношению к возрастной норме, дети пассивны, избегают социального взаимодействия, не способны самостоятельно организовать игры, в том числе подвижные [5, с. 35]. Достаточно часто развиваются вторичные отклонения, обусловленные основным дефектом, к ним можно отнести: частые воспалительные заболевания дыхательных путей, патологию сердечно-сосудистой системы, нарушения осанки и сводов стопы. Имеющиеся особенности психофизического развития, развития физических качеств, уровня ориентации в пространстве, социализации и интеграции этой категории детей требуют разработки и внедрения эффективных методов в процесс физического воспитания.

Одним из главных направлений педагогической деятельности с данной нозологической группой является совершенствование процесса физического воспитания средствами адаптивной физической культуры, способствующего формированию жизненно важных социально-бытовых навыков, физическому развитию, укреплению здоровья и профилактике вторичных отклонений нарушений зрения.

Необходимо отметить, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для коррекционных воздействий на организм ребенка с патологией зрения. По данным исследователей, прогрессивный рост снижения зрительной функции наблюдается

в младшем школьном возрасте, так, в первом классе нарушения зрения выявлены у 4% детей, тогда как шестому классу – 25%.

На наш взгляд, это связано с чрезмерной нагрузкой на зрительный анализатор в период учебной деятельности при отсутствии коррекционного воздействия адаптивной физической культуры для снятия утомления с сенсорной системы.

Процесс физического воспитания детей, имеющих нарушения зрения, базируется на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 №1598) [4]. На основании данного нормативного документа процесс образовательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья заключается в разработке и реализации адаптированных основных образовательных программ начального общего образования (АООП НОО).

Адаптированные программы составлены с учетом индивидуальных особенностей развития, имеющих отклонений в состоянии здоровья и направлены на коррекцию психофизического развития и социальной дезадаптации детей. Адаптированная основная образовательная программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса. Процентное соотношение этих частей обусловлено вариантом АООП НОО, в частности для детей с патологией зрения предложено разделение на слабовидящих и слепых. В свою очередь АООП НОО для слабовидящих включает 3 варианта: 1 – слабовидящий ребенок получает образование, полностью соответствующее образованию детей без ОВЗ (1-4 классы); 2 – слабовидящий ребенок получает образование, полностью соответствующее образованию детей без ОВЗ, однако предполагает пролонгированные сроки обучения (1-5 классы) и 3 вариант – слабовидящий ребенок с легкой степенью умственной отсталости получает образование, полностью несоответствующее образованию слабовидящих школьников без дополнительных патологий, также предполагает пролонгированные сроки обучения (1-5 классы). В структуре адаптированных программ выделяют три раздела: целевой, содержательный и организационный [4, с. 3].

В ФГОС отражены требования к учебным планам, которые должны состоять из двух обязательных компонентов: обязательные предметные области и коррекционно-развивающая область. К предметным областям относятся «Филология», «Математика и информатика», «Обществознание и естествознание (окружающий мир)», «Искусство», «Технология», «Физическая культура». Коррекционно-развивающая область представлена обязательными коррекционными курсами: «Ритмика», «Адаптивная физическая культура (АФК)», «Развитие зрительного восприятия», «Социально-бытовая ориентировка», «Пространственная ориентировка», «Развитие коммуникативной деятельности» [4, с. 142-145].

Для эффективной социально-бытовой адаптации, снижения умственного утомления и формирования гармоничного развития ребенка актуальным является коррекционный курс «Адаптивная физическая культура», который будет способствовать физическому развитию [2, с. 24].

На основании исследовательских данных, посвященных вопросам оценки уровня развития основных физических качеств, физической подготовленности и социальной адаптации детей с патологией зрения, отмечено их отставание от здоровых сверстников, что предъявляет повышенные требования к процессу физического воспитания в процессе их обучения [5, с. 35-37].

В результате проведенного анализа возникла необходимость провести оценку развития физических качеств детей с нарушениями зрения, занимающимися по адаптированной основной образовательной программе, и оценить эффективность процесса физического воспитания.

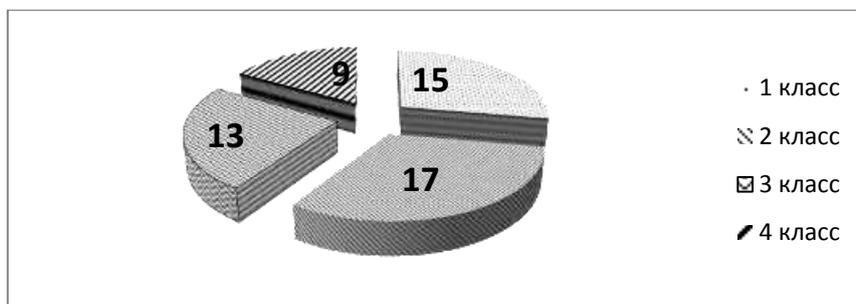


Рисунок 1. Наполняемость 1-4 классов ГБОУ школа № 91 г. Краснодара, принявших участие в исследовании

Методы исследования. Исследование проводилось в ГБОУ школе №91 г. Краснодара с детьми, обучающимися в 1-4 классах в количестве 54 человека. Подробный анализ наполняемости классов представлен на рисунке 1.

Для анализа состояния процесса физического воспитания детей с нарушением зрения в образовательных организациях было проведено тестирование физических качеств учащихся начальных классов (1-4). Контрольные срезы проводились в начале (сентябрь) и конце (май) учебного года.

Физические качества оценивались следующими тестами: «Прыжок в длину с места толчком двух ног», «Бег 30 метров», «Челночный бег», «Метание большого теннисного мяча», все тесты проводились по общепринятой методике. Полученные результаты подверглись математико-статистической обработке.

Результаты исследования. Анализ динамики показателей развития физических качеств у обучающихся 1 класса выявил следующие результаты (таблица 1).

Таблица 1. Динамика показателей тестирования основных физических качеств детей с нарушением зрения, обучающихся в 1 классе (n=15)

Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Достоверность различий	
	осень	весна	t-критерий	p
Тест «Прыжок в длину», см	108±4,0	112,9±4,	0,8	>0,05
Тест «Бег 30 м», с	8,6±0,3	7,97±0,2	1,6	>0,05
Тест «Челночный бег», с	11,6±0,2	12,0±0,6	0,6	>0,05
Тест «Метание большого теннисного мяча», м	6,5±0,4	7,5±0,59	1,5	>0,05

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» среднегруппой прирост показателя составил 4 см, однако достоверные изменения отсутствовали.

В тесте «Бег 30 метров» наблюдалась тенденция повышения скоростных способностей на 0,7 секунды к концу учебного года.

В тесте «Челночный бег» наблюдалась отрицательная динамика, что, на наш взгляд, связано с повышением числа заболеваемости детей в зимний период, соответственно пропускались занятия.

В тесте «Метание большого теннисного мяча» наблюдалась положительная динамика показателя, в конце учебного года среднегрупповой показатель возрос на 1 метр.

Таким образом, проведенный мониторинг развития физических качеств не выявил положительной динамики.

Анализ уровня развития физических качеств школьников 2 класса выявил следующие особенности (таблица 2).

Таблица 2. Динамика показателей тестирования основных физических качеств детей с нарушением зрения, обучающихся в 2 классе, (n=17)

Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Достоверность различий	
	осень	весна	t-критерий	p
Тест «Прыжок в длину», см	105±3,7	118,8±4,5	2,3*	<0,05
Тест «Бег 30 м», с	8,2±0,2	7,91±0,2	0,8	>0,05
Тест «Челночный бег», с	11,5±0,3	10,7±0,3	1,5	>0,05
Тест «Метание большого теннисного мяча», м	7,98±0,5	9,21±0,6	1,4	>0,05

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

В тесте «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» отмечено повышение показателя на 13 см, при $p \geq 0,05$. В тесте «Бег 30 метров» выявлено повышение результатов в течение учебного года на 0,2 с, в тесте «Челночный бег» – на 0,8 с. При оценке результатов тестирования дальности метания теннисного мяча в конце учебного года выявлено повышение среднegrupпового показателя на 1,2 метра.

Таким образом, в тестах «Прыжок в длину», «Бег 30 м» и «Челночный бег» наблюдался незначительный прирост показателей, а в тесте «Прыжок в длину с места» результат увеличился достоверно.

Анализ уровня развития физических качеств в сентябре и мае школьников, обучающихся в 3 классе, показал повышение результатов по всем оцениваемым тестам (таблица 3).

В тесте «Прыжок в длину с места» среднegrupповой показатель увеличился на 5,8 см, в тесте «Бег 30 метров» выявлено снижение времени преодоления дистанции школьниками на 0,2 секунды. Дистанция 3x10 м также быстрее (на 0,2 с) преодолевалась школьниками при повторном тестировании в конце учебного года. Дальность полета мяча в тесте «Метание большого теннисного мяча» увеличилась с 11,9 м в начале года до 12,6 м в конце года.

Однако следует отметить, что выявленные повышения показателей тестирования в конце года статистически недостоверны.

Таблица 3. Динамика показателей тестирования основных физических качеств детей с нарушением зрения, обучающихся в 3 классе (n=13)

Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Достоверность различий	
	осень	весна	t-критерий	p
Тест «Прыжок в длину», см	133±4,3	139,23±4,5	0,9	>0,05
Тест «Бег 30 м», с	6,9±0,2	6,7±0,1	0,8	>0,05
Тест «Челночный бег», с	9,7±0,1	9,45±0,1	0,9	>0,05
Тест «Метание большого теннисного мяча», м	11,9±0,7	12,6±0,7	0,7	>0,05

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

У школьников, обучающихся в 4 классе, при проведении контрольных срезов в начале и конце года выявлена следующая динамика оцениваемых показателей (таблица 4).

Таблица 4. Динамика показателей тестирования основных физических качеств детей с нарушением зрения, обучающихся в 4 классе (n=9)

Контрольные упражнения	Результаты тестирования		Достоверность различий	
	осень	весна	t-критерий	p
Тест «Прыжок в длину», см	137±5,9	140,1±6,8	0,3	>0,05
Тест «Бег 30 м», с	6,78±0,2	6,73±0,3	0,1	>0,05
Тест «Челночный бег», с	9,6±0,2	9,4±0,2	0,5	>0,05
Тест «Метание большого теннисного мяча», м	11,78±1,2	12,52±1,1	0,4	>0,05

Примечание: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Среднегрупповой показатель прыжка в длину возрос на 3 см за период обучения. В тесте «Бег 30 метров» среднегрупповой результат в начале и конце учебного года не изменился. В тесте «Челночный бег» повышение результата в конце учебного года составило всего 0,2 с. Дальность дистанции в тесте «Метание» за период обучения в 4 классе увеличилась на 0,7 м.

Анализируя полученные результаты мониторинга уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения, можно сделать вывод, что предложенная АООП не удовлетворяет основные требования, предъявляемые ФГОС НОО.

Таким образом, процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением зрения требует дальнейшей разработки и внедрения новых методик. Необходимо отметить, что адаптивная физическая культура обладает большим разнообразием средств и методов, используемых для коррекционной, восстановительной, образовательной и других видов деятельности с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Наиболее оптимальным, по нашему мнению, является разработка и активное использование коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» с данным контингентом, направленного на всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения: Центр СМИ /Информационные бюллетени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>.
2. Гриднева В.В. К вопросу о коррекции двигательных нарушений детей младшего школьного возраста с депривацией зрения / В.В. Гриднева, А.Н. Налобина // Физкультурное образование Сибири. – 2016. – №1(35). – С. 23-25.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 616 с.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minobr.gov-murman.ru/files/OVZ/Prikaz_%E2%84%96_1598_ot_19.12.2014.pdf.
5. Сапего А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с.

6. Федеральная служба государственной статистики: Официальная статистика / Население / Здоровоохранение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare.

MONITORING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH VISION DISORDERS

Popova O.S., postgraduate student

Gorelov A.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of the department of adaptive physical education

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: olesenka.90@mail.ru, alexagorr@yandex.ru

The article presents the main results of monitoring the level of development of the basic physical qualities of children with deprivation of vision. The results of the study indicate the need to develop new methods for use in the process of physical education of children with visual impairment.

Key words: *adaptive physical education, children with visual disorder, indicators of the development of physical qualities, AООP NOO.*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛИЗАТОРА У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

Селихова Е.Г., соискатель

Алексанянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры
анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: xrom_83@mail.ru

Оптимальное функционирование вестибулярной системы имеет большое значение и при занятиях физической культурой в общеобразовательном учреждении. В исследовании приняли участие 277 школьников в возрасте 7-10 лет – учащиеся муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии № 18. Вестибулярную устойчивость оценивали по величине конечного отклонения от трехметрового отрезка прямой, пройденного без визуального контроля после пяти вращений по часовой стрелке на диске «Здоровья» (1 вращение в 2 с) с учетом времени движения и количества шагов.

Ключевые слова: дети 7-10 лет, вестибулярный анализатор, вестибулярная устойчивость.

Способность к ориентации в пространстве является одной из важнейших функций, способствующих сохранению оптимальных условий существования детского организма (Е.К. Аганянц с соавт., 1999). Оптимальное функционирование вестибулярной системы имеет большое значение и при занятиях физической культурой в общеобразовательном учреждении (Т.Е. Виленская, 2012).

Одним из важных критериев оценки функционального состояния вестибулярного анализатора является определение его чувствительности. Чем ниже чувствительность вестибулярного аппарата к воздействиям раздражающего фактора, тем выше его устойчивость к условиям окружающей среды (В.А. Баландин, 2001; О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц, 2018).

Во время уроков физической культуры у детей присутствуют кувырки. Это упражнение позволяет задействовать все структуры вестибулярного аппарата, что приводит к повышению вестибулярной устойчивости.

С целью выявления адаптационных реакций вестибулярного анализатора детей 7-10 лет были проведены исследования по определению устойчивости вестибулярного аппарата к вращательной нагрузке.

Организация и методы исследования. Наблюдение осуществлялось на базе муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии №18, лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». В исследовании приняли участие 277 школьников, возраст которых соответствовал периоду второго детства (7-10 лет) – учащиеся муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии № 18 (132 мальчика и 145 девочек). С целью определения возраста, наблюдаемого у детей, нами была использована возрастная периодизация, рекомендованная Медико-генетическим научным центром Российской академии медицинских наук (Н.А. Каширская с соавт., 2000). Исследования осуществлялись многократно. Для каждого школьника оформляли протокол. В исследовании дети принимали участие на добровольной основе, от их родителей получено письменное информированное согласие.

Вестибулярную устойчивость оценивали по величине конечного отклонения от трехметрового отрезка прямой, пройденного без визуального контроля после пяти вращений по часовой стрелке на диске «Здоровья» (1 вращение в 2 с) с учетом времени движения и количества шагов (Е.М. Бердичевская, 2007).

Результаты исследования. Как показали полученные данные, параметры вестибулярной устойчивости у девочек и мальчиков в возрасте 7-10 лет практически не отличались. Так, отклонение от заданной траектории (см) у мальчиков составило: 7 лет – $51,4 \pm 4,3$; 8 лет – $47,5 \pm 2,8$; 9 лет – $43,9 \pm 6,2$; 10 лет – $39,8 \pm 1,7$; у девочек: 7 лет – $54,2 \pm 7,1$; 8 лет – $49,4 \pm 4,5$; 9 лет – $44,1 \pm 2,7$; 10 лет – $41,3 \pm 5,8$.

Вместе с тем, как у мальчиков, так и у девочек, было выявлено, что с возрастом школьники 9-10 лет имели менее выраженное отклонение от заданной траектории ($P < 0,05$), чем дети 7-8 лет

Литература:

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учебно-методическое пособие для институтов физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 70 с.

2. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 48 с.

3. Бердичевская Е.М. Возрастная физиология в учебном процессе вузов физической культуры / Е.М. Бердичевская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 45 с.

4. Виленская Т.Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Виленская. – Краснодар, 2012. – 558 с.

5. Физиологические механизмы адаптации сенсорных систем у детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации в зависимости от соматотипа [Текст]: моногр. / О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар: КГУФКСТ: Экоинвест, 2018. – 206 с.

DETERMINATION OF FUNCTIONAL FEATURES OF VESTIBULAR ANALYZER IN CHILDREN OF 7-10 YEARS OF AGE

Selikhova E.G., postgraduate student

Aleksanyants G.D., doctor of medicine, professor of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: xrom_83@mail.ru

The optimal functioning of the vestibular system is of great importance during Physical Education lessons in general educational institution. The study involved 277 students of 7-10 years of age of Municipal Educational Institution of Krasnodar, Gymnasia No. 18. Vestibular stability was assessed by value of final deviation from the three-meter section of the straight line, without visual inspection after five clockwise rotations on "Health" disk (1 rotation in 2 sec.) taking into account the time of movement and the number of steps.

Key words: children of 7-10 years of age, vestibular analyzer, vestibular resistance.

ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ

Слышко А.В., аспирант

Баландин В.А., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: slynko3033@mail.ru

В данной статье рассматриваются подходы к обучению плаванию дошкольников, представлены результаты проведенного анкетирования и интервьюирования, описана разработанная методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет

Ключевые слова: подходы к обучению плаванию, дошкольники, методика занятий оздоровительным плаванием, дидактические инструменты.

Одним из наиболее эффективных средств и методов физического воспитания в дошкольном возрасте является плавание. Оно содействует гармоничному физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств формирования навыка правильной осанки. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц [2, с. 230].

Для детей чрезвычайно важно заниматься спортом. Уже в раннем возрасте им следует предлагать различную двигательную активность, чтобы расширить свой кругозор. В последнее время возрастные ограничения, при которых ребенок должен плавать и иметь хорошие знания по плаванию, значительно сократились. В наши дни мы ожидаем, что дети будут плавать уже в начале обучения в начальной школе, тогда как в прошлом дети развивали эту способность к окончанию начальной школы. Много свидетельствует в пользу того, чтобы учить детей плавать как можно раньше, причем одна из причин – предотвращение утоплений. Это одна из причин того, что новая зарубежная учебная программа по физическому воспитанию для начальных школ включает обязательный 20-часовой курс плавания во втором или третьем классе (в возрасте 7-9 лет). По мнению британских экспертов, наиболее подходящим временем для обучения плаванию является трехлетний период с восьми до одиннадцати лет, потому что процесс обучения быстр, дети мотивированы и лишь немногие ученики пропускают занятия [1, с. 150].

Опираясь на результаты своего исследования, Шкафар Новак заявляет, что разумно учить плаванию в двух возрастных категориях, а именно, чтобы дети привыкли к воде в первом классе начальной школы (6-7 лет) и их обучали плавать в третьем классе (8-9 лет). Большой прогресс в плавании (так называемая «грамотность») замечен уже с младшими детьми, которые исследуют воду и ее окружающую среду. Сегодня около 10% детей в возрасте от шести месяцев и старше умеют плавать. Кроме того, анализ зарубежных отчетов по проведению ежегодных спортивных программ показывает, что в 2008 году было проведено 249 уроков плавания (186 в начальных школах, 63 в детских садах) с участием в общей сложности 8 972 детей [3, с. 130].

При обучении плаванию важно, чтобы программа, лежащая в основе процесса обучения, была хорошо структурирована и подходила для конкретной возрастной группы и предыдущих знаний учащихся, а также чтобы она была безупречно организована. Неправильные шаги, предпринятые во время первого контакта ребенка с водой, могут

значительно продлить процесс обучения плаванию и привести к получению негативного опыта, который может сохраняться на протяжении всей их жизни. Мы должны осознавать, что безопасность детей имеет решающее значение во всех видах спортивных мероприятий и так же важна, как и поддержание их позитивного отношения к спорту. Все вышеперечисленное, в большей или меньшей степени, зависит от учителя, который должен быть знаком с различным содержанием, методами и типами обучения, чтобы иметь возможность достичь поставленных целей. К работе с молодыми возрастными группами предъявляются повышенные требования, поскольку необходимо использовать особые подходы, работа должна быть постепенной, а планирование всего процесса обучения разумным [6, с. 54].

Когда кто-то думает о водных развлечениях для детей, на ум приходят радость, веселье, удовольствие и смех. Чтобы поддерживать такие положительные ощущения во время упражнений, а также после их выполнения, инструктор по плаванию / учитель / тренер должен не только хорошо владеть техникой плавания и демонстрировать свои навыки, но и владеть соответствующими методами обучения плаванию, которые при работе с маленькими детьми должны основываться на дидактической игре. Психологи Юрак и Ковач подчеркивают, что количество грамотно организованных уроков по плаванию сокращается, поэтому учитель должен максимально использовать время, посвященное изучению плавания. Это может быть достигнуто с помощью современной программы обучения, которая также включает в себя использование соответствующей дидактической игры и различных дидактических инструментов [4, с. 34].

Учитывая всевозможные препятствия, которые обычно возникают на пути к поставленной цели, профессионалы своего дела должны справляться с различными ситуациями, некоторые из которых могут быть очень напряженными как для учеников, так и для учителей по плаванию. От учителя зависит, какой метод он выберет для решения проблем, и этот выбор зависит от образования, опыта работы и, главным образом, от способности работать с детьми. Ковач установил, что детей в возрасте до девяти лет чаще всего обучают профессионалы в должности «инструктор по плаванию», которые обычно имеют опыт работы от 3 до 5 лет. В своей работе они используют различные дидактические инструменты, что положительно отражается на высокой мотивации детей и, следовательно, большом проценте детей, которые к концу курса полностью привыкают к воде [1, с. 153].

Обучение маленьких детей плаванию требует использования методических процедур, хорошего знания различных игр и умения обращаться с плавательными средствами, а также большого терпения, самоотдачи и энергии. В ходе многочисленных исследований было установлено, что женщины предпочитают обучать самых маленьких детей, особенно тех, кто еще не привык к воде или не знаком с техникой плавания, тогда как тренеры мужчины предпочитают обучать детей, которые уже привыкли к воде и могут плавать на 25 и более метров, уже используя одну из техник плавания.

Эмоциональное обучение происходит, пока существует эмоциональная связь с предметом обучения; когда связь разрывается, дети устают и обращают свое внимание на другие вещи и больше не воспринимают информацию. Если игры тщательно подобраны, они будут в достаточной степени задействовать эмоции ребенка. Исследования показывают, что профессионалы в плавании лишь изредка используют дидактическую игру движения в реальном обучении технике плавания. Это вызывает серьезную обеспокоенность, поскольку показывает, что специалисты по плаванию не знают, что дети, даже если они уже привыкли к воде, все еще являются детьми, чье основное желание, потребность и право – играть и получать удовольствие от игры. Результаты показывают, что профессионалы с более низкими званиями (инструкторы по плаванию) и женщины используют дидактические игры в некоторых занятиях по плаванию значительно чаще, чем мужчины. Игривость является обязательным условием игры и должна сочетать в себе свободу, расслабленность и отсутствие страха. Мы считаем, что слишком много инструкторов / учителей / тренеров

отказываются заново открывать ребенка внутри себя и опускаться до уровня ребенка или неспособны сделать это [2, с. 232].

Анализируя методы обучения катанию на лыжах для самых маленьких, исследователи Добида и Видемшек также установили, что дидактические игры слишком редко используются на практике и что их использование уменьшается с ростом у ребенка знаний о лыжах [3, с. 130].

Использование соответствующих дидактических инструментов повышает качество упражнения, а также делает его более оживленным. Анализ результатов показывает, что в школах плавания три наиболее часто используемых дидактических инструмента включали кикборды, плавательную доску и игрушки для погружения в бассейне. На самом деле, это очень часто используемые плавательные средства, которые можно использовать, чтобы научить ученика привыкать к воде и обучить его основам техники плавания. Из всех вышеперечисленных вспомогательных средств профессионалы по плаванию иногда используют вытяжные буи, плавучие игрушки и кольца / рамы и лишь изредка коврики и горки, тогда как плавательные мячи и плавательные пояса почти никогда не используются. Вышеупомянутые приспособления исключают монотонность упражнения, позволяют ученику обрести некоторую независимость в воде и обеспечивают разнообразие в процессе обучения, поэтому они являются важным мотивационным инструментом для учащихся. Важно, чтобы вспомогательные средства были подходящими (из безопасных материалов), ярких цветов, подходящего размера и т. д. Иногда использование дидактических инструментов для обучения лиц, не занимающихся плаванием, ограничивалось исключительно кикбордом и мячами, или, во многих случаях, инструментов не было вообще. Сегодня у инструкторов / учителей / тренеров по плаванию имеется много дидактических инструментов, которые позволяют передавать информацию в психомоторном когнитивном процессе; они облегчают демонстрацию определенного движения, а также передачу и принятие различной информации, которая влияет на окончательные знания участника курсов по плаванию. Трудно представить какую-либо спортивную деятельность без соответствующих инструментов. Упражнение становится скучным и трудным для выполнения, особенно с маленькими детьми. Дидактические инструменты следует выбирать исходя из поставленных целей и уровня развития детей. Доступность инструментов чаще всего зависит от финансовых ресурсов; однако с небольшим количеством изобретательности можно создавать инструменты самостоятельно или заимствовать их [5, с. 380].

В рамках данного исследования нами было проведено анкетирование и интервьюирование. В экспертном опросе и интервьюировании в качестве респондентов выступили 27 инструкторов по оздоровительному плаванию, осуществляющих занятия с дошкольниками в детских оздоровительных центрах «Акварята», «Аквапузики», «Детки», «Пузыри», «Swim & Play» г. Краснодара.

Анкетирование и интервьюирование заключались в анализе данных анкетного (устного и письменного) опросов специалистов, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу с дошкольниками в условиях ДОЦ.

Опрос предполагал выяснение вопросов организации оздоровительного плавания с дошкольниками, арсенал используемых средств и методов, комплекса педагогического воздействия на детей, применяемых методик плавания и т.д.

Также проводился социологический опрос (в форме анкетирования и интервьюирования) родителей занимающихся. Фиксировались календарные дни по уходу за детьми с ОРЗ и ОРВИ, входящих в экспериментальную и контрольную группы.

При выполнении всех спортивных упражнений применяются особые правила и положения, которым должны следовать те, кто выполняет упражнения. Также в плавательном бассейне нужно соблюдать правила и, самое главное, уважать себя и других людей. Целью знаков, установленных вокруг бассейнов и плавательных сооружений, является информирование пловцов о глубине воды, запретах и видах опасности. Поэтому нам было интересно узнать, как инструкторы / учителя / тренеры по плаванию знакомят

детей с правилами, которые необходимо соблюдать в бассейне. Специалисты по плаванию чаще всего используют только метод обсуждения. Лишь немногие профессионалы показывают свой собственный пример, используют стимулирующую игру и графические материалы, хотя эти методы больше всего привлекают внимание ребенка.

Специалисты часто используют методы объяснения и обсуждения. Стратегии обучения используются довольно редко, а именно: сравнения, метафоры и концепции, функционирующие как когнитивные средства в процессе изучения нового содержания и систематически поддерживающие когнитивные процессы, связанные со знанием и приобретением новых знаний. Те, кто проводит курсы плавания, слишком мало знают о стратегиях обучения, которые помогают учащимся быстрее и проще достичь поставленных целей. Профессионалы плавания почти никогда не используют материал изображения и видеозаписи. Дети становятся более увлеченными обучением плаванию, если используются информационные коммуникационные технологии; их легче мотивировать и привлечь их внимание.

Нами была разработана методика организации занятий оздоровительным плаванием с детьми 5-7 лет, учитывающая не только оздоровительное воздействие на организм занимающихся, но и развивающий эффект, воспитание физических качеств.

Разработанная методика организации оздоровительного плавания с детьми старшего дошкольного возраста включает:

- закаливающие процедуры на суше и в водной среде;
- основы плавательной подготовки;
- комплексы вольных общеразвивающих и гимнастических упражнений;
- элементы упражнений на релаксацию и восстановление дыхания после нагрузки;
- подвижные игры в воде.

Применение данной методики должно базироваться на распределении занимающихся по возрасту, степени развития физических качеств и двигательных умений, индивидуализации обучения, учете психологических особенностей и плавательной подготовленности детей, предпочтений в выборе средств и форм оздоровительного плавания, мотивационно-потребностной сферы дошкольников, группировке применяемых физических упражнений по степени воздействия на организм. Также необходим учет эффективности применяемой методики, контроль морфофункциональных изменений и показателей двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Также актуализируется работа по формированию у детей и их родителей устойчивой мотивации к здоровому образу жизни в целом, занятиям плаванием – в частности.

Разработка комплексной методики оздоровительного плавания должна сопровождаться выявлением психолого-педагогических условий эффективной реализации физического воспитания и оздоровления организма детей 5-7 лет.

Литература:

1. Щебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Практикум. / В.Н. Щебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия. 2010. – 160 с.
2. Coates E. Young children talking and drawing. // E. Coates, A. Coates / International Journal of Early Years Education. – 14(3). – 2007. – P. 221-241.
3. Cooper P.J. Three psychological treatments for swimming. // P.J. Cooper / International Conference of the Mace Society. Cambridge. – 2004. – 221 p.
4. Cox J.L. A controlled study of the swimming // Cox J.L., Murray D., Chapman G. / The British Journal of Psychiatry. – 2009. – P. 32-39.
5. Light L.R. Children's social and personal development through sport. // L.R. Light / A case study of an Australian swimming club Sport & Social Issues. – 34(4). – 2010. – P. 379-395.
6. Pečaver A. Analysis of didactic approaches to teaching young children to swim // A. Pečaver, M. Pungershek / The British Journal of Psychiatry. – 2012. – P. 52-59.

APPROACHES TO TEACHING YOUNG CHILDREN TO SWIM

Slynko A.V., postgraduate student

Balandin V.A., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department
of psychology

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar. Budennogo St., 161,
e-mail: slynko3033@mail.ru

This article discusses approaches to teaching swimming for preschoolers, presents the results of a survey and interviews, describes the developed methodology for organizing recreational swimming lessons with 5-7 year-old children

Key words: *approaches to teaching swimming, preschoolers, methods of recreational swimming lessons, didactic tools*

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стоякина Т.В., аспирант

Курдюков Б.Ф., доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры
теории и методики спортивных игр

Контактная информация для переписки: 350049, г. Краснодар, ул. Котовского, д.123, кв.16,
e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

В статье представлены сведения о развитии координационных способностей детей дошкольного возраста. Рассмотрены и проанализированы координационные способности детей разных возрастных периодов. Показано, что тема является актуальной, особенно в отношении развития двигательных навыков дошкольного периода детства. Определенный интерес представляют данные, полученные путем тестирования, отражающие реальное положение дел, в отношении развития координационных способностей детей 3-7 лет.

Представлено обоснование роли координационных способностей в общей структуре системы физического воспитания в дошкольном возрасте.

Целью исследования являлось определение уровня развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. Для этого использовались методы наблюдения, анкетирования, тестирования.

Результаты исследования показали, что уровень развития координационных способностей детей находится на низком уровне и зависит от многих факторов, которые в данный момент не учитываются. Необходим поиск нетрадиционных средств развития координационных способностей, которые бы учитывали возрастную и половую аспекты, а также были ориентированы на индивидуальные предпочтения детей разных возрастных периодов.

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, координационные способности, развитие физических качеств.*

В современной жизни значительно увеличился объем действий, который требует от человека быстроты реакции, находчивости, концентрированности, быстрой переключаемости внимания, точности движений пространственной, динамической и временной.

Одно из центральных мест среди двигательных физических качеств занимают координационные способности. В работе дошкольных образовательных организаций отсутствует систематическая методика диагностики, а также система развития координационных способностей. Это не случайно, так как под понятием координационные способности долгое время использовались такие термины, как ловкость, равновесие и т.д. Помимо этого в качестве способностей, которые относятся к координации, выделяют способность к пространственной ориентации, мелкую моторику, способность к дифференцированию, вестибулярную устойчивость и т.д. Поэтому справедливо понимать координационные способности как некую систему, элементы которой тесным образом взаимодополняемы и взаиморазвиваемы. Физические упражнения, которые используются для развития координационных способностей, должны обладать рядом требований: быть достаточно сложными в выполнении; быть необычными для повседневных действий; быть привычными, но в изменяющихся условиях выполнения.

В.И. Лях дает следующее определение координационным способностям: «Это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке действия» [5, с. 24].

Координационные способности присутствуют с самого раннего возраста: от попыток приподняться, ползания до самостоятельной ходьбы. Координационные способности в каждом последующем возрастном периоде зависят от развития на предыдущем; то есть развитие идет не скачкообразно, а по спирали. Но как это будет происходить, зависит от многих факторов: от двигательной активности ребенка, наследственных факторов, увлечения спортом и т.д.

С целью выявления уровня развития координационных способностей на базе «Детского сада № 93» г. Краснодара был проведен ряд манипуляций, которые помогли в понимании проблемы. Это наблюдения воспитателей, беседы с родителями, а также тестирование воспитанников.

Наблюдения за детьми показали, что у 80% детей младшей группы (2-3 года) часто возникают падения, их движения нескоординированы, они часто спотыкаются во время ходьбы и бега. В средней группе происходят незначительные изменения: у 70% воспитанников возникают трудности в освоении новых движений, требующих внимания, проявления ловкости и скоординированности. Старший и подготовительный возраст отличаются большим развитием координационных способностей: движения детей 5-ти лет более четкие, скоординированные, многокомпонентные. В подготовительной группе (6 лет) только у 30% детей наблюдаются недостаточно сформированные координационные способности: нескоординированность движений во время дежурства (сервировка стола, наливание воды из бутылки), падения во время подвижных игр и т.д. Меньше сложностей возникает при освоении сложных в координационном плане движений, техник и т.д.

В беседах с родителями было выяснено, что дети и дома часто падают, совершают «неуклюжие» движения, часто проливают воду, разбивают посуду, трудно координируют движения. В ходе анкетирования с родителями было выявлено, что большая часть хотели бы развивать координационную способность, умение контролировать свои движения и т.д.

Основным методом для определения развития уровня координационных способностей являются специально подобранные двигательные (моторные) тесты. На базе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 93» была проведена педагогическая диагностика, целью которой было определение уровня развития координационных способностей детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Для каждой возрастной группы использовались определенные тесты (по В.И. Усакову), учитывающие особенности развития детей в конкретный возрастной отрезок времени [9, с. 51]. Для возраста 3-4 года было проведено 5 тестов, в которых было протестировано 60 человек: 30 воспитанников 2016 г.р. (3 года) и 30 человек 2015 г.р. (4 года).

Анализ данных тестирования показал, что в целом уровень развития координационных способностей развит в двух возрастных группах по разному: воспитанники 2015 года рождения показали лучшие результаты, по сравнению с детьми 2016 г.р.

Есть общая тенденция: выполнение тестов, в целом, не вызывало трудностей, причем девочки выполняли тесты гораздо лучше, нежели мальчики этого же возрастного периода. Трудности возникли при выполнении 4-го теста, целью которого было определение точности движения, с чем справилось только 26% воспитанников 2016 г.р. и 43% детей 2015 г.р. (в равном отношении, как мальчики, так и девочки).

Показатели тестов детей 2016 г.р. указывают на то, что координационные способности развиты у детей в этом возрасте недостаточно (по 1-му тесту только 40% воспитанников показали хороший результат). Второй тест показал частоту координационных способностей, умение бежать без остановки (63% воспитанников справились с этим заданием).

Силовые и координационные способности (тест №3) развиты недостаточно: только 23% воспитанников способны координировать движения рук и ног в вертикальной плоскости. Тест №4 вызвал определенные трудности – точность движений смогли показать

только 26% детей. 5-й тест показал средний результат, целью которого было определение координационных способностей и волевых проявлений: 46% воспитанников справились с предложенным заданием.

У детей 2015 г.р. данные тестирования значительно выше: 60% детей справились с тестом №1, частота координационных способностей (тест №2) составила 88%; силовая координация (тест №3) в этом возрастном периоде становится значительно выше – 50% (у детей 2016 г.р. – 23%). Сравнение показателей тестов возрастных периодов 2016 и 2015 г.р. представлено в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительные показатели тестов 2016 г.р. и 2015 г.р.

Год рождения	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Общий уровень к.с.
2016 г.р.	40%+	63%+	23%+	26%+	46%+	40%+
2015 г.р.	60%+	88%+	50%+	43%+	77%+	62%+

Сравнительная характеристика показателей двух возрастных периодов показала, что улучшение результатов 2015 г.р. составило 15-20%, что связано с естественным приростом, а также увлечение детьми 2015 г.р. катанием на самокатах, велосипедах.

Дополнительно было проведено анкетирование с родителями этих групп, целью которого было выявить – занимаются ли их дети каким-то видом спорта, умеют ли кататься на самокате, велосипеде, роликах. Как показал опрос родителей: из воспитанников 2016 г.р. только 30% умеют кататься на самокате (20% на трехколесном, 10% на двухколесном), 5% детей могут ездить на велосипеде. Роликами не владеет ни один ребенок, так как родители считают это травмоопасным видом спорта, но 10% родителей хотели бы, чтобы их дети, в более старшем возрасте, овладели навыком катания на роликовых коньках.

Анкетирование родителей 2015 г.р. показало следующие результаты: 50% детей могут ездить на самокате (приезжают ежедневно в детский сад), 30% детей владеют навыками езды на велосипеде; роликовые коньки не считают приемлемыми для этого возраста; ходят в бассейн – 3 человека (из 30), 7 девочек посещают танцевальный кружок. Планируют заниматься спортом с 5-6 лет 20% родителей, 40% планируют только с 7 лет.

Можно сделать следующий вывод, что у воспитанников, которые умеют ездить на самокате, велосипеде, в значительной мере развиты координационные способности. Следовательно, в возрастной период с 3-х до 4-х лет можно использовать самокат, велосипед для становления и развития координационных способностей. Для совершенствования навыка усложнять движения, увеличивать скорость передвижения и т.д.

В возрастной группе от 5 до 7-ми лет было проведено 7 тестов, которые оценивались по балльной системе: 3 балла – одновременное правильное выполнение упражнений; 2 балла – не одновременное, но правильное выполнение движений и 1 балл – нарушение координации, выполнение только отдельных элементов [9, с. 64]. Инструктор показывал детям упражнения в обычном темпе, затем следовало словесное описание с замедленной демонстрацией образа, после чего детям предлагалось воспроизвести задание. Протестировано было 80 детей: 40 человек 2014 г.р. (5 лет) и 40 человек 2013 г.р. (6 лет). Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Анализ данных показал, что координационные способности развиты не в равной степени, как в возрастном срезе, так и в отношении принадлежности пола.

В целом девочки справлялись с тестами лучше, чем мальчики, но, тем не менее, уровень развития координационных способностей находится также на низком уровне. Можно отметить, что тесты выполнялись не с одинаковыми результатами: один тест мог не вызвать трудности у одного ребенка, а другой воспитанник выполнял его с большим успехом. Наибольшую сложность в выполнении показал тест № 4, целью которого было

оценить координацию рук и ног в сагиттальной плоскости. Тогда как тест №1 показал лучший результат, как у детей 2014 г.р. так и 2013 г.р., целью которого было оценить координацию рук в сагиттальной плоскости. Можно предположить, что у детей возникают определенные трудности, когда в упражнении используются одновременно движения рук и ног в противоположных направлениях. Это предположение подтверждается и в тестах № 5 и № 6, где в упражнениях используются одновременные движения рук и ног в противоположных направлениях.

Таблица 2. Сравнительные показатели тестов детей 2014 г.р. и 2013 г.р.

Г.р.	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7
2014	68б 57%	74б 62%	58б 48%	37б 31%	43б 36%	52б 43%	18 в 45% 8 с – 20% 14 н 35%
2013	87б 72,5%	82б 68%	73б 61%	54б 45%	67б 56%	63б 52,5%	23 в 57,5% 8 с 20% 9 н 22,5%

*Примечание: б – баллы, в – высокий уровень освоения,
с – средний уровень, н – низкий уровень.*

Воспитанники 2013 г.р. показали лучшие результаты в прохождении тестов: если уровень развития координационных способностей детей 2014 г.р. в среднем по анализу семи тестов равен 46%, то уровень развития координационных способностей воспитанников 2013 г.р. составил 59%. Разница в процентах в срезе каждого теста составила от 6 до 20%, что может объясняться естественным приростом, а также занятиями спортом и танцами.

Помимо этих тестов были проведены тесты на определение статической и динамической координации (П. Хиртц).

Статическую координацию на ограниченной площади опоры с исключением зрительного контроля отражает стояние на носках на гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Невыполнением упражнения считается удержание позы менее 3 с, независимо от качества выполнения.

Способность ребенка к динамической координации на ограниченной площади опоры проявляется в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки (длина 250 см). Упражнение выполняется три раза, засчитывается лучший результат. Невыполнением считается балансирование (остановка или удержание равновесия с помощью движений рук и тела), а также превышение контрольного времени (10 с) выполнения упражнения.

Из 30 человек 2015 г.р. только 7 детей справились с этим заданием полностью (23%), 14 человек справились только с одним из предложенных заданий: либо динамическое, либо статическое равновесие (47%), остальные 9 детей вообще не справились ни с одним заданием (30%). Девочки справились лучше в выполнении тестов на статическое равновесие, мальчики же показали лучший результат именно в динамическом равновесии. Координационные способности в этой возрастной группе развиты только на 47% (динамическая координация развита немного лучше).

Анализ данных прохождения тестов детей 2014 г.р. показал следующие результаты: у 57,5% воспитанников развиты координационные способности (как динамические, так и статические). Мальчики справились с этими заданиями лучше девочек: статическое равновесие из 20 выполнивших задание – 14 мальчиков и только 6 девочек; динамическое равновесие – из 26 выполнивших тест – 18 мальчиков, только 8 девочек. Тестирование на динамическое равновесие выполнялось лучше, чем статическое. По сравнению с предыдущим возрастным периодом, можно говорить об улучшении результатов тестирования. Но остается еще большой процент детей, которые не справляются с предложенными тестами.

Анализ данных прохождения тестов детей 2013 г.р. показал следующие результаты: у 72,5% воспитанников развиты координационные способности (как динамические, так и статические): из 80 возможных баллов в общей сумме набрали 58 баллов. Можно говорить об улучшении результатов по сравнению с двумя предыдущими возрастными отрезками. Девочки справились с тестами лучше, как в отношении определения динамического равновесия, так и статического. Данные тестирования представлены в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительная таблица развития координационных способностей детей дошкольного возраста

Год рождения	Статическая координация	Динамическая координация	Общий процент развития координационных способностей
2015	40%	53%	47%
2014	50%	65%	57,5%
2013	72,5%	77,5%	72,5%

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что координационные способности развиты в дошкольном возрасте недостаточно, хотя они очень важны для будущего подрастающего поколения. В современном обществе все большую популярность приобретают разнообразные средства физического развития, среди которых лидерство у самоката (в настоящее время на этом транспорте передвигается огромная часть населения, благодаря чему, для многих неосознанно, происходит развитие основных компонентов координационных способностей). Меньшей популярностью пользуются роликовые коньки, велосипед, скейтборд, гироскутер, сигвей и т.д.

Можно сделать следующий вывод, что развитие координационных способностей находится не на высоком уровне, хотя они играют важную роль в физическом и личностном развитии, помогают рационально использовать силу, выносливость, быстроту и остальные физические качества. Необходим поиск новых современных методик, средств, которые бы помогли развить координационные способности в полной мере с учетом интересов детей, их возрастных особенностей, темперамента, половой принадлежности и т.д.

Литература:

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / Н.Э.Власенко. – СПб.: Детство – Пресс, 2015. – 109 с.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – М.: Скрипторий, 2004. – 72 с.
3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура» / Т.С. Грядкина. – СПб.: Детство – Пресс, 2016. – 144 с.
4. Евсеева А.В. Развитие координационных способностей дошкольников посредством нестабильной опоры / А.В. Евсеева // Инструктор по физкультуре. – 2016. – №6. – С. 98-103.
5. Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания / А.Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – №12. – С. 18-28.
6. Никифоров В.А. О роли физической культуры в системе современного образования / В.А. Никифорова // Инструктор по физкультуре. – 2016. – №8. – С. 85-88.
7. Овчинников Ю. Биомеханика движений / Ю. Овчинникова // Дошкольное воспитание. – 2014. – №4. – С. 49-52.
8. Программа физического развития детей дошкольного возраста «Вечное движение» / под ред. Е.В. Демидовой. – Краснодар: Экоинвест, 2016. – 268 с.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / Т.А. Тарасова. – М.: Сфера, 2005. – 166 с.
10. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. – М.: Академия, 1996. – 192 с.

FEATURES OF COORDINATION ABILITIES DEVELOPMENT WITH PRESCHOOL CHILDREN

Stoyakina T.V., postgraduate student

Kurdyukov B.F., doctor of pedagogical sciences, professor, professor of department
of the theory and methodology of sports games

Contact information for correspondence: 350049, Russia, Krasnodar, Kotovskogo street, 123 - 16,
e-mail: tatiana.stojakina@yandex.ru.

The article provides information about the development of coordination abilities of preschool children. Coordination abilities of children of different age periods are considered and analyzed. It is shown that the topic is relevant, especially in relation to the development of motor skills of preschool childhood. Of particular interest are the data obtained by testing, reflecting the real state of Affairs, with respect to the development of coordination abilities of 3-7 year-old children.

The substantiation of the role of coordination abilities in the General structure of the system of physical education in preschool age is presented.

The aim of the study was to determine the level of development of coordination abilities in preschool children. For this purpose the methods of observation, questioning, testing were used.

The results of the study showed that the level of development of coordination abilities of children is at a low level and depends on many factors that are not currently taken into account. It is necessary to search for non-traditional means of developing coordination abilities that would take into account the age and gender aspects, as well as be focused on the individual preferences of children of different age periods.

Key words: *preschool children, coordination abilities, development of physical qualities.*

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАК СРЕДСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ВСЕХ ЭТАПАХ
МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Тронеv В.В., аспирант

Пилуок Н.Н., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой
теории и методики гимнастики

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

В данной статье рассматривается вопрос о необходимости разработки и применения модельных характеристик различных сторон подготовленности высококвалифицированных акробатов в процессе многолетней подготовки спортсменов. Определение необходимости использования модельных характеристик в рамках педагогического контроля многолетней подготовки акробатов высокой квалификации можно считать необходимой целью в процессе научно-методического обеспечения данного вида спорта. Спортивная акробатика, являясь сложно-координационным, но не олимпийским видом спорта, имеет недостаточное количество научно обоснованных методических разработок, направленных на оптимизацию тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная акробатика, парно-групповая акробатика, модельные характеристики, многолетняя подготовка.

Спортивная акробатика является красивым, зрелищным и сложно-координационным видом спорта, набирающим большую популярность в последние годы. В 2015-м году спортивная акробатика была представлена на Европейских играх, крупных региональных международных соревнованиях, организованных под управлением Европейских олимпийских комитетов. Принимая во внимание, что спортивная акробатика является неолимпийским видом спорта, это можно считать серьезным шагом к большей популяризации и введению в дальнейшем этого вида спорта в программу Олимпийских игр.

Современная спортивная акробатика характеризуется постоянным и непрерывным ростом требований к подготовленности спортсменов [6, с. 54]. Это обуславливается высокой плотностью соревнований с постоянно увеличивающимися тренировочными нагрузками. Также наблюдается серьезное омоложение этого вида спорта за счет все большего количества спортсменов, выходящих на уровень высокой квалификации в достаточно юном возрасте (12-13 лет) [5, с. 17].

Параллельно с этими фактами в спорте постоянно повышается напряженность соревновательной деятельности, проявляющаяся во всех аспектах подготовки спортсменов [4, с. 140]. А именно, увеличиваются физические нагрузки, ищутся новые тактики и стратегии спортивной борьбы, постоянно совершенствуются технические показатели спортсменов [8, с. 142].

Педагогический контроль – неотъемлемая часть в управлении подготовкой спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства [11, с. 241]. В спортивной акробатике, из-за недостаточной научной и научно-методической разработанности всестороннего процесса сопровождения многолетней подготовки, имеется необходимость методических разработок с количественными показателями физической и технической подготовленности спортсменов, необходимой для качественного контроля и корректировки процесса подготовки с целью достижения наивысших спортивных результатов [3, с. 33; 1, с. 323].

Высокий уровень физической и технической подготовленности является неотъемлемым требованием в подготовке спортивных акробатов [2, с. 56]. Зачастую акробатические упражнения или отдельно взятые элементы представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами. Также множество элементов выполняется на большой высоте и в безопорном положении. Такие условия требуют от спортсмена точного сопоставления скорости суставных движений, относительно скорости вращения всего тела в пространстве, и точного соотношения мышечных усилий с силами инерции [4, с. 69].

Беря во внимание все вышесказанное, можно заключить следующее, спорт высших достижений, в частности спортивная акробатика, уже давно не является единовременным проявлением физической силы, технического мастерства или психологической устойчивости, а является непрерывной и систематизированной сферой деятельности спортсменов, где за результативность выступлений отвечают все части непосредственной подготовки спортсмена [7, с. 136].

Исходя из такого заключения, следует отметить увеличивающееся широкое применение современных научных технологий и науки в целом в процессе многолетней подготовки спортсменов. Эта тенденция, ставшая закономерностью во всех олимпийских видах спорта, выливается в один из основных принципов подготовки высококвалифицированных спортсменов, а именно в принцип научно-методической обоснованности той или иной стороны и всей подготовки спортсменов в целом [8, с. 210].

Эту тенденцию можно лучше всего проследить на уровне национальных сборных команд, в подготовку которых вводятся методы и методики подготовки, программы развития и совершенствования. Постоянно вводятся новые технические средства для контроля над всеми показателями спортсменов, необходимые для своевременной коррекции процесса подготовки. Иными словами, научное и научно-методическое обеспечение в современном спорте высших достижений занимает одну из ведущих ролей [7, с. 167].

Началом научно-методического обеспечения и сопровождения спорта можно считать модельные характеристики. Они являются эталонными показателями различных характеристик спортсменов, стремясь к которым достижение наивысших спортивных результатов становится более вероятным результатом соревновательной деятельности [1, с. 323]. В настоящее время в спортивной акробатике недооценивается значение модельных характеристик.

Модельные характеристики – это набор параметров, качеств, отображающих эталонные показатели в том или ином виде деятельности, необходимые для стабильных и успешных выступлений на соревнованиях. В спорте модельные характеристики чаще всего отображают показатели физической подготовленности и антропометрического развития спортсмена на том или ином этапе спортивного мастерства или общие данные для данного вида спорта [11, с. 154]. Иными словами, модельные характеристики представляют собой единую модель (эталон) спортсмена, обладающего всеми необходимыми умениями, навыками и качествами, развитыми настолько, чтобы показывать наивысший соревновательный результат.

Модельные характеристики в спортивной акробатике не имеют широкого распространения среди тренеров в виду малого количества научных исследований в данном направлении и недостаточной популяризации использования научного подхода в процессе подготовки спортсменов. Нельзя говорить, что их вообще нет, но сводятся они в основном к нормативам по общей и специальной физической подготовке. Эти нормативы используются для зачисления спортсменов в группы на различных этапах спортивной подготовки (этапы начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) [10, с. 349].

На всех этапах спортивной квалификации, для эффективного контроля и корректировки тренировочного процесса, требуется большое количество критериев, отражающих состояние спортсмена (уровень физической, технической и психологической

подготовленности, состояние здоровья и т.д.). Основываясь на данных критериях, можно получать наиболее полную картину о текущем состоянии спортсмена. Создавая модельные характеристики на основе показателей сильнейших спортсменов, можно будет более эффективно подготавливать акробатов для достижения наивысших спортивных результатов [5, с. 18].

Хоть акробаты и считаются универсальными спортсменами относительно почти всех видов спорта, так как подготовка акробата включает в себя развитие очень многих умений и навыков, включая также большую физическую и техническую подготовку. Однако внутри самой акробатики существует довольно строгая иерархия направленностей узкой специализации. В спортивной акробатике пять видов: мужские пары; женские пары; смешанные пары; женские группы; мужские группы.

Из-за данного разделения, техника исполнения одинаковых элементов в разных видах остается схожей, но имеет довольно большие различия. Меняется специфика работы от вида к виду. Например, нижнему из мужской или смешанной пары будет довольно тяжело специализироваться нижним в мужской группе, а верхнему(-ей) из мужской или женской группы будет довольно тяжело приспособиться к работе в паре и наоборот. Главная особенность составления модельных характеристик физической или технической подготовленности будет связана с учетом специализации спортсмена. И они должны разрабатываться для каждого вида спортивной акробатики отдельно [9, с. 101].

Еще одним довольно важным аспектом подготовленности спортсменов является психологическая подготовка, по нескольким причинам. Во-первых, спортивная акробатика – командный вид спорта (потому что соревновательные упражнения выполняются составами от двух до четырех человек). Во-вторых, важным фактом можно считать то, что составы чаще всего собираются на начальных этапах подготовки и работают вместе до конца своей спортивной карьеры [2, с. 98].

Из этого следует, что нужны модельные характеристики психологических особенностей спортсменов. Это обусловлено необходимостью создания и поддержания положительного психологического микроклимата в спортивном коллективе. Подобные взаимоотношения зависят от многих параметров (тип темперамента, личностная мотивация, тип высшей нервной деятельности и т.д.) и должны контролироваться постоянно [11, с. 112].

Помимо всего этого, неотъемлемой частью комплектования групп или пар для дальнейшей работы является антропометрические данные. Согласно своду правил по спортивной акробатике, одной из составных частей итоговой оценки за соревновательное упражнение является артистизм, включающий в себя различные критерии оценки (исполнение/хореография, музыкальность/выразительность, партнерство, музыкальное сопровождение, ростовые различия) [9, с. 140].

Согласно правилам, «ростовые различия» между партнерами должны быть эстетически логичны. Дополнительно, в спортивной практике устоялись определенные понятия, какими внешне должны быть составы каждого вида. Такие устоявшиеся стандарты можно вывести в модели антропометрии для каждого вида в акробатике. Это все приводит к необходимости прогнозирования того, как спортсмен будет дальше расти и развиваться, и как составлять тренировочный процесс для наилучшего развития спортсмена [9, с. 141].

Заключение. Подводя итог всему вышесказанному, следует заключить, что в спорте, особенно в спорте высших достижений, и в спортивной акробатике в частности, нельзя выделить для научного изыскания какой-то один аспект многолетней подготовки спортсменов. Все представленные стороны подготовленности (физическая, техническая и психологическая) и контроль дополнительных критериев (антропометрические данные, состояние здоровья и т.д.) являются непосредственными исходными показателями, необходимыми для составления эталонных показателей.

Составление модельных характеристик различных сторон подготовленности в спортивной акробатике будет значительным шагом в расширении и объединении научных

знаний в этом виде спорта. В процессе исследований будут выявлены закономерности между различными критериями подготовки и соревновательными результатами спортсменов.

Литература:

1. Жигайлова Л.В. К вопросу о модельных характеристиках в спортивной акробатике / Л.В. Жигайлова, В.В. Тронеv, В.А. Крыжановская // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых Южного федерального округа (февраль – март 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции / редкол.: С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Еремина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Часть 1. – Краснодар. – 323 с.
2. Пилюк Н.Н. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 124 с.
3. Пилюк Н.Н. Разработка модельных характеристик показателей технической подготовленности акробатов мужских групп высокой квалификации / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, В.В. Тронеv // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ (23-30 мая 2017 года, г. Краснодар). – С. 32-34.
4. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). – Краснодар: КубГАФК, 2000. – 185 с.
5. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 3. – С. 16-20.
6. Пилюк Н.Н. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. – 163 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник. В 2-х томах / В.Н. Платонов. – Киев: «Олимпийская литература», 2015. – 1432 с.
8. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
9. Свод правил по спортивной акробатике 2017-2020. – ФИЖ, 2017. – 195 с.
10. Тихонова И.В. Применение визуализации при формировании и выполнении командных действий (на примере групповой акробатики в парашютном спорте) / И.В. Тихонова, Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. – № 4. – С. 347-356.
11. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

MODEL CHARACTERISTICS AS A MEANS OF PEDAGOGICAL CONTROL IN SPORTS ACROBATICS AT ALL STAGES IN LONG-TERM TRAINING

Tronev V.V., postgraduate student

Pilyuk N.N., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory and methodology of gymnastics

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: sliviks@mail.ru

This article discusses the necessity of development and application of model characteristics of different aspects in preparedness of elite acrobats in the process of long-term training. The necessity to use model characteristics in the framework of pedagogical control of long-term training in elite acrobats can be considered as necessary goal in of scientific and methodological support in the sport. Sports acrobatics, being a complex coordination, but not an Olympic sport, has an insufficient number of scientifically based methodological developments aimed at optimizing the training process.

Key words: sports acrobatics, pair-group acrobatics, model characteristics, long-term training.

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ МАЛЬЧИКОВ
13-15 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Цыганкова К.П., аспирант

Алексанянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

Лызарь О.Г., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физкультурно-оздоровительных технологий

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ksyuha.vall@yandex.ru

В статье рассмотрены особенности процесса подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 4 ступени (ВФСК ГТО), мальчиков 13-15 лет с тяжелыми нарушениями речи, обучающихся в специализированных образовательных организациях г. Краснодара и Краснодарского края. В исследовании приняли участие 54 мальчика в возрасте 13-15 лет, учащихся специальных (коррекционных) школ V вида, и 30 их практически здоровых сверстников – учеников МБОУ СОШ №29 г. Краснодара. Результаты первичного тестирования позволили выявить низкий уровень развития быстроты, ловкости и скоростно-силовых способностей школьников с нарушениями речи относительно их практически здоровых сверстников. Дифференцированный подход, применяемый в подготовке обучающихся экспериментальной группы, способствовал качественному повышению результатов школьников. В процессе итоговых исследований мальчики экспериментальной группы продемонстрировали достаточно высокий уровень развития физических качеств.

Ключевые слова: тяжелые речевые нарушения, мальчики 13-15 лет, физические качества, дифференцированный подход, нормативы ВФСК ГТО.

Вопрос всесторонней социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в специальной литературе рассматривается как система условий, позволяющая индивиду стать полноценным членом социума, получать материальные блага, образование, участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с учетом индивидуальных особенностей наравне со здоровыми сверстниками [3, С.154-152; 4, С.70-72].

В связи с этим Правительством Российской Федерации было подготовлено Постановление от 6 марта 2018 года №231 и внесены изменения в Положение о ВФСК ГТО в части определения особенностей обеспечения участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в выполнении нормативов комплекса ГТО в действующих центрах тестирования, включая обеспечение таких центров спортивным оборудованием и инвентарем [1, с. 2]. Предлагаемые изменения позволяют привлечь к выполнению нормативов ВФСК ГТО инвалидов с нарушением слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата.

Анализ основных разделов данного Постановления позволил определить, что для лиц с тяжелыми нарушениями речи не разработаны нормативы ВФСК ГТО в каждой возрастной группе, а следовательно, и уровень физической подготовленности лиц данной нозологической группы должен соответствовать уровню их практически здоровых сверстников [1, с. 2; 2, с. 78].

В то же время данные, представленные в ряде исследований, свидетельствуют о том, что подростки, имеющие речевые нарушения, существенно отстают от своих практически здоровых сверстников по уровню развития физических качеств [5, с. 33-36].

Таким образом, исследование эффективности реализации дифференцированного подхода в процессе подготовки мальчиков с тяжелыми нарушениями речи в возрасте 13-15 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО является весьма значимым и актуальным.

Цель исследования – оценить эффективность применения дифференцированного подхода в процессе подготовки мальчиков 13-15 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Методика и организация исследования. Обследовано 54 мальчика в возрасте 13-15 лет, учащихся в специальных (коррекционных) школах V вида Краснодарского края, и 30 их практически здоровых сверстников – учеников МБОУ СОШ №29 г. Краснодара. По состоянию здоровья учащиеся коррекционных школ были отнесены к категории детей с тяжелыми нарушениями речи. Участие в настоящем исследовании дети с речевыми нарушениями и их практически здоровые сверстники принимали на добровольной основе, что было подтверждено информационным письменным согласием. Участники исследования были допущены врачом и условно распределены на три группы – I – контрольная группа (КГ) n=27, II – экспериментальная группа (ЭГ) n=27, III – группа практически здоровых (ПЗ) мальчиков 13-15 лет n=30. В контрольную группу отнесены школьники, занимающиеся по государственной программе специального (коррекционного) учреждения; в экспериментальную группу – школьники, занимающиеся по разработанной программе, которая заключается в применении дифференцированного подхода к формированию физических качеств, в основе которого лежит коррекция наиболее отстающих физических качеств и поддержание и развитие остальных. Группа практически здоровых мальчиков занималась по государственной программе образовательного учреждения. Для оценки физической подготовленности мальчиков 13-15 лет с речевыми нарушениями использовали нормативы ВФСК ГТО 4 ступени (приказ Министерства спорта Российской Федерации №90 от 12.02.2019 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа полученных данных первичного тестирования было выявлено, что наиболее отстающими физическими качествами у мальчиков с нарушениями речи от их практически здоровых сверстников были быстрота, ловкость и скоростно-силовые способности. Так же, эти же показатели были ниже нормативов ВФСК ГТО (4 ступень): в ловкости – на 15%, скоростно-силовых способностей – на 10% и быстроты – на 5%.

Отставание в развитии перечисленных физических качеств – ловкости, быстроты и скоростно-силовых способностей обусловлено отклонениями в психомоторном развитии детей с нарушениями речи. Также необходимо отметить, что причиной недостаточно высоких результатов можно считать низкий уровень развития когнитивных процессов (внимания, памяти, мышления), который часто выявляется у детей с тяжелыми нарушениями речи.

На следующем этапе исследования мальчики экспериментальной группы приступили к тренировочным занятиям с учетом дифференцированного подхода, в основе которого лежит коррекция наиболее отстающих физических качеств и поддержание и развитие остальных [4, с. 82]. Направленность физических упражнений на занятиях соответствовала развитию следующих физических качеств: по 25% тренировочного времени уделялось упражнениям на развитие ловкости и скоростно-силовых способностей, упражнения для развития быстроты составляли 15%, упражнения для поддержания и развития силы, гибкости и выносливости занимали по 12% времени на каждое качество. Выполнение 25% физических упражнений предусматривало специальную коррекционную направленность, они проводились с речитативом, что позволяло корректировать не только состояние физической подготовленности, но и речевых функций, памяти, мышления и внимания.

Таблица. Результаты итогового тестирования мальчиков с тяжелыми нарушениями речи 13-15 лет и их практически здоровых сверстников ($M \pm m$)

№ п/п	Исследуемые показатели	Повторное тестирование						Нормы ВФСК ГТО		
		КГ (n = 27)	ЭГ (n = 27)	ПЗ (n = 30)	$P_{\text{КГ-ЭГ}}$	$P_{\text{КГ-ПЗ}}$	$P_{\text{ЭГ-ПЗ}}$	БЗ	СЗ	ЗЗ
1	Бег 30 м (с)	5,5±1,2	5,1±0,8	5,0±2,2	<0,05	<0,05	>0,05	5,3	5,1	4,7
2	Бег 60 м (с)	9,7±1,3	9,3±1,1	9,1±1,3	<0,05	<0,05	>0,05	9,6	9,2	8,2
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9±1,1	7,9±1,7	7,7±1,4	<0,05	<0,05	>0,05	8,1	7,8	7,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23,4±1,2	28,1±1,1	33,2±2,4	<0,05	<0,05	<0,05	20	24	36
5	Сгибание и разгибание рук в висе хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	9,1±1,5	10,2±0,8	10,9±1,3	<0,05	<0,05	>0,05	6	8	12
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	41,3±1,7	45,2±1,2	45,9±2,2	<0,05	<0,05	>0,05	35	39	49
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	176,8±1,8	187,1±1,1	188,4±1,5	<0,05	<0,05	>0,05	170	190	215
8	Метание мяча весом 150 г (м)	29,8±1,2	34,1±1,6	34,8±2,6	<0,05	<0,05	>0,05	30	34	40
9	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	9,3±1,5	10,7±1,1	10,8±2,1	<0,05	<0,05	>0,05	+4	+6	+11
10	Бег 2 км (мин, с)	9,41±2,4	9,37±2,7	9,35±2,4	<0,05	<0,05	>0,05	10,00	9,40	9,30

Примечание: БЗ – нормативы на бронзовый знак; СЗ – нормативы на серебряный знак; ЗЗ – нормативы на золотой знак; $P_{\text{КГ-ЭГ}}$ – достоверность различий между показателями мальчиков с тяжелыми нарушениями речи (контрольной и экспериментальной группы); $P_{\text{КГ-ПЗ}}$ – достоверность различий между показателями мальчиков с тяжелыми нарушениями речи контрольной группы и группой их практически здоровых сверстников; $P_{\text{ЭГ-ПЗ}}$ – достоверность различий между показателями мальчиков с тяжелыми нарушениями речи экспериментальной группы и группой их практически здоровых сверстников.

Данные повторного тестирования (таблица) показали достоверные изменения у мальчиков 13-15 лет с нарушениями речи ЭГ. Результаты в беге на 30 м и 60 м в ЭГ в среднем на 8% ($p < 0,05$) выше, чем в КГ. В челночном беге 3x10 м результаты мальчиков ЭГ на 12% ($p < 0,05$) выше показателей мальчиков КГ.

В результате проведенного итогового тестирования выявили достоверное увеличение показателей силы у мальчиков ЭГ относительно КГ в тестах сгибание - разгибание рук в упоре лежа на 17% ($p < 0,05$) и поднятие туловища из положения лежа на спине на 11% ($p < 0,05$) соответственно.

Скоростно-силовые способности мальчиков экспериментальной группы также достоверно увеличились, а показатели в прыжке в длину с места и в метании мяча (150 гр) превысили аналогичные показатели мальчиков КГ на 8 и 13% соответственно ($p < 0,05$).

При определении уровня гибкости и общей выносливости мальчиков 13-15 лет с нарушениями речи, занимающихся по экспериментальной программе, установлено, что показатели мальчиков на 12% и 8% выше выявленных результатов их сверстников из контрольной группы ($p < 0,05$).

При сравнении данных итогового тестирования КГ и практических здоровых мальчиков было выявлено достоверное превосходство в развитии физических качеств последних. В среднем уровень подготовленности практически здоровых школьников на 15% ($p < 0,05$) выше, чем у мальчиков КГ.

Сравнение результатов мальчиков ЭК с их практически здоровыми сверстниками показало достоверные различия только в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа ($p < 0,05$), в остальных параметрах значимых различий выявлено не было. Это свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной программы.

При сравнении данных итогового тестирования с нормативами требований ВФСК ГТО определили, что результаты мальчиков ЭГ по состоянию развития быстроты, силы, гибкости и выносливости соответствовали серебряному знаку отличия, а уровень развития ловкости и скоростно-силовых способностей – бронзовому знаку.

В показателях мальчиков контрольной группы также наметилась положительная тенденция к улучшению. Так, серебряному знаку соответствовал уровень развития гибкости, бронзовому знаку – силы, выносливости и скоростно-силовых способностей. Ниже нормативных требований и, соответственно, вне знака отличия остались показатели развития быстроты и ловкости.

Таким образом, проведенное исследование показало, что при использовании дифференцированного подхода в процессе подготовки мальчиков 13-15 лет с нарушениями речи более выраженный объем нагрузки необходимо отводить для коррекции отстающих от нормативных данных физических качеств. При этом необходимо рассчитать процентное соотношение времени, выделяемого для формирования физической подготовленности с акцентом на возможность корректировки сниженных и совершенствования соответствующих нормативным данным физических качеств.

Полученные в результате проведенного исследования данные подтверждают эффективность применения дифференцированного подхода к формированию физических качеств в процессе подготовки школьников 13-15 лет с нарушениями речи к выполнению нормативов ВФСК ГТО, что в свою очередь проявляется не только в повышении уровня физической подготовленности мальчиков, но и в состоянии их речевых функций и когнитивных способностей.

Литература:

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 6 марта 2018 г. №231 «О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный источник] / http://www.consultant.ru/document/cons_doc_/(дата обращения 05.09.2019г)
2. Готов к труду и обороне: история и современность: монография / [Г.Д. Алексанянц, Н.К. Артемьева, С.П. Аршинник и др.]; Под ред. Ю.Д. Овчинникова – Самара: НИЦ «ПНК», 2017.
3. Здоровьесберегающее образование: Современные факторы развития: монография / под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря // Самара: ООО «Офорт», 2016. – 205 с.

4. Цыганкова К.П. Мотивационно-ценностный компонент личности подростков 13-15 лет с сенсорными нарушениями как фактор, влияющий на физическую подготовленность / К.П. Цыганкова, Г.Д. Алексанянц, О.Г. Лызарь. – Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №4. – С. 70-76 .

5. Цыганкова К.П. Физическая подготовленность мальчиков 13-15 лет с сенсорными нарушениями // Материалы ежегодной отчетной научной конференция аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (15-17 мая 2018 г., 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, Л.Г. Ярмолинец. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 240 с.

THE DIFFERENTIATED APPROACH IN PREPARATION OF 13-15 YEAR-OLD BOYS WITH SERIOUS SPEECH DISORDERS TO CARRING OUT OF STANDARDS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX «READY FOR WORK AND DEFENSE»

Tsygankova K.P., postgraduate student

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor, professor of the department of anatomy and sports medicine

Lyzar O.G., candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of sports and health technologies

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: ksyuha.vall@yandex.ru

The article deals with the peculiarities of the process of training of 13-15 year-old boys with serious speech disorders to pass the standards of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (stage 4), studying in specialized educational organizations of Krasnodar region. 54 boys aged 13-15 from special (correctional) schools of V type were examined. The participants were divided into two groups – control group and experimental one. According to the initial testing, the homogeneity of the tested groups was revealed, as well as a low level of development of speed, agility and speed-power abilities. A differentiated approach in the training of children in the experimental group, efficiently increased the results of students. The boys of the experimental group demonstrated a very high level of development of physical qualities.

Key words: serious speech disorders, 13-15 year-old boys, physical qualities, differentiated approach, standards, all-Russian sports complex "Ready for work and defense".

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОЦЕССА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

Черниговская С.Г., аспирант

Погребной А.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики плавания, парусного и гребного спорта

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

Уровень силовых способностей спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, является одним из важнейших условий достижения высоких спортивных результатов. Последние достижения в технологии спортивного судостроения (на основе использования композиционных материалов) способствовали заметному повышению скорости преодоления соревновательных дистанций. Все это, а также введение в программу официальных соревнований спринтерской дистанции 200 метров, как в видах гребли у мужчин, так и у женщин, предъясвляет повышенные требования к силовому компоненту подготовленности гребцов [1,2].

Ключевые слова: гребля на байдарках, силовая подготовка, подготовительный период, соревновательный период, эксперимент.

На основе полученных нами сведений, систематизированных в виде методических рекомендаций, а также с целью проверки предлагаемых мероприятий по развитию силовых качеств, в процессе подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках женского пола было организовано экспериментальное исследование. В ходе эксперимента были сформированы две группы спортсменок – контрольная, состоящая из 10 высококвалифицированных гребцов на байдарках женского пола, и экспериментальная, в которую вошли 8 спортсменок. Все спортсменки имеют звание МС и МСМК. В начале экспериментального исследования спортсменкам было предложено пройти контрольное тестирование (ноябрь 2016 г.). Именно такие упражнения рекомендованы нормативными документами для осуществления контроля и оценки уровня физического развития спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках [3, 4].

Полученные данные свидетельствуют о том, что контрольная и экспериментальная группы до эксперимента имели примерно одинаковый уровень подготовленности.

В дальнейшем контрольная группа тренировалась в обычном режиме, с использованием различных средств подготовки, а спортсменки экспериментальной группы в своей тренировочной деятельности целенаправленно выполняли работу, делая акцент на развитие силовых способностей. При этом широко использовались специфические тренировочные средства специальной силовой подготовки, средства атлетической подготовки и упражнения специальной тренажерной подготовки. Организация и планирование тренировочного процесса осуществлялось старшим женским тренером по гребле, с учетом мнения членов группы. В основе подобного подхода лежали наработки и рекомендации сотрудников комплексной научной группы, анализ предыдущих программ подготовки и передовой опыт, накопленный спортсменами по гребле на байдарках [2]. Такая подготовка осуществлялась на протяжении всех этапов подготовительного периода и частично затрагивала соревновательный. По окончании эксперимента спортсменкам было предложено пройти повторное тестирование (март 2017 г.).

Следует отметить, что контрольное прохождение дистанции 200 м проводилось в одинаковых погодных условиях, как до эксперимента, так и после. Тесты по определению силовых показателей испытуемых выполнялись во всех случаях на одних и тех же снарядах.

В ходе эксперимента было выявлено, что в контрольной группе результаты спортсменов улучшились, но на недостоверном уровне. Сравнение показателей тестовых испытаний членов экспериментальной группы до и после окончания эксперимента свидетельствует о том, что у этих гребчих достоверно и заметно повысились почти все показатели, характеризующие уровни силовой подготовленности, как по общей, так и по специальной подготовке. По нашему мнению, это является подтверждением выдвинутой ранее гипотезы о том, что результативность соревновательной деятельности в гребле будет эффективнее при правильной и качественной организации тренировочного процесса по силовой подготовке гребцов.

Еще одним доказательством выдвинутой гипотезы стало успешное выступление спортсменов экспериментальной группы на официальных соревнованиях. На Первенстве и чемпионате России, проводимых в 2017 году, А-на заняла 1-е место на дистанции 200 м, член молодежной сборной Н-ая выиграла бронзовую медаль на этой дистанции, а на Первенстве мира (возраст до 23 лет) байдарка-четверка в составе А-ой, Б-ой, Н-ой и Ч-ой стали бронзовыми призерами. Таким образом, предложенная организация тренировочного процесса по развитию силовых способностей гребцов способствует улучшению спортивно-технических показателей членов женской сборной команд России по гребле на байдарках.

Литература:

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: Монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 284 с.
2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
3. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ: Методические рекомендации / В.Б. Иссурин [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 86 с.
4. Стеценко Ю.Н. Методические рекомендации по управлению подготовкой квалифицированных гребцов на байдарках / Ю.Н. Стеценко, А.Н. Никоноров. – Киев, 1982. – 92 с.

EXPERIMENTAL GROUNDS OF THE FORCE PREPARATION PROCESS FOR WOMEN SPECIALIZING KAYA RIDE

Chernigovskaya S.G., postgraduate student
Pogrebnoy A.I., doctor of pedagogical sciences, professor, head of the department of theory
and methods of swimming, sailing and rowing

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo St., 161,
e-mail: svetlana_chernigovskay@mail.ru

The level of power abilities of athletes specializing in kayaking and canoeing is one of the most important conditions for achieving high sports results. Recent advances in sports shipbuilding technology (based on the use of composite materials) have contributed to a marked increase in the speed of overcoming competitive distances. All this, as well as the introduction into the program of official competitions of the sprint distance of 200 meters, both in the types of rowing for men and women, provides high demands to the strength component of rowers' preparation [1,2].

Key words: *kayaking, power training, preparatory period, competition period, experiment.*

СЕКЦИЯ 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 794.1

СУБЪЕКТНЫЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ШАХМАТИСТА

Бородин Е.О., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: borodin_evgenij_1812@mail.ru

В данной статье рассматривается проблема взаимосвязи между компонентами субъектных свойств личности шахматиста как ресурса его конкурентоспособности. Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи между уровнем субъективного контроля, компонентами эмоционального интеллекта и мотивацией у шахматистов подросткового возраста. Выборка включала шахматистов подросткового возраста, этапа начальной спортивной специализации (n=30), учащихся в МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» г. Славянска-на-Кубани. Возраст испытуемых 10-14 лет. Спортсменам были предложены методики Э. Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом», опросник УСК Дж. Роттера (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голькиной С.А., Эткиндоном А.М.) и опросник эмоционального интеллекта Н. Холла. Установлены достоверные положительные взаимосвязи шкал «Внутренняя мотивация (знания)» ($r=0,634$; $p\leq 0,01$) и шкалой «Ио (общая интернальность)», «Внутренняя мотивация (компетентность)» ($r=0,659$; $p\leq 0,01$) и шкалой «Ио (общая интернальность)». Также установлены положительные взаимосвязи шкал методики опросник эмоционального интеллекта Н. Холла: «Эмоциональная осведомленность» ($r=0,975$; $p\leq 0,01$), «Управление своими эмоциями» ($r=0,965$; $p\leq 0,01$), «Самотивация» ($r=0,841$; $p\leq 0,01$), «Эмпатия» ($r=0,744$; $p\leq 0,01$), «Рспознание эмоций других людей» ($r=0,898$; $p\leq 0,01$) и «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» ($r=0,946$; $p\leq 0,01$) со шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера.

Ключевые слова: *локус контроля, мотивация, интернальность, спортсмены-подростки, шахматы, эмоциональный интеллект, эмоциональная устойчивость, конкурентоспособность.*

Достигая высокого результата, успех необходим при выполнении любой профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни, занятия спортом повышают конкурентоспособность и решительность человека, что является необходимым моментом в становлении личности [3, с. 10]. Ряд специалистов в области психологии сообщают, что в процессе спортивной тренировки психологические свойства личности спортсменов не всегда учитываются. Для профессионального роста спортсмена, как начинающего, так и добившегося мастерства, знание тренера об особенностях его мотивации и преобладающем локусе контроля может иметь особое значение. Мощная внутренняя мотивация является одним из основных качеств человека для достижения успеха в занятиях спортом. По мнению многих спортивных психологов [8, с. 12], мотивационная сфера спортсмена – это ядро, ядро его личности, совокупность внутренних мотивирующих сил для действия.

На основании субъектно-деятельностного подхода мы определили, что в структуру субъектных свойств личности как ресурсов конкурентоспособности шахматиста входят и являются важными следующие компоненты: мотивация, отвечающая за самодетерминацию спортсмена; эмоциональный интеллект как критерий саморегуляции; локус контроля как

показатель волевых качеств шахматиста. Таким образом, структура субъектных свойств личности шахматиста строится, в большей степени, на интеграции интеллектуального, эмоционально-волевого и мотивационного компонентов психологической культуры личности.

Мотивация – это динамический психофизиологический процесс, совокупность внутренних и внешних факторов, которые стимулируют человека прилагать усилия для достижения целей, успеха в определенной области жизни [6, с. 8].

Нами было проведено исследование уровня развития компонентов мотивации спортсменов подросткового возраста, занимающихся шахматами по методике «Почему я занимаюсь спортом» Э. Деси и Р. Райана.

В таблице 1 представлены результаты исследования компонентов мотивации шахматистов. Значения компонентов мотивации: «внутренняя мотивация (знания)», «внутренняя мотивация (компетентность)», «внутренняя мотивация (новые впечатления)», «внутренняя мотивация (новые впечатления)», «внешняя мотивация (идентификация)» и «внешняя мотивация» у всех испытуемых находятся в диапазоне сравнительно высоких значений, что говорит о преобладании как внутренней, так и внешней мотивации у шахматистов подросткового возраста. Это объясняется прежде всего тем, что мотивация к занятию спортом у подростков определяется не только внутренними факторами – собственным стойким желанием прогрессировать в сфере шахмат, но и внешними факторами, подкрепленными в виде мотивации со стороны семьи, тренера, сверстников, желанием оправдать их ожидания. Также у опрашиваемых наблюдается низкая амотивация, что говорит об адекватной самооценке спортсменами своих способностей и возможностей, вере в правильную систему подготовки и возможность с помощью нее добиться значимых целей, оценка своих усилий, необходимых для достижения успеха как оптимальных. В целом, низкий уровень амотивации, отраженный в таблице 1, свидетельствует в пользу высокой мотивации и интереса ребят к занятию шахматами.

Таблица 1. Средние значения компонентов мотивации у шахматистов в баллах

Компоненты мотивации (шкалы)	Результаты шахматистов
Внутренняя мотивация (знания)	25,7
Внутренняя мотивация (компетентность)	25,1
Внутренняя мотивация (новые впечатления)	24,6
Внешняя мотивация (идентификация)	24,8
Внешняя мотивация (интроекция)	24,5
Внешняя мотивация	24,2
Амотивация	8

Рассмотрим такую шкалу методики, как «внутренняя мотивация (знания)». Высокий уровень показателей зафиксирован у большинства спортсменов, что говорит о яркой выраженности данного компонента. Для опрашиваемых подростков характерно активное стремление к получению новых знаний в спортивной деятельности, которые способствуют развитию их мастерства. В свою очередь, низкие показатели означают отсутствие интереса к изучению шахматной теории. В таком случае тренер должен обратить внимание на процесс обучения шахматистов с целью контроля их настроения в ходе тренировок. Возможно монотонные, часто повторяющиеся виды упражнений или «сухая» теория без наглядного материала для некоторых ребят снижает положительное восприятие от занятий, и тогда тренеру следует разнообразить методику тренировок.

По показателям компонента «внутренняя мотивация (компетентность)» большинство подростков имеют высокий уровень выраженности, что отражает их стремление к обретению компетентности в шахматном спорте.

Проанализировав компонент «внутренняя мотивация (новые впечатления)», можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство опрошенных испытывают удовольствие от новых впечатлений, связанных с включением в спортивную деятельность.

Характеристика такого компонента, как «внешняя мотивация», говорит о том, что большинство респондентов включаются в спортивную деятельность не без влияния внешних факторов, рассматриваемых личностью как давление, которое выражается чувством ответственности перед значимыми другими, страха не оправдать их ожидания, стыда за возможные неоправданные ожидания тренера, семьи, друзей. Данное утверждение справедливо и по отношению к таким шкалам методики, как «внешняя мотивация (интроекция)» и «внешняя мотивация (идентификация)», которые у большинства ребят находятся в зоне высоких значений.

В ходе исследования локуса контроля, по методике диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера, в выборке нам удалось выявить средний уровень общей интернальности шахматистов (табл. 2).

Таблица 2. Средние значения показателей локуса контроля шахматистов

Компоненты локуса контроля (шкалы)	Результаты шахматистов в %
Шкала Ио (общая интернальность)	79
Шкала Ид (интернальность в области достижений)	87,7
Шкала Ин (интернальность в области неудач)	79,9
Шкала Ис (интернальность в семейных отношениях)	70,8
Шкала Ип (интернальность в области производственных отношений)	77,6
Шкала Им (интернальность в сфере межличностных отношений)	95
Шкала Из (интернальность в области здоровья и болезни)	63,3

В целом у большинства опрошенных шахматистов подросткового возраста наблюдается высокий уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями и преобладает интернальный локус контроля. Таким образом, ребята считают, что все события в их жизни, в т. ч. победы и неудачи в спорте, являются результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и следовательно, чувствуют собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Локус контроля – это качество, характеризующее predisposedность личности приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля) [2, с. 15].

Связь между компонентами мотивации и локусом контроля спортсменов, занимающимися шахматами, не достаточно изучена. Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и компонентами мотивации у шахматистов.

В исследовании использованы следующие методы: методики Э. Деси и Р. Райана «Почему я занимаюсь спортом», опросник УСК Дж. Роттера (адаптирован Бажиным Е.Ф., Голынкиной С.А., Эткингом А.М.).

В данном исследовании приняли участие 30 шахматистов в возрастном диапазоне от 10 до 14 лет, т.е. подростки этапа спортивной специализации. Выборку составили учащиеся МБУ ДО ДЮСШ «Белая ладья» г. Славянска-на-Кубани.

Для определения достоверности и выявления степени согласованности изменений между факторами был проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Определены значимые связи показателей шкал «Внутренняя мотивация (знания)» и шкалы «Ио (уровень общей интернальности)». Шкалы «Внутренняя мотивация (знания)» ($r=0,634$; $p\leq 0,01$), «Внутренняя мотивация (компетентность)» ($r=0,659$; $p\leq 0,01$), методики «Почему я занимаюсь спортом», достоверно положительно взаимосвязана со шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера. Анализ корреляций говорит о прямой взаимосвязи между внутренней мотивацией к знаниям, обретению компетентности в области спорта и локусом контроля шахматиста. Это обусловлено тем, что высокой внутренней мотивации шахматиста к знаниям и компетентности в области спорта соответствует высокий показатель уровня субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Шахматисты с высокими показателями общей интернальности склонны видеть связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, считают себя способными контролировать их развитие, чувствуют собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Таким образом, шахматисты с интернальным локусом контроля стараются приписывать все свои спортивные успехи и неудачи таким внутренним факторам личности, как знаниям и компетентности в области спорта. Анализ корреляций говорит о прямой взаимосвязи между внутренней мотивацией к знаниям, обретению компетентности в области спорта и локусом контроля шахматиста.

Итак, исходя из всех вышеперечисленных и упомянутых факторов, можно заключить, что работа тренера по психологическому сопровождению со спортсменами этапа начальной спортивной специализации должна строиться на продолжении укрепления их внутренней мотивации к овладению шахматной теорией (дебютной, миттельшпильной, эндшпильной), комбинационному мышлению и иным компетенциям в области шахматного спорта, что в итоге значительно скажется на развитии их интернального локуса контроля. Данное исследование подтвердило взаимосвязь внутренней мотивации к знаниям и компетентности в области спорта и уровнем общей интернальности локуса контроля у спортсменов подросткового возраста, занимающихся шахматами. Сильная мотивация, как внешняя, так и внутренняя, побуждает шахматистов к максимальной самореализации в спорте и поэтому является значительным ресурсом конкурентоспособности для них. Для психологического сопровождения данной группы шахматистов тренеру следует больше уделять внимания учету индивидуальных психологических особенностей ребят, поддержанию и укреплению высокой внутренней мотивации спортсменов, направленной, прежде всего, в сторону постоянного самосовершенствования в технико-тактическом, психологическом и физическом плане.

Атмосфера соревнований в шахматах способствует появлению у спортсменов состояния повышенного интеллектуального и нервно-психического напряжения, которое существенно отличается от тренировок и влияет как на поведение спортсмена, так и на его эффективность в соревновательной деятельности. Характер влияния соревновательных факторов на спортсменов индивидуален и во многом определяется психологическими характеристиками личности: нервными процессами, способностями, мотивацией, локусом контроля, эмоциональным интеллектом и другими [4, с. 43]. Для профессионального роста спортсмена, как начинающего, так и достигшего высоких достижений, знание тренера, психолога об особенностях его эмоционального интеллекта и преобладающем локусом контроля может представлять особую значимость. Роль и значение эмоционального интеллекта в спорте неоспоримы. Это и способность человека достигать, принимать эмоциональные состояния и чувства других людей и самого себя и, прежде всего, способность оптимально регулировать негативные психологические состояния.

Эмоционально интеллигентный спортсмен способен замечать изменения в действиях и переживаниях себя и своего партнера, контролировать психологическое состояние своих соперников (потеря уверенности в своих силах и силах); знает, как чувствовать и сопереживать успеху, провалу его товарищей по команде, товарищей по команде (если это командное соревнование по шахматам) и многому другому [5, с. 22].

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивы и желания других людей и свои собственные, а также способность контролировать свои эмоции и эмоции других людей для решения практических задач [1, с. 31].

Проведенный теоретический анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что рассмотрению вопроса о связи между компонентами эмоционального интеллекта и локусом контроля шахматистов уделяется недостаточное внимание. Целью нашего исследования было выявление взаимосвязи между уровнем субъективного контроля и компонентами эмоционального интеллекта у шахматистов подросткового возраста.

В исследовании использованы следующие методики: опросник эмоционального интеллекта Н. Холла и опросник УСК Дж. Роттера.

Для определения достоверности и выявления степени согласованности изменений между факторами был проведен корреляционный анализ по Ч. Спирмену. Определены значимые связи между показателями шкал методики опросник эмоционального интеллекта Н. Холла и шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера. Шкалы «Эмоциональная осведомленность» ($r=0,975$; $p\leq 0,01$), «Управление своими эмоциями» ($r=0,965$; $p\leq 0,01$), «Самотивация» ($r=0,841$; $p\leq 0,01$), «Эмпатия» ($r=0,744$); $p\leq 0,01$), «Распознавание эмоций других людей» ($r=0,898$; $p\leq 0,01$) и «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» ($r=0,946$; $p\leq 0,01$) методики опросник эмоционального интеллекта Н. Холла достоверно положительно взаимосвязаны со шкалой «Ио (общая интернальность)» методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера. Анализ корреляций говорит о прямой взаимосвязи между локусом контроля и эмоциональным интеллектом шахматиста. Таким образом, чем выше уровень общей интернальности шахматиста, тем лучше у него развит эмоциональный интеллект.

Шахматисты с высокими показателями общей интернальности склонны видеть связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, считают себя способными контролировать их развитие, чувствуют собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Высокая осведомленность в области проявления эмоций, способность направить их в пользу достижения поставленных спортивных целей может способствовать адекватности оценивания условий деятельности, быстрой ориентации в изменяющихся условиях, гибкости стратегий поведения. Особенно сильно это качество проявляется при игре с укороченным временным контролем, т. е. в блице, рапиде и в любой цейтнотной ситуации за шахматной доской, когда присутствуют факторы стресса в виде страха допустить ошибки в партии или просрочить время, «уронить флаг». Следовательно, повышение уровня эмоционального интеллекта связано, с одной стороны, с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой – со снижением интенсивности негативных переживаний в условиях соревновательной борьбы [7, с. 18].

Итак, исходя из всех вышеперечисленных и упомянутых фактов, можно заключить о том, что деятельность тренера по психологическому сопровождению с шахматистами этапа спортивной специализации должна акцентироваться не только на формировании у них интернального локуса контроля, но и на развитии взаимосвязанного с ним качества – эмоционального интеллекта, что значительно увеличит эффективность от тренировок вышеупомянутых субъектных свойств личности и повысит конкурентоспособность спортсменов. Данное исследование выявило взаимосвязь между уровнем общей интернальности локуса контроля и эмоциональным интеллектом у спортсменов подросткового возраста, занимающихся шахматами.

Литература:

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ, 2009. – 478 с.
2. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2003. – 417 с.
3. Захарова А.Н. Прикладная психология профессиональной деятельности. – Чебоксары: Чуваш. унта, 2010. – 192 с.
4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки / Г. А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2013. – 532 с.
6. Мещеряков Б. Большой психологический словарь / Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Олма-Пресс, 2004. – 672 с.
7. Пирожкова В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. заоч. науч. конф., Челябинск, февраль 2013 г. – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 91-93.
8. Филин В.П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / В.П. Филин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – 1998. – Т. 2. – С. 50-56.

SUBJECTIVE PERSONALITY TRAITS AS A RESOURCE OF CHESS PLAYER'S COMPETITIVENESS

Borodin E.O., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: borodin_evgenij_1812@mail.ru

This article discusses the problem of relationship between components of personality subjective traits of a chess player as a resource of player's competitiveness. The aim of our study was to identify the relationship between subjective control level, components of emotional intelligence and motivation of adolescent chess players. The analysis sample included teenage chess players of initial sports specialization period (n=30), students of Slavyansk-on-the Kuban Sport School named "White Rook". The considered players were 10-14 years of age. The players were proposed E. Deci and R. Ryan's "Why I do sports" methodology, UIC George Rotter Questionnaire (adapted by Bazhin E. F., Golyunkina S. A., Etkind A. M.) and N. Hall's Emotional Intelligence Questionnaire. Significant positive relationship between the scales of "intrinsic motivation (knowledge)" ($r=0,634$; $p < 0,01$) and the scale "IO (General internality), Internal motivation (competence)" ($r=0,659$; $p \leq 0,01$) and the scale "IO (General internality)" have been established. Additionally, positive links of the scales of methodology of N. Hall's Questionnaire of emotional intelligence: "Emotional Awareness" ($r=0,975$; $p \leq 0,01$), "Managing one's Emotions" ($r=0,965$; $p \leq 0,01$), "Self-Motivation" ($r=0,841$, $p \leq 0,01$), and "Empathy" ($r=0,744$; $p \leq 0,01$), "Recognition of other People's Feelings" ($r=0,898$; $p \leq 0,01$) and "Integral Level of Emotional Intelligence" ($r=0,946$; $p \leq 0,01$) with "GI (General Internality)" with scale of J. Rottor's methodology of level of subjective control diagnostics have been established.

Key words: locus of control; motivation; internality; teenage; chess; emotional intelligence; emotional stability; competitiveness.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОБЩЕНИЕМ С ТРЕНЕРОМ КАК ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ И САМООТНОШЕНИЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Деговцев Н.С., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии
Фомиченко С.В., кандидат биологических наук, доцент, профессор кафедры теории,
истории и методики физической культуры

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

В данной статье представлены результаты исследования по выявлению взаимосвязей удовлетворенности общением с тренером со становлением у юных спортсменов каратистов мотивации и самооотношения. Проведен анализ, сделаны выводы на основе полученных результатов.

Ключевые слова: уверенность в себе, мотивация, самооотношение, самооценка, средовые факторы.

Работая с детьми и формируя у них необходимые психологические качества, тренер должен понимать, какие факторы влияют на их формирование. Помимо внутренних факторов (таких как самооценка, уровень притязаний), огромное влияние оказывает окружение спортсмена: тренер, родители, сверстники.

В настоящее время исследователей в области психологии спорта интересует влияние средовых регуляторов деятельности на становление личности юных спортсменов. Подтверждением этого являются многочисленные исследования задаваемого социальным окружением юных спортсменов мотивационного климата, организационного стресса в спорте [1, с. 85; 2, с. 86]. Одним из значимых средовых факторов, влияющих на мотивацию и самооотношение юных спортсменов, являются взаимоотношения с тренером и родителями, степень согласованности их позиций [5].

В раннем подростковом периоде отношения со взрослыми складываются по-разному, необходимо знать эти особенности. Ребенок сам начинает предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляется и протестует против обращения с ним как с маленьким. Если взрослый осознает причину протеста со стороны подростка; то он берет на себя инициативу в перестройке взаимоотношений, и эта перестройка проходит бесконфликтно. В противном случае возникает серьезный внутренний и внешний конфликт. Конфликты между подростками и взрослыми возникают по причине расхождения их мнений о правах и обязанностях детей и взрослых, взрослых и детей.

Ценности человека влияют на уровень его самооценки, которая влияет на его поведение. Австралийский психолог Физер обратил внимание на связь между самооценкой и ценностями. Он заметил, что корреляция между этими переменными в значительной степени обусловлена социальным давлением, оказываемым на большинство, чтобы они предпочли некоторые конкретные значения. Например, люди, живущие в культурных кругах, которые подчеркивают важность личных навыков и достижений, склонны воспринимать эти наборы навыков и связанных с ними достижений как важный источник самооценки. Успехи или неудачи человека на пути к достижению этих предпочтительных ценностей будут определять его или ее самооценку. Кроме того, результаты этих переживаний могут быть в различной степени отнесены к факторам, присущим человеку. Чем выше эта степень, тем больше такой опыт будет влиять на самооценку. Перо предполагает, что достижения и компетентность являются ценностями, наиболее тесно связанными с самооценкой. Самооценка тесно связана с конкретными ценностями, которые

можно квалифицировать как потребности роста (положительно коррелируют с высокой самооценкой) и потребности дефицита (отрицательно коррелируют с самооценкой). Например, одна из потребностей роста – доброта соотносится с высокой самооценкой. Вероятно, люди с высокой самооценкой ценят вежливость больше, чем люди с низкой самооценкой [6, с. 99].

Тренер является одним из самых значимых взрослых в жизни ребенка. Тренер – это, прежде всего, человек, который систематически осуществляет процесс обучения. Под этим выражением подразумевается, что подросток проводит достаточно много времени с тренером, зачастую больше, чем с родными. Подростку необходимо видеть в тренере неоспоримого авторитета, который поможет и поддержит в сложной ситуации не только в спорте, но и в жизни. Поэтому перед тренером при подготовке спортсменов стоит задача индивидуализации подхода, гибкого изменения своего поведения в зависимости от сложившихся обстоятельств, при этом, не теряя контроль над поведением группы [4, с. 174]. В результате тренер поможет спортсмену правильно оценивать свои способности, даст возможность лучше познать себя. В дальнейшем создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни и спорте [3, с. 115.]. Выявление индикаторов, значимых для спортсменов особенностей взаимоотношений с тренером, предопределяющих мотивацию занятий спортом и самоотношение юных спортсменов, роль степени согласованности позиций тренера и родителей юного спортсмена представляются в связи с вышесказанным, безусловно, актуальной проблемой.

Самооценка – это глобальная и относительно постоянная оценка собственных способностей. Она строится вокруг «Эго» и является важным источником регулирующих функций. Самооценка является неотъемлемой частью концепции самого себя, поскольку она определяет отношение человека к информации о самом себе и самопознании. Самооценка, или оценка, себя связана с такими понятиями, как самооценка и чувство собственной эффективности и компетентности [6, с. 101].

С одной стороны, это может быть связано с переоценкой себя и одновременной недооценкой. Высокая самооценка связана с положительной самооценкой и лучшим настроением. Люди с более высоким чувством собственного достоинства придают большее значение самоуважению. У них также больше склонности требовать уважения к своим правам, и они с большей вероятностью «возьмут дело в свои руки». Следовательно, можно ожидать, что люди с более высокой самооценкой будут придавать большее значение ценности самоуважения.

В то же время низкая самооценка не должна рассматриваться как следствие какой-либо негативной информации о себе, а скорее, как недостаток позитивной информации. Проекция личности, которую имеют люди с более низкой самооценкой, более реалистична, и их оценки, как правило, более точны. Однако эти люди могут легко сдаться, даже имея дело с простыми задачами; они также, как правило, находятся в более плохом настроении и с большей вероятностью впадают в депрессию или ведут себя саморазрушительно. Они ищут компенсации из-за своих недостатков, а не укрепляют свое положение, как это происходит с людьми с более высокой самооценкой.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении роли средовых факторов в поддержании мотивации и становлении самоотношения юных спортсменов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что на его основе возможна разработка программ психологического сопровождения юных спортсменов, направленная на гармонизацию средовых, влияющих факторов на личность юных спортсменов.

Научная новизна исследования заключается в том, что в нем установлена значимость для спортсменов различных компонентов взаимоотношений с тренером и родителями, способствующая поддержанию мотивации занятий спортом и позитивного самоотношения.

Цель исследования – определить индикаторы значимости восприятия тренера у юных спортсменов.

В исследовании были использованы следующие методики: методика диагностики самооценки Дембо – Рубинштейн; методика «Тренер-спортсмен» (Ю. Ханин, А. Стамбулов); методика определения восприятия детьми родительского отношения к их занятиям спортом с родителями, адаптированная на кафедре психологии КГУФКСТ, методика «Почему я занимаюсь спортом?»

В данном исследовании нас интересовали корреляционные связи показателей методики «Тренер-спортсмен» с показателями мотивации и самоотношения.

В психологическом исследовании приняли участие 35 спортсменов, занимающихся карате стиля шотокан, в возрасте от 9 до 11 лет. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Достоверные корреляционные связи показателей взаимоотношений «Тренер-спортсмен» с показателями самоотношения, мотивации юных спортсменов и восприятия ими отношения родителей к их занятиям спортом

Показатели самоотношения, мотивации, восприятия юными спортсменами отношения отца к их занятиям спортом	Компоненты шкалы «Тренер – спортсмен»			
	гностический	поведенческий	эмоциональный	итоговый
Умение многое делать своими руками (самооценка)	0,33	-	-	-
Умение многое делать своими руками (расхождение самооценки и уровня притязаний)	-0,35	-	-	-
Уверенность в себе (самооценка)	0,39	-	-	-
Уверенность в себе (расхождение самооценки и уровня притязаний)	-0,5	-	-	-
Интегральный показатель (расхождение самооценки и уровня притязаний)	-0,38	-	-	-
Поддержка отцом автономии	-	0,45	-	-
Вовлеченность отца	-	0,39	-	-
Внутренняя мотивация (знания)	-	-	0,36	-
Внешняя мотивация (идентификация)	-	-	0,51	0,42

Как видно из таблицы, каждый из компонентов деятельности тренера имеет взаимосвязи с исследуемыми показателями.

Гностический компонент взаимоотношений с тренером имеет взаимосвязи с показателями самоотношения. Обнаружена положительная корреляционная связь с показателем самооценки уверенности в себе (0,39) и отрицательная корреляционная связь с расхождением самооценки и уровня притязаний по показателю уверенности в себе (-0,5). Эти данные говорят о том, что чем выше уровень знаний и чем более тренер компетентен в вопросах избранного вида спорта, тем дети более уверенно себя чувствуют. Они понимают, что знания тренера достоверны и авторитетны в спортивных кругах и что эти знания помогут им быть на порядок сильнее своих соперников. Чем менее компетентен тренер в вопросах избранного вида спорта, тем, соответственно, и уровень уверенности в себе у спортсменов ниже. Установлена положительная корреляционная связь с самооценкой умения многое делать своими руками (0,33) и отрицательная связь с расхождением самооценки и уровня притязаний по показателю умения многое делать своими руками (-0,35). Отрицательные корреляционные связи показателя удовлетворенности гностическим компонентом отношений с тренером и расхождением уровня притязаний и самооценки говорят о том, что

чем более компетентен тренер в глазах учеников, тем менее вероятно восприятие ими поставленных целей как недостижимых.

Поведенческий компонент имеет взаимосвязь с компонентами методики отношения с родителями. В методике имеются компоненты отношения и с матерью, и с отцом, но корреляционные взаимосвязи прослеживаются только с компонентами отношения с отцом. Выявлены положительные корреляционные связи с показателями поддержки отцом автономии детей (0,45) и вовлеченности отца в спортивные дела детей (0,39). Данные говорят о том, что спортсмены видят сходство в поведении тренера и своих отцов в том, что касается спорта. Возможно, это связано с тем, что тренер проводит частые беседы с родителями по поводу хода тренировочного процесса, тем самым проявляя свой интерес к результатам своих спортсменов.

Эмоциональный компонент деятельности тренера имеет корреляционные связи с показателями мотивации занятий спортом. Корреляционная взаимосвязь с компонентом внутренняя мотивация (знания) (0,36) говорит о том, что тренер строит процесс таким образом, чтобы подростки стремились самостоятельно найти ответ на вопросы, получали чувство удовлетворения от успешного решения задачи. Корреляционная взаимосвязь эмоционального и итогового компонента тренера с компонентом внешняя мотивация (идентификация) говорит о том, что для детей тренер является авторитетом и они хотят быть похожими на него.

Результаты исследования показали, что удовлетворенность юных спортсменов различными компонентами общения с тренером сказывается на различных личностных регуляторах их деятельности. Если удовлетворенность гностическим компонентом взаимоотношений сказывается на самоотношении детей и их уверенности в себе, то удовлетворенность эмоциональным компонентом взаимоотношений связана с поддержанием мотивации занятий спортом. Корреляции показателя удовлетворенности юных спортсменов поведенческим компонентом взаимоотношений с тренером с показателями восприятия отношения отца к их занятиям спортом говорят о потребности юных спортсменов в психологической поддержке взрослых, несмотря на подростковое стремление к автономии. Подводя итог, можно сказать, что если тренер хочет развивать необходимые для избранного вида спорта психологические качества, то ему необходимо начать с себя: с повышения своей компетентности, осмысления своих взаимоотношений с учениками.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.
2. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
4. Китова Я.В. Мотивационный климат как психологический феномен: проявление в спортивной деятельности // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 173-175.
5. Хвацкая Е.Е. Психологический аспект работы с родителями юных спортсменов / Е.Е. Хвацкая // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XIV международной сессии по итогам НИР за 2015 год. В трех частях. – Часть 2. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 327-327.
6. Dziwota K., Dudek A., Szpak A., Ludwikowska K., Kowalski D., Value preferences in individuals with low and high self-esteem// Medical University of Lublin. CurrProbl Psychiatry 2016; 17(2): 97-106.

SATISFACTION WITH INTERACTION WITH A TRAINER AS A FACTOR OF MOTIVATION AND SELF-RELIANCE ESTABLISHING IN YOUNG ATHLETES

Degovtsev N.S., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: nikolai.degovcev@mail.ru

The article presents study results on identification of relationship between satisfaction with a coach and development of motivation and self-reliance among young athletes. The analysis has been performed; conclusions have been drawn based on the results received

Key words: *self-confidence, motivation, self-reliance, self-esteem, environmental factors*

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Дробышева К.А., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: drobysheva08.09@mail.ru

Основной задачей спортивной деятельности является самореализация спортсменов и достижение ими высоких результатов. Для эффективной реализации спортсменами своего потенциала, необходимо развитие незадействованных личностных ресурсов, которые характеризуют спортсмена как активного участника деятельности, этим ресурсом может выступать диспозиционный оптимизм. Спорт имеет характерные отличия не только от других видов деятельности, но и предъявляет специфические требования по специализациям. В статье показаны различия в уровне диспозиционного оптимизма спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Установлены значимые личностные свойства, способствующие формированию диспозиционного оптимизма независимо от специализации. Выявлены личностные характеристики, специфические для каждого вида спорта.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, индивидуальные и командные виды спорта, личностные ресурсы.

Достижение высоких результатов в спорте сопряжено с рядом факторов, оказывающих негативное влияние на деятельность спортсмена. С этой точки зрения актуальной задачей психологии спорта является минимизация воздействия негативных факторов за счет развития личностных ресурсов спортсменов. Возросший интерес к личности спортсмена объясняется высокой конкуренцией в спорте высших достижений, где уровень подготовки и мастерства практически одинаковый, и побеждает спортсмен психологически устойчивый [3]. Развитие исследований в области поиска личностных ресурсов привело к смещению направлений поиска приоритетных личностных качеств, способствующих спортсмену достигать высоких результатов. За последнее время акцент сместился к тем качествам, которые характеризуют спортсмена как активного участника деятельности, как субъекта [4]. Актуальным и набирающим популярность направлением исследования выступает изучения оптимизма, который может быть рассмотрен как новый, незадействованный личностный ресурс спортсменов [6]. Авторы концепции диспозиционного оптимизма под оптимизмом / пессимизмом понимают обобщенное чувство уверенности или сомнения в том, что цель будет достигнута, выражающееся либо в стремлении к активным действиям, либо к пассивным краткосрочным действиям, которые при появлении трудностей будут прекращены. Таким образом, оптимисты ставят перед собой высокие цели, уверены в их достижении, проявляют активность в процессе их реализации, стойки перед лицом различных сложностей, в то время как пессимисты ставят перед собой заниженные цели, готовы бросить начатое при возникновении препятствий, не уверены в своих силах и достижении высоких результатов [10].

Анализ отечественных исследований, посвященных проблематике оптимизма, показывает, что школьники, позитивно воспринимающие свои достижения, добиваются больших успехов в учебе [5]. Пессимистические ожидания снижают любознательность и познавательную активность обучающихся [7]. Пессимизм способствует развитию отрицательного прогноза [8], в то время как оптимизм направлен на формирование мотивации достижения [2].

В зарубежных работах, посвященных данной проблематике, показано позитивное влияние оптимизма на деятельность спортсменов. Оптимизм способствует более высокой работоспособности, ожидание положительных результатов увеличивает готовность спортсменов прилагать усилия для достижения намеченных целей. Позитивные ожидания снижают развитие выгорания у спортсменов, способствуют формированию психологической устойчивости. Спортсмены с оптимистическим профилем личности менее тревожны и более уверены в себе [9, 11, 13, 14]. Спортсмены, специализирующиеся в индивидуальных видах спорта, имеют более высокий уровень оптимизма, чем спортсмены из командных видов спорта [12]. В отечественной спортивной психологии данных, анализирующих оптимизм в контексте личностного ресурса, практически нет. В рамках изучения позитивного мышления отечественный специалист Бабушкин Г.Д. показал, что спортсмены с высоким уровнем позитивного мышления достигают на соревнованиях заявленных высоких результатов, устанавливают личные рекорды, в то время как наличие негативных мыслей существенно снижает соревновательную результативность [1].

Показанный в многочисленных исследованиях положительный эффект оптимизма на деятельность учащихся и спортсменов говорит о том, что оптимизм может быть рассмотрен как личностный ресурс для достижения высоких результатов. Но остается неясным механизм формирования диспозиционного оптимизма, какие личностные характеристики выступают регуляторами его формирования. Слабая изученность данного феномена в России обосновывает актуальность данного исследования

Цель исследования: определить личностные регуляторы, способствующие формированию диспозиционного оптимизма спортсменов индивидуальных и командных специализаций.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие **психодиагностические методы:** тест диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина. Опросник предназначен для диагностики индивидуальных различий в оптимизме. Тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. Тест направлен на оценку готовности индивида включаться в разрешение возникающих трудностей в процессе деятельности. Опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева. Тест предназначен для выявления пяти личностных факторов. Опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Методика предназначена для выявления основных мотивов деятельности. Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 88 спортсменов, из которых 44 занимаются командными видами спорта и 44 индивидуальными. Квалификация спортсменов: I взрослый, КМС, МС и МСМК. Возрастной диапазон от 14 до 25 лет.

Перед началом описания полученных результатов важным является уточнение интерпретации данных теста диспозиционного оптимизма для правильного понимания результатов. Чем выше данные по интегральному показателю диспозиционного оптимизма и шкале «позитивные ожидания», тем выше их уровень, в то время как шкала «негативные ожидания» интерпретируется наоборот, чем выше данные, тем ниже негативные ожидания.

В обеих группах средний уровень диспозиционного оптимизма, позитивных и негативных ожиданий, при этом у спортсменов группы индивидуальных специализаций статистически достоверно выше диспозиционный оптимизм (рисунок 1). Это говорит о том, что спортсмены индивидуальных видов спорта более оптимистичны в постановке целей, уверены, что способны достичь высоких результатов.



Рисунок 1. Средние значения показателей диспозиционного оптимизма в группах спортсменов индивидуальных и командных специализаций

*Примечание: символом * выделены достоверные различия при ($p \leq 0,05$)*

Полученные различия связаны с особенностями вида спорта. Спортсмены индивидуальных специализаций склонны самостоятельно ставить цели, брать ответственность за их реализацию на себя, в то время как спортсмены командных видов спорта ставят общую цель и разделяют ответственность за ее достижение между членами команды. Включение нескольких спортсменов в реализацию цели не дает спортсменам уверенности в оптимистических результатах, так как недоработка одного спортсмена может сказаться на результате всей команды.

Данные корреляционного анализа в группе спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах спорта (таблица 1), показывают, что черты Большой пятерки (экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту) и все показатели жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) положительно взаимосвязаны с диспозиционным оптимизмом и составляющими его компонентами (позитивными и негативными ожиданиями). Коммуникабельность, готовность идти на компромиссы, способность работать без внешнего контроля, стремление к расширению знаний повышают вероятность формирования позитивных ожиданий достижения намеченных целей и снижают развитие негативных в процессе деятельности. Активное включение в разрешение стрессовых ситуаций, принятие ответственности за возникающие сложности на себя, готовность идти на риск ради своих целей повышают вероятность формирования диспозиционного оптимизма, готовности спортсмена ставить высокие цели и идти до конца ради их реализации.

Диспозиционный оптимизм и позитивные ожидания положительно коррелируют с компонентами внутренней мотивации (знания, компетентность, новые впечатления) и отрицательно с амотивацией. Включение спортсмена в занятия спортом ради самосовершенствования, достижения высокого уровня мастерства, развития технико-тактических и физических умений, осознанное занятие избранным видом спорта способствует формированию позитивных ожиданий в процессе деятельности, уверенности в успехе выполняемой работы.

Таким образом, обобщая полученные данные, можно заключить, что черты Большой пятерки (экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту) и высокая жизнестойкость повышают позитивные и снижают негативные ожидания, способствуют формированию диспозиционного оптимизма и позитивной личности в целом. Формирование у спортсменов индивидуальных специализаций внутренней мотивации выступает значимым показателем развития позитивных ожиданий в процессе реализации цели и диспозиционного оптимизма в целом.

Таблица 1. Взаимосвязь диспозиционного оптимизма с чертами Большой пятерки, жизнестойкостью и мотивацией в группе спортсменов индивидуальных и командных специализаций

Показатели		Позитивные ожидания		Негативные ожидания		Диспозиционный оптимизм	
		И	К	И	К	И	К
<i>Черты Большой пятерки</i>	Экстраверсия	0,40	0,59	0,32	0,34	0,37	0,49
	Уступчивость	0,47	0,63	0,35	-	0,47	0,48
	Сознательность	0,43	0,54	0,35	0,35	0,45	0,48
	Эмоциональная стабильность	-	-	-	-	-	-
	Открытость новому опыту	0,33	0,40	0,33	0,31	0,37	0,41
Компоненты жизнестойкости	Вовлеченность	0,50	0,53	0,43	0,32	0,51	0,46
	Контроль	0,41	0,39	0,35	0,46	0,43	0,47
	Принятие риска	0,31	-	0,31	-	0,36	-
	Интегральный показатель	0,49	0,46	0,44	0,38	0,52	0,50
<i>Внутренние мотивы</i>	«знания»	0,34	0,51	-	0,33	0,34	0,47
	«компетентность»	0,44	0,61	0,35	0,39	0,46	0,55
	«новые впечатления»	0,39	0,42	-	-	0,36	0,36
<i>Внешние мотивы</i>	«идентификация»	0,36	0,42	-	0,31	-	0,38
	«интроекция»	-	0,45	-	0,39	-	0,45
	Внешняя мотивация	-	-	-	-	-	-
	Амотивация	- 0,30	- 0,32	- 0,31	-	- 0,36	-

Примечание: разный шрифт в таблице выделяет специализации, где И – индивидуальные виды спорта, К – командные виды спорта (выделены жирным шрифтом)

В группе спортсменов командных специализаций черты Большой пятерки (экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту) положительно взаимосвязаны с диспозиционным оптимизмом, позитивными и негативными ожиданиями. Компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль) и интегральный показатель положительно коррелируют с диспозиционным оптимизмом, позитивными и негативными ожиданиями. Умение устанавливать контакты с социальным окружением, способность к сотрудничеству и командной работе, дисциплинированность и сознательность в процессе деятельности, стремление к обогащению имеющихся знаний повышают уверенность в достижении намеченных целей, способствуют готовности ставить высокие цели, снижают ожидания получения негативных результатов в процессе деятельности. Готовность спортсменов включаться в разрешение трудностей, принимать ответственность за их возникновение на себя повышает уверенность в достижение цели, снижают ожидания отрицательных результатах от выполняемой деятельности.

Компоненты внутренней и внешней мотивации положительно взаимосвязаны с диспозиционным оптимизмом. Формирование оптимистических ожиданий от выполняемой деятельности связано как с внешними, так и с внутренними мотивами. Стремление спортсменов к самосовершенствованию, развитию мастерства, чувство ответственности перед членами команды и принятие спортивной деятельности как лично значимой способствует повышению позитивных и снижению негативных ожиданий в процессе реализации целей.

Готовность спортсменов командных специализаций включаться в разрешение стрессовых ситуаций, экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту, внутренняя и внешняя мотивация способствуют снижению негативных, повышению позитивных ожиданий и формированию диспозиционного оптимизма.

Результаты исследования позволяют заключить, что спортсмены индивидуальных специализаций более оптимистичны в постановке целей и более уверены в их достижении, что согласуется с данными зарубежных исследований.

В обеих выборках жизнестойкость выступает значимым показателем развития позитивных и снижения негативных ожиданий в процессе реализации цели. Спортивная среда является стрессогенной как в командных, так и в индивидуальных видах спорта, это связано с высокими нагрузками, конкуренцией, гонкой за результатами. Способность справляться со стрессом выступает значимым ресурсом для спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Для спортсменов различных специализаций черты Большой пятерки также могут быть рассмотрены как значимые личностные черты, способствующие развитию диспозиционного оптимизма.

Стремление к развитию мастерства и самосовершенствованию имеет большое значение для формирования диспозиционного оптимизма у спортсменов как командных, так и индивидуальных специализаций. При этом у спортсменов командных видов спорта для формирования диспозиционного оптимизма наряду с внутренней мотивацией значима и внешняя, а именно чувство ответственности перед членами команды и принятие спорта как лично значимого.

Сходства и различия в личностных регуляторах формирования диспозиционного оптимизма объясняются тем, что спорт имеет схожую структуру деятельности, но специфичен в различных специализациях. Для спортсменов, включенных в спортивную деятельность, высокая жизнестойкость, черты Большой пятерки и внутренняя мотивация являются профессионально значимыми. Специфической особенностью формирования диспозиционного оптимизма в командных видах спорта является чувство ответственности перед членами команды.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Методика формирования позитивного мышления спортсмена / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 3-3. – С. 455-458.
2. Виндекер О.С. Взаимосвязь мотивации достижения с показателями оптимизма - пессимизма // Известия Уральского государственного университета. – 2009. – № 4 (68). – С. 119-125.
3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы спортсменов – представителей командных видов спорта как фактор сопротивляемости стрессу: динамический анализ // Материалы Международного научно-практического конгресса «Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта», посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. – Москва, 2018. – С. 49-53.
4. Горская Г.Б. Динамический анализ психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов // Материалы VIII всероссийской научно – практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации». – 2018. – С. 64-66.
5. Гордеева Т.О. Позитивное мышление как фактор учебных достижений старшеклассников / Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Вопросы психологии. 2010. № 1. С. 24 – 33.
6. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия // Высшая школа экономики. – 2012. – Т.9. – №4. – С. 36-58.
7. Сычев О.А. Взаимосвязь познавательной активности и диспозиционного оптимизма // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 5. – С. 125-127.
8. Сычев О.А. Проявление оптимизма – пессимизма в антиципации // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – №9. – С. 56-62.

9. Berengüí R., Enrique J. Garcés de losFayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, José MaríaLópezGullón Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. Vol.4. P. 13-18.
10. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review. 2010. Vol. 30. P. 879–889.
11. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions //Psychology of sport and exercise. 2012. Vol. 13. P. 669-678.
12. Laborde S., Guillen F., Mosley E. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes // Psychology of sport and exercise. 2016. Vol. 26. P. 9-13.
13. Naveira A.G., Morales J.F.D. Relacion entre optimismo/pesimismodisposicional, rendimiento y edad enjugadores de futbol de completion // Iberoamericana de Psicologna del Ejercicio y el Deporte. 2010. Vol. 5. P. 45-60.
14. Ortín-Montero F.J., De-la-Vega R., Gosálvez-Botella J. Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano // Anales de Psicología. 2013. vol. 29(3). P. 637-641.

PERSONAL REGULATORS OF DISPOSITION OPTIMISM FORMATION IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

Drobysheva K.A., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: drobysheva08.09@mail.ru

The main goal of sports activity is athletes' self-realization and high results achievements. For effective realization of sportsman's potential development of inactive personality resources that characterize athlete as active participant of sport activity, is necessary and this resource may be disposition optimism. Sport has specific differences not only from other types of activities but also specific requirements for specializations. The article shows differences in dispositional optimism level of athletes doing individual and team sports. Significant personal traits that contribute to disposition optimism formation regardless of specialization were established. Personal traits, characteristic of individual sport were identified.

Key words: *disposition optimism, individual and team sports, personal resources.*

К ПРОБЛЕМЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ АНАЛИЗА ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РИСКОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Зайчикова Д.А., аспирант

Ясько Б.А., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

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

Для достижения высоких результатов и сохранения здоровья спортсмены должны уметь адаптироваться не только к внешним условиям, но и к собственным психическим состояниям. Учитывая их огромное разнообразие в насыщенной событиями спортивной жизни, они представляют реальный риск физическому и психологическому здоровью. В статье рассмотрены понятия профессиональной адаптации и дезадаптации, а также современные подходы к интерпретации профессиональных рисков.

Ключевые слова: адаптация, профессиональная дезадаптация, функциональные резервы, психические состояния, профессиональные риски.

На протяжении спортивной карьеры у спортсменов возникают разнообразные психические состояния, в том числе и негативные, что обуславливает необходимость формирования личностных, физиологических, психофизиологических ресурсов адаптации и противодействия профессиональным рискам. В противном случае неблагоприятные последствия способны не только сдерживать достижение высоких результатов, но и наносить вред здоровью, способствовать уходу из спорта [2, с. 21]. Современные направления развития спортивной карьеры, новые критерии в спорте высоких достижений актуализируют проблему профессиональной адаптации спортсменов, выявления профессиональных рисков, обуславливающих развитие дезадаптационных процессов.

Цель данного эпизода проводимых нами исследований состоит в выделении ключевых теоретико-методологических оснований для проведения в последующем исследования феномена адаптации личности как элемента профессиональной карьеры спортсмена на разных этапах его личностного и профессионального становления.

Профессиональная адаптация как объект психологического анализа

В.И. Медведев под адаптацией понимает системный ответ организма на продолжительное и многократное воздействие внешней среды, который направлен на изменение структуры гомеостатического регулирования такого рода, которое обеспечивает его жизнь и деятельность, с помощью формирования первичного ответа, адекватного внешнему фактору, и минимизации реакции «платы» [8, с. 63]. В.А. Бодров поясняет, что в данном определении под адаптацией имеются в виду реакции организма, которые обеспечивают не только его функционирование, но и целенаправленную, сознательную деятельность (спортивную, трудовую, учебную) [4, с. 95]. Ф.Б. Березин выделяет три критерия адаптивности: успешность деятельности; способность эффективно устранять и избегать ситуации, содержащие угрозы для трудового процесса; а также осуществление деятельности без значительных нарушений физического здоровья [3]. Перечисленные критерии помогают раскрыть суть процесса психической дезадаптации. Так, Б.А. Ясько отмечает, что достижение первых двух критериев с одновременным нарушением третьего и является профессиональной дезадаптацией, крайней степенью которого выступает профессиональное выгорание [15, с. 21].

Дезадаптация появляется, когда требования ситуации превалируют над ресурсными возможностями их удовлетворения [7, с. 438]. Источником такого рода изменений может быть как изменение профессиональной среды, так и изменение физических возможностей и личных потребностей, изменение жизненных целей и стратегий [14, с. 53]. Также необходимо учитывать, что функциональная деятельность системы психической адаптации к изменяющимся средовым факторам предопределяется особенностями личности, направленностью интересов, мотивацией и мотивационным профилем, объемом и характером приобретенных знаний, своеобразием эмоционально-волевых качеств. Именно поэтому одно и то же психогенное воздействие у одного человека носит индифферентный характер, а у другого – может достигать психотравмирующей силы [1, с. 20].

Е.И. Русакова рассматривает термин «дезадаптация» в качестве процесса и результата нарушенного взаимодействия индивидуальной системы репрезентации окружающей среды и объективных требований ситуации и социума [11, с. 96]. Состояние дезадаптации выражается в искажении биологических, социальных и психологических механизмов жизнедеятельности [7, с. 438]. Психофизиологический уровень дезадаптации характеризуется физической слабостью, снижением иммунитета, невротическими реакциями; психологический – эмоциональной напряженностью, ригидностью, заострением черт характера, неадекватной самооценкой; социальный уровень – аффективными вспышками и изоляцией, неадекватностью реагирования [6, с. 162].

В зависимости от продолжительности влияния дезадаптации выделяют:

- временную – то есть пребывание в новых условиях, к которым нужно приспособиться;
- ситуативно устойчивую – в нестандартных ситуациях при решении проблемных вопросов трудность поиска и выбора адекватных способов приспособления;
- общую устойчивую – постоянная неприспособленность, в результате которой запускаются защитные механизмы [10, с. 342].

Переживая состояние психической напряженности, спортсмен способен утрачивать свойственную ему пластичность, и в этом случае его деятельность характеризуется психической негибкостью: утрачивается четкость выполнения интеллектуальных и сложных физических действий, нарушается восприятие, снижается объем памяти и внимания, появляются лишние действия, что впоследствии способно привести к перенапряжению [2, с. 20]. Психическое напряжение, дезадаптация являются значимыми рисками деструкции профессиональной карьеры спортсмена.

Проблема профессиональных рисков: современные подходы и интерпретации.

Как часто случается с терминами в научной литературе, «риск» имеет значительное число отличающихся друг от друга интерпретаций. Например, экономисты и статистики под этим термином понимают меру возможных последствий, способных проявиться в будущем; в страховании им обозначается сам предмет страхования, страховая сумма, страховой случай, а также он может использоваться в качестве собирательного термина, обозначающего неприятные или неопределенные события [9, с. 21]. В психологии риск – это действие, обращенное на достижение привлекательной цели, которое содержит угрозу потери или неуспеха, элементы опасности; в этой науке риск может выступать и в качестве ситуативной характеристики деятельности, заключающейся в неопределенности исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха; а также как мера неблагоприятия при неуспехе, определяемая сочетанием вероятности и величины неблагоприятных последствий в этом случае [9, с. 22].

Все определения существуют в двух парадигмах: «европейской», где риск сводится к потерям и утратам, и «американской», где, наоборот, риск создает условия для актуализации новых возможностей. Российская же культура сочетает в себе эти трактовки. Таким образом, риск – амбивалентный феномен, сочетающий и созидательные, и разрушительные возможности [13, с. 222].

В психологических исследованиях для определения психологического здоровья человека выявлен широкий диапазон ресурсов и рисков:

– психофизиологические – адаптационные резервы организма, в совокупности составляющие его функциональный потенциал и обеспечивающие ему функциональную надежность, активность, динамическую устойчивость. Именно к этой группе Г. Селье отнес такие виды адаптационных ресурсов, как поверхностная адаптационная энергия и глубокая адаптационная энергия;

– личностные ресурсы и риски – неизменные характеристики индивида, предопределяющие его психические состояния и индивидуальные поведенческие реакции и оказывающие влияние на качество его жизнедеятельности. Зарубежные исследователи к ним относят такие конструкты как, «локус контроля», «уверенность в себе» и «самоэффективность» [13, с. 229-239], а Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова причисляют к этой группе ответственность, настойчивость, социальную смелость, высокую нормативность поведения, высокую мотивацию достижения, радикализм [5, с. 206];

– социальные ресурсы и риски, которые, по мнению Б.Г. Ананьева, зависят от поддержки, соучастия, сочувствия других людей, их моральной поддержки. Распад социальных связей – риск психологического здоровья личности, провоцирует появление дезорганизирующего поведения и острых внутренних кризисов. В рамках организации, социальная поддержка связана с профессионально-трудовой структурой: административной, профсоюзной поддержкой.

Выявление ресурсов и рисков имеет две основные цели: во-первых, установить психологические ограничения, создающие вероятность возникновения болезни или снижения здоровья, а во-вторых, определение возможностей, поддерживающих и восстанавливающих психологическое здоровье, то есть функциональных резервов субъекта (таблица 1) [13, с. 239-241].

Проблеме функциональных резервов уделено немало внимания в работах по физиологии и психологии спорта, поскольку им принадлежит важная роль в сложной структуре приспособительных реакций. В процессе адаптации динамичность гомеостаза должна сочетаться с высокой целесообразностью использования организмом функциональных резервов. При напряженности профессиональной деятельности или резком изменении интенсивности воздействующих факторов именно этот процесс опосредует скорость развития адаптации и дезадаптации. Поддержание гомеостаза происходит при соблюдении основного условия: возникающие при воздействии рабочих нагрузок или неблагоприятных факторов адаптационные сдвиги не должны пересекать границы резервных возможностей организма. В настоящее время под функциональными (психическими, физиологическими) резервами понимается адаптационная и компенсаторная способность многократно, по сравнению с состоянием покоя, усиливать интенсивность деятельности, выработанная в процессе эволюции [4, с. 110-111].

И.А. Шаповал отмечает, что в психологической науке понятие риска раскрывается в трех самостоятельных направлениях. Первое рассматривает риск в качестве деятельностной категории, второе опирается на теорию решений и описывает данный термин как ситуацию выбора между альтернативными вариантами, в третьем развит взгляд на риск как на социально-психологическую категорию.

При рассмотрении риска как характеристики деятельности, он концептуализируется сквозь призму деятельностных феноменов – «рисковой деятельности», «надситуативной активности», «мотивации достижения успеха и избегания неудачи». Общее содержание риска можно определить в качестве ситуативной характеристики действий, выражающей неопределенность их результата для субъекта и возможность неблагоприятных последствий в случае неуспеха.

Таблица 1. Ресурсы и риски психологического здоровья [13, с. 241-242]

Группы ограничений и возможностей индивида	Ресурсы	Риски
Психофизиологические	Активизация адаптационной энергии	Истощение адаптационной энергии
Личностные	Интернальный локус контроля	Экстернальный локус контроля
	Уверенность в себе и самоэффективность	Низкая самоэффективность и неуверенность
Личностные	Социальная смелость, высокая мотивация достижения, настойчивость, ответственность, радикализм, высокая нормативность поведения	Их отсутствие
	Сила «Я»	Слабость «Я»
	Надежда, рациональная вера, душевная сила	«Голой» оптимизм и иррациональная вера
	Стремление к обретению смысла	Экзистенциальный вакуум
	Отношение к труду как к ценности	Отсутствие такого отношения
	Отношение к другим людям как к самооценности	Отношение к людям как к средству
	Способность к децентрализации, самоотдаче и любви	Неспособность к любви и самоотдаче, эгоцентризм
	Потребность в позитивной свободе	Слабая выраженная потребность к позитивной свободе
	Способность к свободному волеизъявлению	Неспособность к свободному волеизъявлению
	Возможность самопроектирования будущего	Неверие в свои возможности
	Внутренняя ответственность перед собой и другими	Отсутствие ответственности
	«Духовное состояние» и «духовная мотивация»	«Клиническое состояние» и «биологическая мотивация»
	Преодолевающее поведение	Защитное поведение
	Проблемно-ориентированный копинг	Эмоционально ориентированный копинг
	Преобразующий копинг	Приспособительная стратегия
	Социальные	Социальная и социально-психологическая поддержка
Высокая психологическая грамотность и культура		Низкая психологическая компетентность
Готовность лично обратиться за помощью		Отторжение помощи любого порядка

В соответствии со вторым направлением риск по своей природе субъективен, выступая оценкой поступка как осознанного выбора с принятием во внимание возможных

альтернативных вариантов. Другими словами, риск – деятельность с обязательным выбором, в процессе которой есть возможность количественной и качественной оценки вероятности достижения предполагаемого результата, отклонения от цели и неудачи.

Сущность данного определения раскрывается через следующие его элементы: оценка сложившейся ситуации; вероятность достижения желаемого результата; возможность отклонения от цели; отсутствие уверенности в достижении поставленной цели; возможность наступления неблагоприятных последствий; ожидание неудачи в результате выбора альтернативы.

Третье направление исходит из положения, что особенность отношения социальных субъектов к деятельности с элементами риска предопределяется рядом обстоятельств: социальный статус, индивидуальная или групповая природа решения [13, с. 224-227].

Для анализа риска в спортивной деятельности М.С. Ткачева предлагает следующую классификацию его видов:

- по точности оценки последствий: объективный риск – тип риска, который поддается точному измерению; субъективный риск – риск, последствия которого оценить объективным образом не представляется возможным;

- по отношению к финансам: нефинансовый риск – риск, влекущий за собой неденежные потери, например потерю здоровья; финансовый риск – вид риска, последствия которого заключаются непосредственно в денежных потерях;

- по статике и динамике: статический – риск, который практически не подвержен изменениям, зависящим от времени; динамический риск – тот вид, вероятность и последствия которого определяются ситуацией;

- по частности и фундаментальности: частный – риск с локальными последствиями; диверсифицированный и систематический; фундаментальный – недиверсифицированный и несистематический риск с глобальными последствиями;

- по чистоте и спекулятивности: чистый – результатом может быть только ущерб или сохранение текущего положения; спекулятивный риск предполагает наличие выгоды в качестве результата.

Автор также провела анализ значимых помеховлияний и составила список их источников:

- 1) соперник, а именно – его поведение во время соревнований;
- 2) объективные внешние условия: организационные трудности; неблагоприятная погода, а также состояние спортивной площадки, когда соревнования проводятся на открытом воздухе;
- 3) поведение товарищей по команде и тренера;
- 4) присутствие и поведение зрителей;
- 5) некондиционное состояние экипировки;
- 6) неблагоприятное физическое состояние;
- 7) негативное психическое состояние.

Остановимся более подробно на последних двух пунктах. Неблагоприятное физическое состояние может проявляться в недостатке сил как результат болевых ощущений и плохого самочувствия во время соревновательного процесса, недавно перенесенных травм и заболеваний; недостатков в технике выполнения упражнений или владении недостаточным арсеналом технических приемов; издержек функционально-физической подготовки в целом. И причиной, и жертвой перечисленных выше помеховлияний является организм спортсмена. Как следствие, он становится неспособным прилагать максимальные усилия, причем осознание этого еще более ухудшает негативное состояние.

К негативным психическим состояниям относятся: неуверенность в своих возможностях или же чрезмерная самоуверенность; угнетенное эмоциональное состояние или, наоборот, излишняя возбужденность; страх перед выступлением; переизбыток мотивации к участию на выступлении или индифферентное отношение к нему. Перечисленные помехи могут быть результатом действия приведенных факторов, но могут

возникать и независимо от них, а также порождаться обстоятельствами, не имеющими отношения к спорту. Источником и объектом психических состояний становится психика самого спортсмена. Они могут негативно повлиять на успешность выступления и, как правило, выражаются в качестве интенсивных переживаний, которые не могут быть проигнорированы спортсменом, что мешает интеллектуальному сосредоточению и полноценному контролю хода соревновательной борьбы [12, с. 56-58].

Выводы

1. В соответствии с концепциями современных авторов адаптация – это реакция организма на воздействия окружающей среды, способствующая не только поддержанию его функций, но и его сознательной деятельности.

2. Понятие риска является междисциплинарным, каждая область науки рассматривает его под свои углом. В психологии спорта оно раскрывается через проблему применения организмом функциональных резервов, предопределяющих скорость развития адаптации и дезадаптации.

3. Об адаптации организма можно говорить, когда индивидуальных ресурсных возможностей достаточно для удовлетворения требований среды, поддержания психофизиологических, социальных и психологических механизмов жизнедеятельности, в противном случае проявляется состояние дезадаптации.

4. Проблема адаптации и дезадаптации значима для спортивной карьеры ввиду переживания многочисленных психических состояний, порой создающих угрозу физическому и психологическому здоровью спортсмена и, как следствие, его карьере.

Литература:

1. Бабаян Э.А. Факторы риска профессионально-личностной дезадаптации в процессе профессиональной деятельности врача-стоматолога [Текст] / Э.А. Бабаян, А.Ф. Алекминская, Б.А. Ясько // Институт стоматологии – 2007. – № 1. – С. 20-22.

2. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие [Текст] / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

3. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека [Текст] / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.

4. Бодров, В.А. Профессиональное утомление. Фундаментальные и прикладные проблемы [Текст] / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 560 с.

5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. [Текст] / Е.С. Старченкова, Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.

6. Гадельшина Т.Г. Структурно-уровневая концепция психической адаптации [Текст] / Т.Г. Гадельшина // Вестник ТГПУ. – 2011. – № 6 (105). – С. 161-164.

7. Корехова М.В. Проблема психической дезадаптации специалистов экстремального профиля деятельности [Текст] / М.В. Корехова, И.А. Новикова, А.Г. Соловьев // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. – Москва: Институт психологии РАН, 2015. – С. 438-444.

8. Медведев В.И. Адаптация человека [Текст] / В.И. Медведев. – СПб.: Институт мозга человека РАН, 2003.

9. Плошкин В.В. Профессиональные риски в строительстве [Текст]: учебное пособие / В.В. Плошкин. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 371 с.

10. Психофизиология профессиональной деятельности [Текст]: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О.О. Заварзина [и др.]. – М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 546 с.

11. Русакова Е.И. Психологическая технология преодоления профессиональной дезадаптации учителя [Текст] / Е.И. Русакова // Педагогическое образование в России. – 2011. – №2. – С. 95-102.

12. Ткачева М.С. Психологические особенности рисков в спортивной деятельности [Текст] / М.С. Ткачева // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2011. – №2. – С. 55-60.

13. Шаповал И.А. Психологическое здоровье учителя: проблемы, ресурсы, риски [Текст]: монография / И. А. Шаповал, О.В. Кузьменкова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: ФЛИНТА, 2017. – 325 с.

14. Шпынев А.К. Профессиональная дезадаптация молодых специалистов как социальная проблема [Текст] / А.К. Шпынев // Социальные отношения. – 2014. – №3 (10). – С. 52-55.

15. Ясько Б.А. Профессиональная адаптация субъекта в напряженных и экстремальных условиях труда [Текст] / Б.А. Ясько // Психология. Экономика. Право. – 2013. – №3. – С. 20-30.

ON THE PROBLEM OF THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS BASICS OF ADAPTATION PROCESS AND PROFESSIONAL RISKS IN SPORTS ACTIVITY

Zaichikova D.A., postgraduate student

Yasko B.A., doctor of psychological sciences, professor of personnel management
and organizational psychology chair of FRPD

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: dazan_t@mail.ru

To achieve high results and to maintain health athletes must be able to get adapted not only to external conditions but also to their own mental states. Taking into account great variety of these states in the eventful sports activity, they present actual risks to athletes' physical and mental health. The article considers notions of professional adaptation and deadaptation , as well as modern approaches to professional risks management.

Key words: *adaptation, deadaptation, functional body reserves, mental states, professional risks.*

ПРОЯВЛЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА В КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Китова Я.В., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yanakitova9393@mail.ru

В данной статье рассматриваются особенности мотивационного климата занятия спортом, охарактеризован мотивационный климат «ориентация на задачу» и «ориентация на себя», представлены результаты исследования мотивационного климата в группах спортсменов, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта

Ключевые слова: *ориентация на задачу, ориентация на себя, теория целей достижения, спортивная деятельность, успех в спорте, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта.*

За последние годы число занимающихся спортом среди молодежи значительно увеличилось. Спортивные психологи проявили значительный интерес к пониманию роли в жизни человека спортивного опыта, как одного из наиболее важных организованных внеурочных мероприятий. Этот опыт позитивно влияет на личностное развитие, развитие жизненных навыков и повышение благополучия молодежи. Положительное влияние спорта в некоторой степени зависит от созданной спортивной среды, одной из переменных которой является успех в спорте, а также мотивационный климат, созданный тренером. Мотивационный климат концентрируется на структуре нормативных воздействий наряду с оценочными стандартами и так называемыми санкциями, акцент на которые делается в окружающей среде [5, с. 250].

Теория целей достижения была одной из наиболее широко используемых концептуальных основ для изучения мотивации в сфере достижения успеха, таких как школа и спорт. Исходя из социально-когнитивного взгляда на мотивацию, теоретики цели достижения утверждают, что понимание различий в поведенческих проявлениях, производительности, психологическом благополучии и аффективных реакциях в контекстах достижения требует изучения критериев, которые люди используют для оценки компетентности и успеха. Теория целей достижения фокусируется как на индивидуальных целях достижения, так и на социальном контексте или целевых структурах, которые формируют такие личные цели. На основании теории целей достижения были определены два основных условия, влияющих на мотивационный климат. Эти условия отражены в работах зарубежных психологов Эймса и Николса [7, с. 332].

Мотивационный климат, ориентированный на задачу, воспринимается, когда работа членов команды направлена на самосовершенствование, тренер или родители подчеркивают учебу и личный прогресс, усилия вознаграждаются, ошибки рассматриваются как часть процесса обучения и возможен выбор. Напротив, ориентация на себя – это тип мотивационного климата, который способствует межличностному соперничеству и в котором ошибки наказываются, а высокие способности вознаграждаются. Тренер, создающий мотивационный климат, ориентированный на задачу, подчеркивает и поощряет индивидуальные успехи и усилия, ставит разнообразные задачи, соответствующие различным уровням способностей, и побуждает спортсменов брать на себя руководящие роли и самим принимать решения. Тренер, создающий мотивационный климат, ориентированный на себя, вознаграждает спортсменов на основе нормативных / сравнительных способностей, поощряет межиндивидуальное сравнение, формирует

однородные группы на основе уровней способностей и препятствует инициативе спортсмена. Когда тренеры создают в группе климат, ориентированный на себя, они, как правило, уделяют спортсменам неодинаковое количество внимания и поддерживает спортсменов, которые наиболее компетентны, и способствуют их победе, подчеркивая при этом важность победы. Развитие навыков направлено на то, чтобы превзойти других, а не на совершенствование, а ошибки могут вызвать у тренера гнев [1, с. 120].

В целом исследование мотивационного климата, создаваемого тренером, показывает, что ориентация на задачу, по сравнению с ориентацией на себя, связана с более адаптивными моделями поведения и более позитивными когнитивными и эмоциональными реакциями среди спортсменов. Основываясь на исследованиях зарубежного психолога Кигана, можно полагать, что восприятие среды, подчеркивающей / продвигающей ориентацию на задачу, может привести к многочисленным адаптивным и желательным последствиям для спортсменов. Напротив, когда спортсмены воспринимают климат, ориентированный на себя, у них реже появляются позитивные или адаптивные мотивирующие убеждения и модели поведения [2, с. 85].

После утверждения психологов Эймса и Николса, что восприятие спортсменами мотивационного климата имеет решающее значение, появился ряд вопросников для оценки воспринимаемых ситуативных и контекстуальных целей, подчеркиваемых в спортивных условиях. Эти вопросники включают в себя «Воспринимаемый мотивационный климат в спорте Опросник -2» (PMCSQ-2: Newton, 2000), который используется для оценки мотивационного климата, созданного тренерами и разработанного для подростков и взрослых спортсменов [3, с. 87].

Тем не менее, согласно концепции Николса, по мере взросления люди проходят через ряд стадий когнитивного развития. Предполагается, что до 12 лет концепция способностей еще незрелая, также не развиты способности различать умения от усилий и удачи и судить о сложности поставленных задач [4, с. 209]. До тех пор, пока эти способности не будут приобретены, считается, что молодежь не в полной мере способна принять дифференцированную концепцию способностей в контексте целей достижения [9, с. 57].

Под влиянием работ Николса и в рамках проекта «Достижения молодежи в спорте» (проект YES) исследователь Смит решил разработать подходящую по возрасту методику измерения мотивационного климата (MCSYS), шкалу мотивационного климата для юношеского спорта, полученную из PMCSQ-2. Она имеет уровень чтения Флэш-Кинкейд класса 3.3. Индекс уровня оценки Флеша-Кинкейда – это один из способов измерить и сообщить о читабельности текста на английском языке. Оценка 3,3 означает, что ученик третьего-четвертого класса сможет понимать вопросы. MCSYS представляет собой шкалу из 12 пунктов, которая разделена на две подшкалы (задача и эго). Для обеспечения достоверности показателей опросника PMCSQ-2 все 6 подшкал идентифицированы Ньютоном и представлены в MCSYS, некоторые из вопросов были переписаны. Опрос MCSYS прошли 992 юноши и девушки в возрасте от 9 до 16 лет. Была выявлена ретестовая надежность и высокая внутренняя согласованность методики [8, с. 441].

С другой стороны, согласно исследованиям психолога Дуда, оценка мотивационного климата в сфере физической культуры и спорта имеет некоторые ограничения. Эта проблема, возможно, связана с разнообразием измерений, лежащих в основе концептуальных рамок, без исключения конкретных психосоциальных характеристик каждого контекста [6, с. 278], поскольку современные исследования в области оценки мотивационного климата показывают некоторые недочеты в концепции. Так, если предполагается, что аффективные переменные (например, беспокойство о своей работе) являются компонентами, а не коррелятами воспринимаемого мотивационного климата, невозможно приступить к изучению аффективных последствий ситуативно подчеркнутой цели, поскольку они были включены в саму конструкцию. По нашему мнению, эта проблема может быть разрешена путем анализа валидности некоторых методик диагностики, разработанных для оценки восприятия мотивационного климата в спортивной сфере (PMCSQ-2:Newton, 2000).

Например, для изучения влияния сверстников на мотивационный климат используется методика РМСYSQ, вопросы которой поделены на подшкалы (факторы 1-го порядка и факторы 2-го порядка: ориентация на себя и на задачу) [5, с. 123].

Для изучения особенностей мотивационного климата в командных и индивидуальных видах спорта нами было проведено исследование в двух группах спортсменов. Первая группа спортсменов занимается легкой атлетикой (20 человек), вторая – баскетболом (20 человек). Возраст спортсменов обеих групп – 17-19 лет, спортивный разряд от первого взрослого до мастера спорта.

Для исследования индивидуальной мотивации спортсменов «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» в спорте были использованы методика TEOSQ (Duda, Whitehead, 1998). Методика включает 13 вопросов. Методика используется для оценки собственного успеха в спорте. Для изучения восприятия мотивационного климата в спорте использовалась методика РМСQ-2 Newton, Duda, Yin, 2000. Методика состоит из 33 вопросов, используется для оценки взаимоотношений между тренером и командой. Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными была применена шкала «тренер – спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому. Методика А.Ф. Фидлера была использована для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала.

Полученные в ходе исследования данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. Взаимоотношения с тренером и отношения в группе спортсменов

Методики	Тренер-спортсмен		Оценка психологической атмосферы в коллективе	
	легкая атлетика	баскетбол	легкая атлетика	баскетбол
Среднее значение	15,0	20,0	19,3	22,8
Стандартное отклонение	3,1	1,6	6,3	8,5

В ходе проведенного исследования удалось установить, что в группе баскетболистов взаимоотношения с тренером складываются лучше, психологическая атмосфера в коллективе также более благоприятная, чем в группе спортсменов, занимающихся легкой атлетикой. Баскетбол – командный вид спорта, спортсменов объединяет общая цель, стремление к победе всей команды, поэтому атмосфера в коллективе лучше, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, в данном случае легкой атлетикой, где каждый спортсмен сам за себя. В таблице 2 представлено проявление индивидуальной мотивации в обеих группах спортсменов.

Таблица 2. Проявление индивидуальной мотивации в группе спортсменов

Методики	Индивидуальная мотивация			
	ориентация на задачу		ориентация на себя	
	легкая атлетика	баскетбол	легкая атлетика	баскетбол
Среднее значение	14,2	18,4	18,8	15,0
Стандартное отклонение	6,5	4,5	4,6	7,0

Из таблицы видно, что по методике изучения индивидуальной мотивации спортсменов ориентация на задачу выше у баскетболистов, ниже у легкоатлетов. Ориентация на себя выше у спортсменов-легкоатлетов.

Таблица 3. Проявление мотивационного климата в группе спортсменов

Методики	Мотивационный климат			
	ориентация на задачу		ориентация на себя	
	легкая атлетика	баскетбол	легкая атлетика	баскетбол
Среднее значение	34,3	54,8	49,1	32,6
Стандартное отклонение	4,6	8,3	7,5	12,1

Итак, по типу проявления мотивационного климата в группе ориентация на задачу выше у баскетболистов, ориентация на себя – у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой. Спортсмены с мотивационным климатом, ориентированным на себя, получают удовлетворение лишь при сравнении себя с другими. Для них важна конкуренция с товарищами по команде.

В таблицах 4, 5 представлены ранговые корреляции Спирмена.

Таблица 4. Корреляционные связи по методикам в группе спортсменов, занимающихся баскетболом

Переменные		Ранговые корреляции Спирмена					
		Тренер-спортсмен	Оценка атмосферы в коллективе	Индивидуальная мотивация		Мотивационный климат	
				на задачу	на себя	на задачу	на себя
Тренер-спортсмен		1,00	-0,45	0,57	0,21	0,20	-0,43
Оценка атмосферы в коллективе		-0,45	1,00	-0,01	-0,60	0,59	-0,80
Индивидуальная мотивация	на задачу	0,57	-0,01	1,00	-0,42	0,41	-0,66
	на себя	0,21	-0,60	-0,42	1,00	-0,14	0,46
Мотивационный климат	на задачу	0,20	0,59	0,41	-0,14	1,00	-0,55
	на себя	-0,43	-0,80	-0,66	0,46	-0,55	1,00

Итак, были выявлены высокие корреляционные связи (0,57) по методике Тренер-спортсмен с ориентацией на задачу по методике изучения индивидуальной мотивации, (0,59) по мотивационному климату на задачу с психологической атмосферой в коллективе. Обратные корреляционные связи установлены по индивидуальной мотивации (-0,60) и мотивационному климату (-0,80) с ориентацией на себя с атмосферой в коллективе, так как ориентация на себя предполагает демонстрацию собственного превосходства над другими, что может отрицательно сказываться на отношениях между спортсменами. По методике изучения мотивационного климата по показателю ориентация на себя установлена обратная

корреляционная связь (-0,66) с ориентацией на задачу по методике изучения индивидуальной мотивации.

Таблица 5. Корреляционные связи по методикам в группе спортсменов, занимающихся легкой атлетикой

Переменные		Ранговые корреляции Спирмена					
		Тренер-спортсмен	Оценка атмосферы в коллективе	Индивидуальная мотивация		Мотивационный климат	
				на задачу	на себя	на задачу	на себя
Тренер-спортсмен		1,00	-0,45	-0,49	-0,09	0,44	-0,09
Оценка атмосферы в коллективе		-0,45	1,00	0,19	0,06	0,36	-0,31
Индивидуальная мотивация	на задачу	-0,49	0,19	1,00	-0,01	0,74	-0,53
	на себя	-0,09	0,06	-0,01	1,00	-0,36	0,10
Мотивационный климат	на задачу	0,44	0,36	0,74	-0,36	1,00	-0,42
	на себя	-0,09	-0,31	-0,53	0,10	-0,42	1,00

В группе спортсменов легкоатлетов по представленным методикам были выявлены высокие корреляционные связи по ориентации на задачу (0,74) по методикам изучения мотивационного климата и индивидуальной мотивации. Обратная корреляционная связь (-0,53) установлена по мотивационному климату на себя с индивидуальной мотивацией на задачу.

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что у спортсменов, занимающихся групповыми видами спорта (например, баскетбол), в большей степени выражен мотивационный климат, ориентированный «на задачу», что является более благоприятным типом мотивационного климата для спортсменов, занимающихся групповым видом спорта.

Литература:

1. Деговцев Н.С. Взаимосвязь восприятия родительского отношения с компонентами уверенности в себе у юных спортсменов / Н.С. Деговцев, С.В. Фомиченко // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. – 2019. – С. 56-58
2. Duda J., Balaguer I. Thecoach-createdmotivationalclimate. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007. P. 117-130.
3. Gould D., Flett R., Lauer L. The relationship between psychosocial development and the sports climate experienced by underserved youth. Psychol Sport Exerc. 2012. P. 80-87.
4. Hair J, Black W., Babin B., Anderson R. Multivariate data analysis. 7th. New Jersey: Pearson Educational. 2014. P. 84-89.
5. Harris B., Blom L., Visek A. Assessment in Youth Sport: Practical Issues and Best Practice Guidelines. The Sport Psychol. 2013. P. 201-211.
6. Monteiro D., BorregoC. Motivational Climate Sport Youth Scale: Measurement Invariance Across Gender and Five Different Sports // Journal of Human Kinetics. 2018; 61: 249-261.
7. Newton M.L., Duda J., Yin Z.N. Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. J Sports Sci. 2000. P. 275-290.

8. Nicholls J. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychol Rev.* 1984. P. 328-346.
9. Ntoumanis N., Vazou S. Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal Sport Exerc Psychol.* 2005. P. 432-455.

MOTIVATION CLIMATE MANIFESTATION IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Kitova Y.V., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny street 161,
e-mail: yanakitova9393@mail.ru

The article discusses features of motivation climate of playing sports; “task-oriented” and “self-oriented” motivation climate is described; study results of motivation climate in groups of athletes involved in team and individual sports are presented.

Key words: *“task-oriented”, “self-orientated”, “goal achievement theory”, sports activities, success in sports, team sport, individual sport.*

СРЕДОВЫЕ ФАКТОРЫ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Нечитайло Е.С., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ketrin160992@mail.ru

В статье рассматриваются средовые факторы, влияющие на стрессоустойчивость в спорте. Отображена актуальность проблемы для юношеского возраста. Рассмотрены основные средовые факторы возникновения стресса.

Ключевые слова: стресс, средовые факторы, стрессоустойчивость, юношеский возраст, спорт.

Современный спорт предполагает постоянную включенность личности в стрессовые ситуации разного характера. Несомненно, не может произойти полного привыкания к соревновательной и тренировочной деятельности. В связи с чем важен вопрос стрессоустойчивости как значимого условия адаптационного процесса.

В юношеском возрасте важным аспектом является принятие сверстниками, осознание своей принадлежности к группе. Одновременно с этим появляется чувство соперничества и происходит столкновение двух важных для спортсмена мотивов: стремления к достижениям и стремления принадлежности к группе сверстников, к принятию группой. Два мотива вместе могут стать причиной для стресса [3].

В стрессовых ситуациях одним из значимых ресурсов психологической устойчивости является социальная поддержка. По мнению Б.Г. Ананьева, в ситуациях стресса на выносливость личности огромное влияние оказывает моральная поддержка. В связи с этим необходимо обратить внимание, что для психологической устойчивости спортсмена в стрессовых ситуациях важным ресурсом является социальная поддержка [1].

В современных исследованиях в области стресса важное значение имеет организационный стресс. Специфической особенностью юных спортсменов является низкая готовность к преодолению организационного стресса, применяя для этого копинг-стратегии. Они преодолевают стресс с помощью социальной поддержки во всех возможных формах: информационной, эмоциональной, поведенческой [4, с. 91]

Знание характерных особенностей личности не гарантирует правильное прогнозирование его поведения в стрессовых ситуациях. Поэтому в ситуационном подходе главную роль отводят окружающей среде или ситуациям, в которую помещен человек. Данный подход базируется на теории социального научения, в которой любое поведение можно рассмотреть с точки зрения социального подкрепления (обратной связи) и наблюдательного научения (моделирования) [2].

Многообразный спектр стрессоров, с которыми сталкивается спортсмен в период соревнований, заставляет задуматься о их происхождении. Причинами стресса могут стать разногласия с тренером или руководством, такое же влияния могут оказать ситуации вне спорта, таким примером может быть семейный конфликт.

Организационный стресс – это еще один важный источник стресса. Вначале он был определен как «социально-психологический стресс, связанный с работой» и был задуман как взаимодействие между рабочей и не рабочей средой [8].

Когнитивная оценка личности в трудовой ситуации, в которую он погружен, занимает ведущее место, а не сам человек или окружающая среда. В дальнейшем на основе данного предположения Л. Харди и Т. Вудман разработали свою теорию организационного стресса в

спорте, в которой важное место отводится взаимосвязи между спортивной средой и самой личностью. Т. Вудман и Л. Харди в своем исследовании об организационном стрессе в спорте выделили четыре основные категории его появления: проблемы команды; проблемы среды; проблемы с тренером; личные проблемы. К средовым проблемам были отнесены трудности, связанные с финансовой частью и трудности в организации тренировочного процесса. Отдельно были выделены конфликты с тренером, неблагоприятная атмосфера, разногласия в команде [10, с. 224-227].

Данное исследование продолжили Д. Флетчер и Ш. Хантон, расширив выборку, включившую спортсменов из разных видов спорта [6, с.183-185]. Среди трудностей среды наиболее часто упоминались: отбор (неоднозначные критерии, неудачное время, несправедливость); тренировочная среда (недостаточные возможности для обучения, различие между спортсменами в условиях подготовки, монотонная подготовка); финансовые вопросы (недостаточность финансирования, неоднозначное распределение); поездки и переезды (неудачное время отъезда/приезда, плохое планирование); размещение и проживание (неадекватные условия: маленькие кровати, отсутствие кондиционера или горячей воды); соревнования (конкуренция, плохая организация, невозможность организации, нормальной разминки, погодные условия).

Командно-игровые виды спорта предъявляют высокие требования к эмоциональной устойчивости игроков. Такие спортсмены могут получать поддержку от товарищей по команде и тренера, что будет способствовать уменьшению эмоционального напряжения. А негативный климат в команде, неумение спортсменов конструктивно разрешать конфликтные ситуации, отсутствие взаимопонимания, могут стать серьезным стрессовым фактором и может привести к развитию эмоционального выгорания.

Т. Девонпорт в своем исследовании о стрессе, кроме стрессоров, которые относятся напрямую к спортивной деятельности, отметила основные группы стресса в других сферах: трудовой, социальной и академической [5]. Важным аспектом при изучении стресса в спортивной деятельности, по ее мнению, является умение совмещать спортивные и неспортивные аспекты для создания и разработки инструментов помощи для преодоления стресса.

В своих исследованиях Р. Салливан и Х. Нашман приводят пример работы американских психологов, работающих со спортсменами высокого класса, которые выяснили, что спортсмены отводят важную роль установлению жизненного баланса, взаимоотношениям с товарищами [9, с. 98]. По мнению А. Фрисен и Т. Орлик, улучшение способностей спортсмена обходимо начинать с развития и совершенствования прежде всего его человеческих качеств [7, с. 233].

Цель исследования – установить специфические особенности средовых факторов устойчивости к стрессу спортсменов юношеского возраста.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить теоретические обоснования исследования на базе анализа научной литературы;
2. Установить значимые индивидуально-психологические факторы психологической устойчивости у спортсменов юношеского возраста;
3. Выявить особенности средовых факторов устойчивости к стрессу.

Выборка исследования включала в себя 119 спортсменов различного пола и квалификации, из них 81 спортсмен занимается футболом и 38 гандболом. Возраст обследуемых от 13 до 17 лет. Для реализации цели были использованы следующие методики: методика анализа социально-психологических связей учащегося Н.В. Кузьминой, шкала восприятие родителей, тест копинг-навыков у спортсменов Р. Смита и соавт. (The Athletic Coping Skills Inventory-28 Smith).

В результате проведенного исследования по определению социально-психологических связей у спортсменов (таблица 1) были обнаружены следующие показатели: высокий показатель по шкале «значимость матери» свидетельствует о том, что

для спортсменов важен эмоциональный контакт с ней, ее поддержка и помощь. Высокий показатель по шкале «значимость отца» может говорить, о том, что для спортсменов важно, что говорит отец, его поддержка, прослеживается ориентация на его мнение. Средние показатели по шкалам: родственники, друг (подруга) из класса, друг (подруга) из школы, друг (подруга) вне школы, это может быть связано с тем, что друзья являются одновременно соперниками. Поэтому спортсмены в большей мере ориентированы на семью и их поддержку. Противоречивость мотивов быть принятым в группе и чувство соперничества, не дают в полной мере вовлекаться в эмоциональный контакт с ровесниками.

Таблица 1. Средние значения показателей значимости для спортсменов юношеского возраста лиц из ближайшего социального окружения предпочитаемых отношений с ними

Лица из ближайшего социального окружения	Показатель значимости (баллы)
Мать	18,75 ± 3,26
Отец	17,96 ± 4,18
Бабушка	17,15 ± 4,59
Дедушка	16,28 ± 5,54
Брат /сестра	16,05 ± 5,45
Родственники	14,76 ± 4,86
Друг (подруга) из класса	12,76 ± 5,69
Друг (подруга) из школы	10,4 ± 5,77
Друг (подруга) вне школы	14,09 ± 6,07
Мать (отец) товарища	9,76 ± 6,42
Предпочитаемые отношения	Показатель значимости (баллы)
Советуюсь	16,71 ± 7,25
Дорожу мнением	20,95 ± 6,15
Могу довериться	20,60 ± 6,38
Уверен, поймет	20,09 ± 6,11
Уверен, поможет	20,79 ± 6,06
Уверен, защитит	20,79 ± 6,09
Хочу подражать	14,21 ± 7,44

Низкие показатели были выявлены по шкалам «советуюсь» и «хочу подражать», что может свидетельствовать о том, что у спортсменов появляется ориентация на себя, им важно иметь собственное мнение, которое бы поддерживала семья. Низкий показатель значимости друга (подруги) из школы свидетельствует о том, что спортивная деятельность занимает большую часть жизни, в связи с чем спортсмену сложнее формировать дружеский контакт вне спорта.

В результате исследования по методике: «Восприятие родителей», были получены высокие показатели по всем шкалам (таблица 2).

Таблица 2. Средние значения показателей восприятия родителей у спортсменов юношеского возраста

Показатели	Средние значения (баллы)
Вовлеченность матери	34,61 ± 6,32
Поддержка матерью автономии	47,27 ± 9,31
Теплота отношения матери	37,40 ± 7,09
Вовлеченность отца	32,05 ± 6,26
Поддержка отцом автономии	45,78 ± 8,02
Теплота отношения отца	34,74 ± 7,41

Высокий показатель по шкале: теплота отношения матери, вовлеченность матери, теплота отношения отца, вовлеченность отца может свидетельствовать о том, что для спортсменов важно, чтобы мама и папа находили время, чтобы с ними поговорить, чтобы интересовались проблемами. Высокие показатели по шкалам: поддержка матерью автономии, поддержка отцом автономии, говорят о том, что спортсмены хотят, чтобы с их мнением считались, принимали их такими, какие они есть, чувствуют, что родители дают им право принимать собственные решения.

Изучение результатов по методике «копинг-навыков у спортсменов» (таблица 3) выявило, что у спортсменов юношеского возраста высокие показатели по шкале: обучаемость свидетельствуют о том, что спортсмены открыты для обучения, конструктивно умеют принимать критику, не принимая ее близко к сердцу. Способны слышать инструкции и четко выполнять их. Были выявлены высокие показатели по шкале «концентрация», спортсмены легко могут сосредоточиться на предстоящей тренировочной или соревновательной задаче, даже если возникнут неожиданные или неприятные ситуации.

Таблица 3. Средние значения показателей копинг-навыков у спортсменов юношеского возраста

Показатели копинг-навыков	Средний балл
Совладание с неприятностями	6,54 ± 1,96
Обучаемость	9,09 ± 1,82
Концентрация	8,30 ± 1,86
Уверенность в себе и мотивация достижения	8,71 ± 1,81
Постановка целей и психологическая подготовка	7,77 ± 2,25
Достижение максимума	6,33 ± 2,45
Свобода от беспокойства	6,38 ± 2,23
Общий балл	53,03 ± 7,28

Высокий балл по шкале: уверенность в себе и мотивация достижения свидетельствуют о том, что для спортсменов важна позитивная мотивация и уверенность в себе. Спортсмены усердно трудятся для улучшения и развития профессиональных навыков. Самым низким является показатель: достижение максимума, при этом он находится на среднем уровне, это может свидетельствовать о том, что спортсмены направлены в большей мере на процесс, чем на результат.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что спортсмены придают большое значение отношениям с социальным окружением, прежде всего семейным. Для них одной из важных копинг-стратегий является поиск поддержки со стороны социального окружения.

Литература:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: 2001. – 288 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Горская Г.Б. Психологические ресурсы преодоления долговременных психических нагрузок на разных этапах профессиональной карьеры спортсменов командных видов спорта / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – №3. – С. 88-93.
5. Devonport T.J. Managing stress: From theory to application [Text]/ T.J. Devonport – Hauppauge, NY: Nova Science, 2011. –pp. 1-40.
6. Fletcher D., Hanton, Sh. Sources of Organizational Stress in Elite Spots Performers [Text] / D. Fletcher, Sh. Hanton // The Sport Psychologist. – 2003. – Vol/17/ -pp. 175-195.

7. Friesen A., Orlick T. A qualitative an analysis of holistic sport psychology consultants' professional philosophies [Text]/ A. Friesen, T. Orlick // The Sport Psychologist.-2010. – Vol. 24.-pp.227-244.
8. Shirom A. What is organizational stress? A facet analytic conceptualization [Text] / A. Shirom // Journal of Occupational Behaviour. – 1982. – Vol. 3, -pp. 21-37.
9. Sullivan R.A., Nashman H.W. Self-perceptions of the role of USOC sport psychologists in with Olympic athletes [Text] /R.A. Sullivan, H.W. Nashman. The Sport Psychologist. – 1998. – Vol. 12. – pp. 95-103.
10. Woodman T.,Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport [Text] / T. Woodman, L. Hardy // Journal of Applied Sport Psychology/ – 2001. – Vol. 13. - № 2. – pp. 207-238.

ENVIRONMENT FACTORS OF STRESS RESISTANCE OF ATHLETES OF YOUTH AGE

Nechitailo E.S., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny street 161,
e-mail: ketrin160992@mail.ru

The article considers environment factors affecting stress resistance in sports. The urgency of the problem for youth age is underlined. The main environment stress factors are defined.

Key words: *stress, environment factors, stress resistance, youth age, sport.*

**СПЕЦИФИКА ВОСПРИЯТИЯ ГРУППЫ МОЛОДЫМИ СПОРТСМЕНАМИ,
ВЫРАЖЕННАЯ ЧЕРЕЗ ИНДИВИДУАЛИСТИЧЕСКУЮ,
КОЛЛЕКТИВИСТИЧЕСКУЮ И ПРАГМАТИЧЕСКУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

Тимофеева О.А., аспирант

Горская Г.Б., доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ole-timofe38@mail.ru

Актуализирована важность восприятия группы молодыми спортсменами разных возрастов. Проведено исследование о распределении между тремя типами направленности в восприятии группы с применением критерия Краскела-Уоллиса. Изучена специфика восприятия команды разными возрастными группами спортсменов.

Ключевые слова: *восприятие группы, направленность в восприятии группы, критерий Краскела-Уоллиса, восприятие спортивной команды, личный спортивный успех, спортивный успех команды, спортивная мотивация.*

Цель проведенного исследования – выявление особенностей восприятия группы спортсменами разных возрастов.

В ходе исследования использовалась методика «Исследование восприятия индивидом группы».

В современных реалиях спорт стал одной из самых прибыльных разновидностей бизнеса. Как следствие, психологическая нагрузка на спортсменов крайне велика. Так, исследования, проведенные на факультете психологии СПбГУ, показали, что многие квалифицированные спортсмены нуждаются в помощи психолога [3]. Это связано с профессиональным травматизмом, и чем дольше человек занимается спортом, тем больше вероятность проявления психологической нестабильности.

В свою очередь проблемы с психикой снижают возможности спортсмена. Непрерывное психическое напряжение приводит к эмоциональному выгоранию, делает человека раздражительным и нервным. В таком состоянии сложно трезво оценивать ситуацию и быстро принимать решение, а в спорте, где ограничены и время, и число попыток, это приводит к неминуемому поражению [1].

Однако, говоря о профессиональных спортсменах уровня КМС и выше, нельзя забывать о самом начале их карьеры. Именно в начале карьеры молодыми людьми осваиваются основные принципы командной работы, формируются навыки взаимодействия с членами коллектива. Ответив на вопрос о том, как именно воспринимают свой коллектив спортсмены разных возрастных групп, можно наглядно проиллюстрировать успехи и неудачи молодых команд.

Для сбора статистической информации применялась методика «Исследование восприятия индивидом группы», впервые предложенная Е.В. Залюбовской. Данная методика наглядно демонстрирует отношение индивидуума к группе путем определения преобладающей направленности восприятия: индивидуалистической, коллективистической или прагматической.

Индивидуалистическое восприятие подразумевает отношение к группе как к помехе, бесполезному довеску.

Коллективистический подход рассматривает группу как отдельную ценность, не заикливаясь на личностных качествах ее членов. У индивида с коллективистическим подходом наблюдается желание работать в команде, вносить свой вклад в развитие группы, отмечается заинтересованность в успехе каждого отдельного члена.

В прагматической направленности группа оценивается с точки зрения ее «полезности» для воспринимающего, то есть предпочтение отдается самым адекватным членам команды, способным здраво оценить ситуацию, помочь, в случае необходимости – взять на себя ответственность [5].

Стоит также отметить, что на практике «чистые» типы направленности не встречаются, исследователи обнаруживают смешение всех трех типов с преобладанием одного из них.

В рамках работы по методике «Исследование восприятия индивидом группы» был проведен опрос спортсменов трех независимых возрастных групп: 12-14 лет, 15-17 лет и 18-21 год. В каждой возрастной группе было опрошено 50 человек, то есть в общей сложности имеется 150 опрошенных.

Каждому участнику эксперимента был предложен ряд вопросов, по ответам на которые в дальнейшем были посчитаны баллы для каждого типа направленности. Обобщенный результат опроса можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1. Средние арифметические по методике «Исследование восприятия индивидом группы»

Группа	Индивидуалистическая направленность	Коллективистическая направленность	Прагматическая направленность
Первая группа 12-14 лет	5,38	5,54	2,78
Вторая группа 15-17 лет	5,60	5,16	3,20
Третья группа 18-21 лет	6,92	5,00	2,02

Для более точной оценки восприятия группы спортсменами разных возрастов было выдвинуто две гипотезы.

Нулевая гипотеза H_0 : распределение между индивидуалистической, коллективистической и прагматической направленностью в восприятии индивидом группы равномерно и не зависит от возраста испытуемых.

Альтернативная гипотеза H_1 : распределение между индивидуалистической, коллективистической и прагматической направленностью в восприятии индивидом группы неравномерно для разных возрастных групп.

Поскольку исследуемые группы являются независимыми, для проверки нулевой гипотезы использовался критерий Краскела-Уоллиса, вычисляемый отдельно для каждого типа направленности восприятия группы.

Для вычисления критерия Краскела-Уоллиса в первую очередь необходимо обработать данные всех трех выборок, упорядочив их по возрастанию и присвоив всем значениям ранг. Ранг присваивается от наименьшего к наибольшему, при этом повторяющимся значениям присваивается одинаковый ранг, равный среднему тех мест, где эти значения располагаются. После ранжирования ведется подсчет суммы рангов для каждой выборки (см. табл. 2, 4, 6).

Следующим этапом проводится подсчет тестовой статистики Краскела-Уоллиса:

$$H = \frac{12}{N \cdot (N+1)} \cdot \sum \frac{R_i^2}{n_i} - 3 \cdot (N + 1) \quad (1)$$

Для трех сравниваемых групп с 50 наблюдениями в каждой опровержение нулевой гипотезы сводится к сравнению расчетного значения тестовой статистики с критическим значением хи-квадрата Пирсона (χ_u^2). Нулевая гипотеза считается опровергнутой, если $H \geq \chi_u^2$ [4].

1. Критерий Краскела-Уоллиса для индивидуалистической направленности восприятия группы.

Продолжение таблицы 4.

6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	5	61,5	5	61,5
6	125,5	6	125,5	5	61,5
6	125,5	6	125,5	5	61,5
6	125,5	6	125,5	5	61,5
6	125,5	6	125,5	5	61,5
7	147	6	125,5	5	61,5
7	147	6	125,5	5	61,5
7	147	6	125,5	5	61,5
7	147	6	125,5	5	61,5
7	147	6	125,5	6	125,5
7	147	6	125,5	6	125,5
7	147	6	125,5	6	125,5
Сумма рангов	4600		3618,5		3106,5

Тестовая статистика Краскела-Уоллиса для данных, отнесенных к коллективистической направленности восприятия группы (1):

$$H_2 = \frac{12}{150 \cdot 151} \cdot \left(\frac{4600^2}{50} + \frac{3618,5^2}{50} + \frac{3106,5^2}{50} \right) - 3 \cdot 151 = 12,21$$

Таблица 5. Обобщенные сведения о коллективистической направленности восприятия группы

Параметр	Условное обозначение	Численное значение
Количество групп	c	3
Уровень значимости	α	0,05
Верхнее критическое значение χ ² -распределения	χ _α ²	5,99
H-статистика	H ₂	12,21
Вероятность	p (H ₂)	0,002231681

2. Критерий Краскела-Уоллиса для прагматической направленности восприятия группы.

Таблица 6. Ранжирование данных, отнесенных к прагматической направленности восприятия группы

Группа 1 (12-14 лет) n = 50		Группа 2 (15-17 лет) n = 50		Группа 3 (18-21 лет) n = 50	
Прагматическая направленность	Ранг	Прагматическая направленность	Ранг	Прагматическая направленность	Ранг
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	1	18	1	18
2	56	2	56	1	18
2	56	2	56	1	18
2	56	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	2	56	1	18
3	93,5	3	93,5	1	18
3	93,5	4	120	1	18
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	4	120	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	2	56
3	93,5	5	140	4	120
3	93,5	5	140	4	120
3	93,5	5	140	4	120

Продолжение таблицы 6.

3	93,5	5	140	4	120
3	93,5	5	140	4	120
3	93,5	5	140	4	120
3	93,5	5	140	5	140
3	93,5	5	140	5	140
5	140	5	140	5	140
5	140	5	140	5	140
Сумма рангов	4205,5		4473,5		2646

Тестовая статистика Краскела-Уоллиса для данных, отнесенных к прагматической направленности восприятия группы (1):

$$H_3 = \frac{12}{150 \cdot 151} \cdot \left(\frac{4205,5^2}{50} + \frac{4473,5^2}{50} + \frac{2646^2}{50} \right) - 3 \cdot 151 = 20,64$$

Таблица 7. Обобщенные сведения о прагматической направленности восприятия группы

Параметр	Условное обозначение	Численное значение
Количество групп	c	3
Уровень значимости	α	0,05
Верхнее критическое значение χ^2 -распределения	χ_{α}^2	5,99
H-статистика	H_3	20,64
Вероятность	p (H_3)	3,29671E-05

Во всех рассмотренных случаях условие $H \geq \chi_{\alpha}^2$ выполняется, следовательно, нулевая гипотеза опровергнута и принята гипотеза H_1 (распределение между индивидуалистической, коллективистической и прагматической направленностью в восприятии индивидом группы неравномерно для разных возрастных групп). При этом можно утверждать, что коллективистическая направленность преобладает у спортсменов возрастом от 12 до 14 лет, а для людей возрастом от 15 до 21 года характерно индивидуалистическое восприятие. В то же время небольшая разница между индивидуалистическим и коллективистическим подходом для всех трех групп испытуемых позволяет предположить, что молодые спортсмены в равной мере придают значение как собственным успехам, так и успехам всех членов своей команды. Это свидетельствует о том, что большинство опрошенных вносят свой вклад в решение групповой задачи, в то же время не забывая акцентироваться на собственных достижениях.

Выводы. Взаимоотношения спортсменов внутри группы – важный фактор, который способен повлиять как на результаты соревнований, так и на личность каждого ее члена. В рамках проведенного исследования было доказано, что особенности восприятия спортсменом своей команды зависит, в том числе, от возраста человека. Результаты исследования можно в дальнейшем применять для обоснованного формирования разновозрастных спортивных команд, а также для помощи начинающим спортсменам в выборе командного или индивидуального вида спорта.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Ильин Е. П. – СПб: Издательство «Питер», 2018. – 352 с.
2. Клименко А.А. Исследование участия родителей в формировании спортивной

мотивации детей / А.А. Клименко, И.В. Штайн, А.К. Семерджян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11. – С. 104-108.

3. Сафонов В.И. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.И. Сафонов. – М.: Издательство «Спорт», 2017. – 380 с.

4. Титкова Л.С. Математические методы в психологии: учебное пособие / Титкова Л. С. – Владивосток: Издательство Дальневосточного университета, 2002. – 140 с.

5. Элементарный практикум по социальной психологии / Московский государственный открытый педагогический университет им. М.А. Шолохова филиал МГОПУ им. М.А. Шолохова в г. Балабаново; сост.: Н.В. Сидячева. – Балабаново, 2005. – 35 с.

SPECIFICITY OF PERCEPTION OF THE GROUP BY YOUNG ATHLETES, EXPRESSED THROUGH INDIVIDUALISTIC, COLLECTIVISTIC AND PRAGMATIC ORIENTATION

Timofeeva O. A., postgraduate student

Gorskaya G.B., doctor of psychological sciences, professor of psychology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budyonny Str. 161,
e-mail: ole-timofe38@mail.ru

Importance of perception of a group by young athletes of different ages is actualized. Study on distribution between the three types of orientation in perception of a group using Kruskal-Wallis test was conducted. The specifics of team perception by different age groups of athletes was studied.

Key words: *perception of a group, orientation in perception of a group, the Kruskal-Wallis test perception of a sports team, personal sports success, sports success of a team, sports motivation.*

СЕКЦИЯ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796.01:612

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Кастанов И.С., аспирант

Алексянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар,
ул. им. Буденного, 161, e-mail: kastanov@yandex.ru

Под влиянием спортивных нагрузок в организме происходят различные изменения ряда функциональных систем. При написании статьи нами были затронуты наиболее значимые функциональные системы организма юных спортсменов в момент двигательной активности.

Ключевые слова: юные спортсмены, морфофункциональные системы, физическая нагрузка.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что важным компонентом здорового образа жизни являются систематические занятия спортом (Е.К. Аганянц, 1999; В.Д. Сонькин, 2003). К сожалению, в общеобразовательных школах эту задачу не удастся полномасштабно решить. Только 30% учащихся школ занимаются на постоянной основе спортом.

В то же время занятия спортом приносят наибольший результат в школьном возрасте, поскольку именно в этот период происходит образование многих навыков (двигательных) и умений, а также улучшение параметров двигательных (ловкость, быстрота, выносливость) качеств (В.А. Баландин, 2001).

Юные спортсмены чаще обладают гармоничным физическим развитием, высокой физической подготовленностью, умственной и мышечной работоспособностью; экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, сопротивляемостью к утомлению, показателями, характеризующими функциональное состояние нервной системы.

При этом происходит неспецифическое воздействие, через мышечную систему, на увеличение тонуса коры головного мозга, создавая благоприятные условия для имеющихся связей, а также выработку новых. Так, В.Н. Безобразова (1985) установила положительные влияния системного кровообращения, в рамках спортивной нагрузки, на пульсовое кровенаполнение головного мозга и тонус церебральных артерий крупного калибра, увеличивая физиологическую активность лобных и височных долей головного мозга.

В научной литературе имеется много диссертационных исследований, в которых изучают различные аспекты проблемы физического развития школьников, включая длину, массу тела, окружность грудной клетки, динамометрию правой и левой кисти, морфофункциональные индексы и др. (С.М. Ахметов, 1996; В.А. Баландин, 2001; Т.А. Банникова, С.В. Фомиченко, Е.Н. Головкин, 2004; Т.Е. Виленская, 2012).

В данных работах показано совокупное влияние онтогенетических, средовых и других факторов на морфофункциональный статус школьников, занимающихся физической культурой и спортом, которое неоднозначно отражается на отдельных его параметрах.

Вместе с тем, при чрезмерных физических нагрузках, в условиях занятий спортом и ранней спортивной специализации у школьников может возникнуть обратное состояние – гипердинамика. Она появляется, если функциональная активность не обеспечивается полноценными восстановительными процессами. Чрезмерная двигательная активность вредна не менее, чем гиподинамия, и может привести к значительному ухудшению функционального состояния организма детей: регистрируются дистрофические изменения в миокарде, повышение артериального давления, расстройство работы сосудов головного мозга, отмечаются деформации опорно-двигательного аппарата, нарушения функции почек (А.Г. Сухарев, 1991; Н.В. Сократов, И.В. Корнева, 2003). Неадекватная возможностям организма физическая активность ведет к подавлению факторов неспецифической защиты организма, повышению степени иммунологического риска и чувствительности к бактериальной и вирусной инфекции. На практике это означает, что безопасное для здоровья увеличение двигательной активности возможно лишь при соответствующем уровне физической работоспособности.

Литература:

1. Абросимова Л.И. Влияние систематических занятий спортом на периферический отдел кровообращения юных спортсменов // Детская спортивная медицина под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик. – М.: Медицина, 1991. – С. 152-157.
2. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учебно-методическое пособие для институтов физической культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 70 с.
3. Ахметов С.М. Методика физической подготовки школьников 7-11 лет в зависимости от уровня их физического развития: дис. ... канд. пед. наук / С.М. Ахметов. – Краснодар, 1996. – 178 с.
4. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 48 с.
5. Банникова Т.А. Результаты мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся экспериментальных школ г. Краснодара / Т.А. Банникова, С.В. Фомиченко, Е.Н. Головкин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ проблем ФК и спорта КГУФКСТ / под ред. В.А. Якобашвили, А.И. Погребного. – Т. 7. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 10 с.
6. Безобразова В.Н. Влияние умственной нагрузки на мозговое и системное кровообращение школьников 10-11 и 14-15 лет / В.Н. Безобразова // Функционирование сердечно-сосудистой системы ребенка в процессе развития и под влиянием учебной деятельности. – М., 1985. – С. 32-42.
7. Виленская Т.Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Виленская. – Краснодар, 2012. – 558 с.
8. Сонькин В.Д. Мышечная деятельность и физические возможности ребенка / В.Д. Сонькин // Возрастная физиология. – М.: Академия, 2003. – С. 198-214.

PHYSICAL LOADS IMPACT ON MORPHOFUNCTIONAL SYSTEMS OF YOUNG ATHLETES

Kastanov I.S., postgraduate student

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor, professor of the department of anatomy and sports medicine

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo str., 161,
e-mail: kastanov@yandex.ru

Various changes in a number of functional systems occur under sports loads impact in the body. The most significant functional systems of the body of young athletes during of motor activity were touched upon in the article.

Key words: *young athletes, morphofunctional systems, physical activity.*

ПРИМЕНЕНИЕ РАСШИРЕННОГО ПРОТОКОЛА НЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Лагода С.О., аспирант

Алексанянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: a6b@mail.ru

Экспозиция субклинических травматических воздействий на головной мозг приводит к формированию отставленных неврологических нарушений. При начале занятий травмоопасными видами спорта в детском возрасте данный фактор накладывается на период активного развития нервной системы, что может привести к нарушению созревания головного мозга и повышает риски отдаленной патологии. Для предупреждения неблагоприятных отставленных нарушений необходима разработка системы срочного и текущего контроля за неврологическим статусом спортсменов. В настоящей работе был проведен поиск маркеров субклинических форм нарушений функционального состояния центральной нервной системы у юных боксеров. Каждый обследуемый прошел анкетирование с оценкой выраженности типичных клинических симптомов сотрясения головного мозга, неврологическое обследование с углубленным исследованием координации, равновесия и когнитивных функций. Последние оценивались при помощи проб, исследующих краткосрочную и отсроченную память, концентрацию внимания, а также выполнением корректурной пробы Тулуз-Пьерона. Углубленное исследование координации и равновесия включало выполнение пальценосовой пробы, пробы «Ходьба по линии», а также пробу «Системы подсчета ошибок равновесия». Наиболее часто у спортсменов выявлялись признаки динамической и статической атаксии, изменение сухожильных и периостальных рефлексов, положительные рефлекс орального автоматизма, нарушение концентрации внимания и отсроченной памяти. Углубленное неврологическое обследование, направленное на выявление данных состояний, следует проводить всем участникам травмоопасных видов спорта.

Ключевые слова: сотрясение головного мозга, спорт, координация, равновесие, когнитивные функции.

В последние годы внимание к проблеме травматического повреждения головного мозга в спорте значительно возросло. Накопление научных знаний по данной проблематике привело к обновлению взглядов на факторы риска, эффективность диагностики и принципы восстановления спортсменов с легкими черепно-мозговыми травмами, ассоциированными со спортом [7]. Практическим отражением данного процесса стало создание и систематическое совершенствование, как зарубежными [5, с. 848-850], так и отечественными специалистами [9], алгоритма диагностических действий, проводимых при подозрении на сотрясение головного мозга у спортсмена. Особое внимание уделяется отсроченным последствиям «легких» черепно-мозговых травм. Длительность занятий контактными видами спорта, а не абсолютное число перенесенных сотрясений, наиболее достоверно коррелирует с утяжелением отставленных нарушений [6, с. 503-511]. Повторные травмы головы, в том числе малой интенсивности (не приводящие к сотрясению головного мозга), запускают мультифокальное травматическое аксональное разрушение, что может быть ранней причиной нейровоспаления с микроглиальной активацией и инициацией иммунного ответа [4, с. 112]. Последний служит для восстановления, либо ограничения повреждения, однако в условиях повторной травматизации, возникающей за короткий промежуток времени и не

позволяющей завершиться процессам полного восстановления, может приводить к стойкому провоспалительному состоянию. Главенствующая роль повреждений головы малой интенсивности отмечена Stein T. и соавторами [8, с. 21-34] в 16% случаев диагностированной хронической травматической энцефалопатии, где не было установлено предшествующих сотрясений головного мозга. Наиболее остро данная проблема стоит у юных спортсменов. Более продолжительная экспозиция черепно-мозговых травм, особенно в период активного развития нервной системы, может послужить причиной нарушения созревания головного мозга и повышения рисков отдаленных нарушений, наиболее выраженных в условиях продолжающейся спортивной карьеры. Bahrami N. с соавторами в своей работе [3, с. 919-926] отмечают возможность выявления изменений белого вещества головного мозга при нейровизуализации у спортсменов 8-13 лет за время лишь одного спортивного сезона в американском футболе. При этом все полученные травмы были низкой интенсивности и не приводили к клиническим проявлениям, необходимым для диагностики сотрясения. Неоправданной себя показала тенденция более раннего начала занятий травмоопасными видами спорта. Помимо того, что нарушение сроков допуска к занятиям отдельными видами спорта является дополнительным фактором риска нарушения состояния здоровья спортсмена в юном возрасте [10, 12, с. 34-157], также это приводит к увеличению продолжительности действия травматического фактора. Так, на примере американского футбола Alosco M., Kasimis A., Stamm J. и др. [1, с. 1236] продемонстрировали отсутствие прироста результативности у спортсменов с началом занятий данным видом спорта до 12 лет, при этом авторы обратили внимание на двукратное повышение у них рисков отсроченных симптомов, таких как нарушения поведения, двигательных функций, развитие апатии, а также трехкратное увеличение баллов по шкале депрессии по сравнению со спортсменами, пришедшими в спорт после 12 лет. В другой работе Alosco M., Mez J., Tripodis Y. и др. [2, с. 886-901] показали, что на каждый год более раннего начала участия в травмоопасном виде спорта приходится более раннее (соответствующее 2,5 года) развитие симптомов. Начало занятий американским футболом до 12 лет предвещает и более раннее развитие когнитивных и поведенческих симптомов.

Для предупреждения неблагоприятных отставленных нарушений возникает необходимость в разработке системы срочного и текущего контроля за неврологическим статусом спортсменов, занимающихся травмоопасными видами спорта и, в первую очередь, ударными единоборствами. Учитывая это, основной задачей настоящих исследований явился поиск маркеров субклинических форм нарушений функционального состояния центральной нервной системы у юных боксеров.

Методика.

С целью решения поставленной задачи нами обследованы 13 юных боксеров (возраст 13-16 лет, 2-3 юношеский разряд). Обследование производилось после дня отдыха в период втягивающего мезоцикла (через месяц после окончания спортивных каникул). Каждый спортсмен прошел анкетирование и неврологическое обследование с углубленным исследованием координации, равновесия и когнитивных функций. Из спортивной документации была собрана и проанализирована информация о состоянии тренированности спортсмена на момент обследования, количестве проведенных боев, побед и пропущенных акцентированных ударов.

В соответствии с последними результатами исследований [7], нами была разработана анкета, основные разделы которой включали в себя паспортную часть, основные антропометрические показатели, спортивный анамнез, данные об образовании и успеваемости, подробный опрос о предшествующих травмах головы и шеи, сотрясениях, дате последнего с возможностью указания длительности восстановления после него. Также в анкету входили вопросы о сопутствующей патологии, отягощающей течение черепно-мозговых травм (частые/сильные головные боли, депрессия, тревожность и др.). Во второй части анкеты спортсмену предлагалось оценить по шкале от 0 до 6 выраженность наиболее

частых симптомов сотрясения головного мозга в наихудший период после травмы головы, а также в настоящее (последнее) время.

Неврологический статус анализировался в соответствии с рекомендациями для врачей 2017 года [11].

Когнитивные функции оценивались при помощи проб, исследующих краткосрочную и отсроченную память, в виде запоминания и отсроченного воспроизведения списка из 5 слов, концентрацию внимания при помощи воспроизведении последовательности цифр и месяцев в обратной последовательности, а также выполнением корректурной пробы Тулуз-Пьерона [13] в течение 10 минут (10 строк) с тремя квадратами-образцами. Результаты последней сравнивались с возрастными нормативами.

Углубленное исследование координации и равновесия включало выполнение пальценосовой пробы, пробы «Ходьба по линии», а также пробу «Системы подсчета ошибок равновесия» (Balance Error Scoring System, или BESS), которая выполнялась в модифицированном варианте, предложенном в протоколе SCAT5 [5]. Данная модификация, в отличие от оригинального тестирования BESS, с целью экономии времени исключает проведение исследования на мягкой поверхности. Испытание проводилось со снятой обувью, освобожденной голенью от одежды (штаны подкатывались) и без фиксирующей ленты на голеностопном суставе в трех положениях: 1) стоя на двух ногах, ноги вместе, руки на бедрах, глаза закрыты; 2) стоя на одной (недоминантной) ноге, другая нога согнута на 30 градусов в тазобедренном и 45 градусов в коленном суставах, руки на бедрах, глаза закрыты; 3) в тандемной позиции (пятка к носку, недоминантная нога сзади, вес равномерно распределен на обе ноги), руки на бедрах, глаза закрыты. На каждое положение давалась попытка по 20 секунд, в течение которых засчитывались и суммировались ошибки (отклонения от заданного положения), по одному баллу за каждую ошибку. Счет начинался после устойчиво занятой исходной позиции. По условиям проведения тестирования, максимальная сумма баллов за каждое положение не может превышать 10. Если спортсмен совершал различные ошибки одновременно, засчитывался только один балл, однако испытуемый должен был быстро вернуться в исходное положение, после чего подсчет ошибок продолжался. Спортсмен, неспособный занять устойчивое исходное положение в течение 5 секунд, получал максимальный балл – 10 за данную часть теста.

Полученные результаты.

Результаты анкетирования юных боксеров показали, что в последнее время их наиболее часто беспокоили раздражительность (в 38% случаев), головная боль (31%), сложность засыпания (31%). Реже, в 23% случаев, отмечались сложности в запоминании информации, сонливость, избыточная эмоциональность. В наихудший период после травмы спортсмены жаловались на головную боль (в 77% случаев), сонливость (54%), чувство давления, напряжения в голове (46%), сложности концентрации внимания (46%), сложности в запоминании информации (46%), чувство усталости и отсутствие энергии (46%).

Отклонения от нормы, выявленные при оценке неврологического статуса спортсменов, приведены в таблице 1.

Таблица 1. Наиболее частые выявленные неврологические отклонения в группе обследуемых спортсменов

№	Вид отклонения	Частота выявления
1	Ошибки при выполнении пробы «Ходьба по линии»	92%
2	Ошибки при выполнении пальценосовой пробы	85%
3	Нарушение концентрации внимания	85%
4	Неустойчивость при проведении пробы «Система подсчета ошибок равновесия»	77%
5	Снижение сухожильных и периостальных рефлексов	69%

Продолжение таблицы 1.

6	Оживление сухожильных и периостальных рефлексов	62%
7	Отставание конечности в пробе на диадохокинез	62%
8	Снижение отсроченной памяти	46%
9	Снижение обоняния	38%
10	Отклонение языка	38%
11	Рефлексы орального автоматизма	31%
12	Клонус стоп	23%
13	Установочный нистагм	23%
14	Патологические кистевые рефлексы	15%
15	Пошатывание в пробе Ромберга	15%

Результаты выполнения корректурной пробы представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты выполнения корректурной пробы Тулуз-Пьерона

Фамилия, имя	Скорость (V)	Коэффициент точности (K)	Примечание
М-ал Е.	34,6	0,994	Ниже нормы
К-ев Е.	24,5	0,997	Ниже нормы
Л-ко А.	43,3	0,991	Выше нормы
К-ов Ф.	31,8	0,997	Возрастная норма
К-уш Д.	44,9	0,98	Возрастная норма
В-ин Д.	44,2	0,994	Выше нормы
Б-ик А.	38,8	0,993	Возрастная норма
Г-ко И.	30,9	0,996	Возрастная норма
М-ик Н.	31,8	0,997	Ниже нормы
Л-ан М.	49,4	0,994	Возрастная норма
Ю-ко Г.	49,6	0,997	Возрастная норма
К-ий А.	39,7	0,994	Ниже нормы
Частота выявления нарушений	33%		

Выводы.

Согласно полученным данным, у юных боксеров, имеющих спортивный стаж от 1 до 6 лет, в значительном проценте случаев регистрируются легкие нарушения функционального состояния центральной нервной системы. В качестве маркеров последних наиболее часто регистрируются признаки динамической и статической атаксии, снижение, либо оживление сухожильных и периостальных рефлексов, рефлексы орального автоматизма.

Тестирование когнитивных способностей юных боксеров также свидетельствует о наличии у целого ряда из них определенных отклонений. Наиболее часто (в 85% случаев) оказываются нарушенными концентрация внимания, выявляемая в пробе на воспроизведение последовательности цифр и месяцев в обратной последовательности, а также отсроченная память (в 46% случаев) в пробе на отсроченное воспроизведение списка из 5 слов.

Отсутствие контрольной группы не позволяет утверждать, что выявленные изменения являются следствием занятий боксом, однако совершенно очевидно, что представители всех травмоопасных видов спорта, и в частности бокса, должны проходить углубленное неврологическое обследование, направленное на оценку когнитивных функций, с акцентом на концентрацию внимания и отсроченную память, координации (выявление динамической и

статической атаксии), сухожильных и периостальных рефлексов конечностей, а также выявление патологических рефлексов, включая рефлекс орального автоматизма.

Литература:

1. Выходец И.Т. Методические рекомендации по срочной мобильной диагностике травм головного мозга у высококвалифицированных спортсменов летних и зимних олимпийских видов спорта и прогноза их возвращения к профессиональной спортивной деятельности с учетом применения автоматизированной системы: Методические рекомендации / Под ред. проф. В.В. Уйба / И.Т. Выходец, А.С. Самойлов, М.А. Свиридов, Д.П. Сергин, Б.А. Тарасов, А.Н. Федоров, В.С. Фещенко, Н.К. Хохлина. – М.: ФМБА России, 2018. – 46 с.

2. Локтев С.А. Педагогические и медико-биологические факторы риска в детском и подростковом спорте (аналитический обзор) / С.А. Локтев, Г.А. Макарова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №. 4.

3. Неврологический статус и его интерпретация: учеб. руководство для врачей / А.А. Скоромец, А.П. Скоромец, Т.А. Скоромец; под редакцией проф. М.М. Дьяконова. – М.: МЕДпресс-информ, 2017. – 256 с. ISBN: 978-5-00030-451-8.

4. Спортивная медицина: национальное руководство / под ред. С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012.

5. Ясюкова Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД //Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций: Методическое руководство. – СПб.: ГП «Иматон», 1997.

6. Alosco M. L. et al. Age of first exposure to American football and long-term neuropsychiatric and cognitive outcomes //Translational psychiatry. – 2017. – Т. 7. – №. 9.

7. Alosco M. L. et al. Age of first exposure to tackle football and chronic traumatic encephalopathy //Annals of neurology. – 2018. – Т. 83. – №. 5.

8. Bahrami N. et al. Subconcussive head impact exposure and white matter tract changes over a single season of youth football // Radiology. – 2016. – Т. 281. – №. 3.

9. Cherry J.D. et al. Microglial neuroinflammation contributes to tau accumulation in chronic traumatic encephalopathy //Acta neuropathologica communications. – 2016. – Т. 4. – №. 1.

10. Echemendia R. et al. The sport concussion assessment tool 5th edition (SCAT5): background and rationale // Br J Sports Med. – 2017. – Т. 51. – №. 11.

11. Huber B.R. et al. Potential long-term consequences of concussive and subconcussive injury // Physical Medicine and Rehabilitation Clinics. – 2016. – Т. 27. – №. 2.

12. McCrory P. et al. 5th international conference on concussion in sport (Berlin). – 2017.

13. Stein T.D. et al. Beta-amyloid deposition in chronic traumatic encephalopathy //Acta neuropathologica. – 2015. – Т. 130. – №. 1.

APPLICATION OF EXTENDED PROTOCOL OF NEUROLOGICAL CHECKUP OF YOUNG BOXERS

Lagoda S.O., postgraduate student

Aleksanyants G. D., doctor of medicine, professor of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: a6b@mail.ru

Exposure of subclinical traumatic effects on brain leads to formation of delayed neurological disorders. When beginning practicing traumatic sports in childhood the given factor is superimposed on the period of active development of nervous system, that can lead to impaired brain maturation and increases the risks of delayed pathology. To prevent adverse delayed disorders, it is necessary to develop a system of urgent and current monitoring of neurological status of athletes. In this work search for markers of subclinical forms of functional disorders of the central nervous system in young boxers was conducted. Every examined person was questioned to assess the severity of typical clinical symptoms of concussion, underwent a neurological checkup with an in-depth study of coordination, balance and cognitive functions. The latter were evaluated using tests examining short-term and long-term memory, concentration of attention, as well as by performing a Toulouse-Pierre corrective test. In-depth study of coordination and balance included performing a finger-nose test, a Walking Alignment test, and also "System for Counting Balance Errors" test. Most often, athletes showed signs of dynamic and static ataxia, change in tendon and periosteal reflexes, positive reflexes of oral automatism, impaired concentration of attention and delayed memory. An in-depth neurological examination aimed at identifying these conditions should be performed for all participants in traumatic sports.

Key words: *concussion, sports, coordination, balance, cognitive functions.*

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЕВШЕЙ

Пантелеева А.М., аспирант
Бердичевская Е.М., доктор медицинских наук, профессор,
заведующая кафедрой физиологии

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: miss.avrora2009@yandex.ru

В статье изложены результаты проведенного тестирования «Исследование изометрического сокращения мышц ног» у нетренированных левшей, индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) которых выявляли по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо». Использовали моноплатформенный стабиланализатор «Стабилан-01», а также программно-методическое обеспечение комплекса StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог) Определены результаты динамики усилия стопы при статической нагрузке. При выполнении нагрузки на мышцы ног показана вариативность усилия. Проведен анализ симметрии-асимметрии при статической нагрузке. Дана сравнительная характеристика прилагаемых усилий, производимых стопой, у правой и левой. Показаны особенности выбора предпочитаемых зон давления на стабилплатформу у разнопрофильных исследуемых.

Ключевые слова: стабилплатформа, симметрия-асимметрия, нетренированные, левши, статическая нагрузка, изометрия.

В настоящее время в связи с постоянным повышением требований к уровню квалификации спортсменов актуализируются поиски путей к совершенствованию методов спортивного отбора [1, с. 218]. Более ранние исследования доказали, что правое и левое полушария мозга однозначно отличаются способами переработки полученной информации и, следовательно, эти концепции формируют новые методы поиска закономерностей феномена симметрии-асимметрии [10, с.389].

Одним из сравнительно новых методов изучения физиологических особенностей симметрии-асимметрии человека является стабیلлографическое исследование [5, с. 201]. Тестирование на стабیلлографе используется не только как часть тренировочного процесса, но и как диагностический метод [6, с. 25]. В научной литературе известны, в основном, исследования, проведенные с использованием одной платформы и в единичных случаях, – двух [4, с. 334]. Одним из популярных диагностических методов является тест «Исследование изометрического сокращения мышц ног».

Исследования в области изучения влияния статической нагрузки на мышцы ног у юношей левшей с помощью стабیلлографа ранее не проводились [2, с. 241]. Поэтому поиск закономерностей проявлений феномена симметрии-асимметрии при статической нагрузке на мышцы ног, а также функциональных резервов ведущей и не ведущей ноги достаточно актуален. Так как закономерно определено преобладание людей с правым ИПА сенсомоторной асимметрии над различными вариантами левого ИПА, то изучаемый вопрос вызывает акцентированный интерес для детального изучения [3, с. 647]. Ранее в научной литературе данный вопрос не изучался, хотя исследования на стабیلлоплатформе многочисленны [8, с. 74; 9, с. 253]. Это определило **цель исследования.**

Работа мышц синергистов и антагонистов согласована, при ациклической работе феномен симметрии и асимметрии явно не выражен, однако во время статических нагрузок на мышцы ноги физиологически обоснована возникающая усталость. Как правило, именно в

это время происходит акцентуация распределения усилий, а следовательно, и проявление асимметрии как у правой, так и у левой [7, с. 310].

Методы и организация исследования. Тест «Исследование изометрического сокращения мышц ног» позволяет определять функциональное проявление усталости мышц и оценить вклад прилагаемых усилий для сохранения статической силы давления на стабилографическую платформу, а также динамику усилий и динамику стопы. Рассматривая показатель усилия динамики стопы, представляется возможным оценить прогрессирующую усталость мышц ног. В процессе записи исследования его ход отображается в графическом варианте и результат приводится в словесной расшифровке. Статические усилия, реализуемые во время теста, подлежат дальнейшей дифференцировке функциональных резервов работы симметричных мышц и определению наиболее выносливых мышц в процессе тренировок. Участие в тесте «Исследование изометрического сокращения мышц ног» приняли 28 юношей в возрасте от 17 до 20 лет – обучающиеся ФГБОУ ВО «КГУФКСТ», которые не имели спортивной квалификации и не специализировались в избранном виде спорта. Использовали тестирование по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо» для определения индивидуального профиля асимметрии (ИПА). Исследования проводились в специализированной лаборатории кафедры физиологии. Регистрацию теста «Исследование изометрического сокращения мышц ног» проводили на специализированном оборудовании «Стабилан-01», применяя программно-методическое обеспечение комплекса StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог).

Программа тестирования позволила исследовать динамику усилия стопы, дифференцировать величину усилия и частоту перемещения статического напряжения между пяткой и носком. Во время тестирования в программе обеспечивается визуализация результатов, а также приведена словесная интерпретация результатов прилагаемых усилий. С помощью данного теста представилась возможность определения изменчивости усилий в процессе увеличения усталости мышц ног.

Для проведения теста «Исследование изометрического сокращения мышц ног» нетренированного юношу с «левым» ИПА усаживали на стул, стопы устанавливали на стабилуплатформу таким образом, чтобы ось Y делила стопу 1:2, а по оси X пятки были равноудалены друг от друга. После этого начиналась регистрация параметров длительностью 30 с для каждой ноги. Исследование проведено с соблюдением биоэтических норм.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование позволяет провести оценку динамики усилия (проявление увеличения усилия на левой либо правой ноге) и определить вариант проявления симметрии-асимметрии прилагаемых усилий давления правой и левой ног.

При оценке полученных результатов выявлено несколько возможных вариантов проявления динамики прилагаемого усилия. Так, однонаправленные изменения ведущей (левой) ноги и не ведущей (правой) возрастали к концу тестирования у 32% исследуемых, причем у 67% усилие на левой ноге увеличивалось быстрее, а у 33% – на правой. Отметим, что эти изменения во время теста не были синхронизированы.

Оказалось, что для 67% исследуемых характерны «зеркальные» сдвиги прилагаемых усилий статического напряжения мышц ног. Из них у 31% правая нога (неведущая) уставала, а на левой опоре усилие увеличивалось, а у 68%, наоборот, увеличение усилий на правой опоре наблюдалось на фоне снижения прилагаемых усилий на левой. Учитывая, что левая нога зачастую в спортивной практике выполняет толчковую функцию, то в данном случае, предположительно, на нее накладывается и роль ведущей ноги, что определяет ее маневренность. В двух анализируемых вариантах вариативность изменений динамики усилий не являлась синхронизированной.

Анализ результатов динамики стопы выявил несколько возможных проявлений вариативности усилий. Исследуемые с «левым» ИПА на ведущей (левой) ноге усилия прилагали в большей степени на пятку (75%), а на носок – 21%. Рассматривая результаты теста динамики стопы, определили, что при работе не ведущей (правой) ногой носком

давили 78% исследуемых, а пяткой – 21%. Ни в одном из анализируемых вариантов динамики стоп у нетренированных левшей, как и ранее у «правшей», симметрия не выявлена [4, с. 334]. Очевидно, что к концу теста утомление появляется в большей степени на левой (ведущей) ноге, а более быстрое вработывание – на правой (не ведущей).

Для сравнительного анализа проведенного ранее тестирования «Исследование изометрического сокращения мышц ног» у нетренированных юношей 17-20 лет с «правым» и «левым» ИПА составлена диаграмма, отражающая различия узловых аспектов рассматриваемой проблемы (рисунок) [4, с. 335].

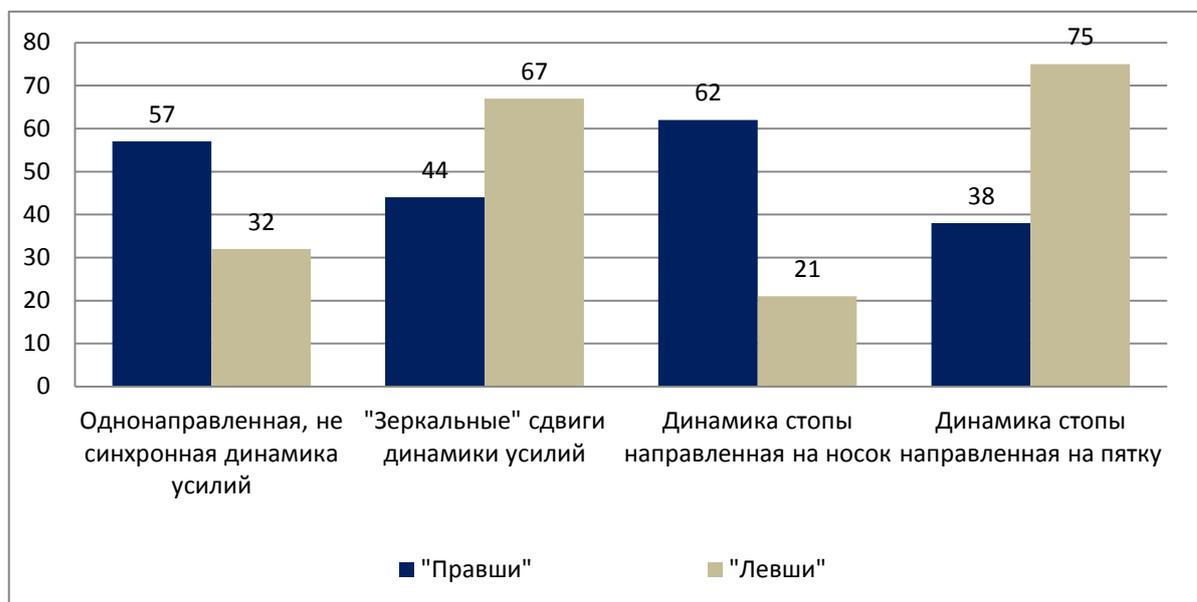


Рисунок. Сравнительная характеристика результатов теста «Исследование изометрического сокращения мышц ног» у правшей и левшей (%)

Установлено, что по показателям однонаправленной, несинхронной динамики усилий симметричные изменения в большей степени характерны для нетренированных юношей с правым профилем сенсомоторной асимметрии, чем для левшей, и составляют разницу в 25%.

Однако юноши с «левшеством» имеют преимущество «зеркальных» сдвигов по сравнению с «правшами» (на 23%). При сравнении динамики стопы выявлено, что у правшей в 41% тестов преобладает давление носком, и, возможно, это связано с выраженной маневренностью ведущей ноги, которая чаще является маховой. Нетренированные юноши с «левым» ИПА в 37% случаев для поддержания статического усилия дают пяткой.

Если сравнить предпочитаемые области давления у правшей и левшей (носком и пяткой - 62% и 75%, соответственно), то моноусилия преобладают у исследуемых с левым профилем моторной асимметрии. Возможно, это связано с тем, что у них левая (ведущая) нога в большинстве случаев также является не только более сильной, но и маневренной.

Выводы:

1. Для исследуемых с «левым» ИПА характерны «зеркальные» изменения. Полученные результаты позволяют понять особенности проявления симметрии-асимметрии при статической нагрузке у нетренированных юношей с левым ИПА.
2. Правши чаще давят на стабиллоплатформу носком, а левши – пяткой.
3. Левая (ведущая) нога у исследуемых с «левым» ИПА является не только более сильной, но и маневренной. Определены механизмы проявления симметрии-асимметрии на стадии наступающего утомления и формирование при этом координационной асимметрии.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691.
2. Бердичевская Е.М. Профиль функциональной межполушарной асимметрии как фактор эффективной деятельности и прогнозирования в спорте / Е.М. Бердичевская, П.Н. Безверхий, Т.В. Борисенко и др. // Материалы XVI Международной конференции по нейрокибернетике. – Ростов н/Дону, 2012. – Т.1. – С. 241-244.
3. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии – асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М.Бердичевская, Е.С.Тришин, А.С.Тришин и др. // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посв. 100-летию ГЦОЛИФК; XIV Международная научно-практическая конференция спортивных психологов и специалистов в области физической культуры и спорта «Рудиковские чтения - 2018» (30-31 мая 2018 г.). – М.: РГУФКСиТ, 2018. – Ч.2. – С. 218-222.
4. Пантелеева А.М. Особенности проявления симметрии-асимметрии при локальной статической нагрузке у правой / А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2018. – №1. – С. 334-336.
5. Руководство пользователя «Стабилан-01» Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабилорафического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – 254 с.
6. Слива, С.С. Стабилоанализатор «Стабилан-01» в спорте / С.С. Слива, А.С. Слива, Д.В. Кривец // Известия ЮФУ. Технические науки. Тематический выпуск. «Медицинские информационные системы»: материалы Всероссийской научно-технической конференции «МИС-2004». – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2004. – № 6. – С. 25-29.
7. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Сов. спорт, 2017. – 619 с.
8. Таймазов В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – №22. – С. 74-82.
9. Тришин А.С. Билатеральный анализ позной устойчивости баскетболистов с учетом профиля межполушарной асимметрии / А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ: материалы конференции. – Краснодар. – 2018. – С. 253-256.
10. Фокин В.Ф. Стационарная и динамическая организация функциональной межполушарной асимметрии / В.Ф. Фокин, А.И. Борова, И.С. Галкина и др. // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание. – М.: Научный мир, 2009. – С. 389-428.

SPECIAL CHARACTERISTICS OF SYMMETRY-ASYMMMETRY MANIFESTATION UNDER STATIC LOAD OF UNTRAINED LEFTHANDERS

Panteleeva A.M., postgraduate student

Berdichevskaya E.M., doctor of medicine, professor, head of physiology chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: miss.avrora2009@yandex.ru

The results of the conducted test “Isometric contraction of leg muscles investigation” of untrained lefthanders, whose individual profile was determined according to the “arm” - “leg” - “eye” - “ear” scheme are presented. Mono-platform stabilizer analyzer “Stabilan-01”, as well as software and methodological support of “StabMed2” complex (ZAO OKB RITM, Taganrog) were used for testing. The results of the manifestation of foot dynamics under static load were received. When applying a load on leg muscles, the variability of the dynamics of effort was shown. The analysis of the manifestation of symmetry - asymmetry under static load in untrained lefthanders was carried out. Comparative characteristic of applied efforts produced by foot of right-handers and lefthanders is presented. Specifics of choice of preferred pressure zones upon stable platform for examined persons of different profiles are shown.

Key words: *stabilized platform, symmetry-asymmetry, untrained, lefthanders, static load, isometry.*

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДВИЖНОСТЬ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ У ДЕТЕЙ 8-14 ЛЕТ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шахбазян А.А., аспирант

Алексамянц Г.Д., доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: ani.shaxbazyan28@mail.ru

Исследованы быстрота и лабильность деятельности нервных центров у 92 детей. Наблюдение проведено на базе ГКУЗ «Детский санаторий «Ромашка», г. Пятигорска. Использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСофт» (г. Иваново). Установлены показатели функциональной подвижности нервных процессов у детей 8-14 лет с патологией опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: центральная нервная система, теппинг-тест, дети 8-14 лет с поражением опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время одной из задач возрастной физиологии является определение особенностей деятельности центральной нервной системы детей. По данным государственной статистики, в России зарегистрировано более 655 тысяч детей-инвалидов с тенденцией увеличения этого показателя.

Основной целью настоящего исследования явилось определить скорость лабильности деятельности нервных центров у детей в возрасте 8-14 лет. В исследовании приняли участие 92 человека в возрасте 8-14 лет, из них 56 детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и 36 практически здоровых сверстников. Наблюдения проводились на базе ГКУЗ «Детский санаторий «Ромашка» г. Пятигорска. В исследовании дети принимали участие на добровольной основе, от их родителей получено письменное информированное согласие. Тестирование выполнялось на аппаратно-программном комплексе «НС-ПсихоТест» (г. Иваново). На каждого ребенка оформляли протокол по исследованию функционального состояния.

Используемый комплекс включал себя пульт-тестер, управляемый, совмещающий индикатор для предъявления световых раздражений, и аппарат для нажатия при поступлении сигнала, который обеспечивал автоматические предъявления различного рода раздражителей по заданным программам, а также IBM-совместный персональный компьютер. Критерием оценки свойства скорости и лабильности деятельности нервных центров является максимальная частота движения. Экспресс-методика теппинг-теста была разработана Е.П. Ильиным (2003) для диагностики лабильности нервных процессов, путем изменения динамики темпа движения кисти. Теппинг-тест выполняли посредством постукивания «контактной указкой» по резиновой «платформе» с максимальной частотой в течение одной минуты, пока индикатор прогресса, расположенный на мониторе компьютера, не отражал полное завершение тестирования. Обработку материалов выполняли путем подсчета количества движений в каждом из 6 десятисекундных интервалов.

Как показал анализ скорости лабильности деятельности нервных центров, у детей 8-14 лет с поражением опорно-двигательного аппарата наблюдаются более низкие значения (0-10 с – $4,8 \pm 0,1$; 11-20 с – $4,0 \pm 0,2$; 21-30 с – $3,8 \pm 0,1$; 31-40 с – $3,6 \pm 0,2$; 41-50 с – $3,7 \pm 0,1$; 51-60 с – $3,6 \pm 0,1$; общее число нажатий $247,4 \pm 12,6$) в сравнении с практически здоровыми сверстниками (0-10 с – $5,9 \pm 0,2$; 11-20 с – $4,7 \pm 0,1$; 21-30 с – $4,5 \pm 0,1$; 31-40 с – $4,3 \pm 0,1$; 41-50 с – $4,2 \pm 0,1$; 51-60 с – $4,4 \pm 0,2$; общее число нажатий $298,6 \pm 11,2$).

Таким образом, проведенные исследования позволяют отметить, что у детей в возрасте 8-14 лет с патологией опорно-двигательного аппарата в большинстве случаев наблюдается низкая скорость лабильности деятельности нервных центров с преобладанием торможения, а также слабость и инертность нервной системы.

Литература:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Медицина, 1975. – 447 с.
2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике / И.Н. Мантрова. – Иваново: Нейрософт, 2008. – 30 с.
3. Медведева О.А. Физиологические показатели зрительно-моторного восприятия (чувств) учащихся общеобразовательной и коррекционной школ / О.А. Медведева, Г.Д. Алексанянц // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – №9. – С. 90-91.

FUNCTIONAL MOBILITY OF NERVOUS CENTERS IN CHILDREN OF 8-14 YEARS OF AGE WITH SUPPORT-MOTOR APPARATUS PATHOLOGY

Shahbazyan A.A., postgraduate student

Aleksanyants G.D., doctor of medicine, professor of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Krasnodar, Budennogo Str., 161,
e-mail: ani.shaxbazyan28@mail.ru

Speed and lability of nerve centers activity in 92 children were investigated. Checkup was carried out on the base of 'State Health Institution of "Romashka" children sanatorium' in Pyatigorsk. We used hardware-software computer complex "NS-PsychoTest" of "NeuroSoft" Company (Ivanovo). Indicators of functional mobility of nervous processes in children of 8-14 years of age with of musculoskeletal system pathology were established.

Key words: *central nervous system, tapping test, children of 8-14 years of age with lesions of the musculoskeletal system.*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КАНОЭ-ПОЛО

Яковлева И.А., аспирант

Калинина И.Н., доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и спортивной медицины

Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161,
e-mail: yakovleva15_76@mail.ru

В статье представлены некоторые компоненты исследования морфофункционального статуса спортсменов разной квалификации, специализирующихся в каноэ-поло. Обследованы 19 юных спортсменов, разделенных на две возрастные группы. Целью исследования является изучение морфологических показателей и функционального состояния организма кануполистов, уровня их тренированности, анализ показателей годового цикла тренировочного процесса среди разных возрастных групп и квалификации. Результаты исследования показали необходимость разработки методики специальной оценки спортсменов каноэ-поло, с целью выявления уникальных морфофункциональных особенностей

Ключевые слова: каноэ-поло, гребля на байдарках и каноэ, водное поло, кануполисты, морфофункциональные показатели, функциональные системы организма.

Актуальность исследования. Вопрос спортивного отбора является одним из основных теоретических и прикладных медико-биологических проблем физической культуры и спорта нашей стране [2, с. 2]. В настоящее время тренеры при отборе перспективных атлетов в основном опираются на педагогические критерии. Однако некоторые исследования убедительно свидетельствуют, что на начальном этапе спортивного отбора необходимо обратить внимание на стабильные (мало изменяемые в ходе развития и в меньшей степени зависимые от тренировочных воздействий) признаки [1, с. 43]. В большей степени этим требованиям соответствуют морфологические показатели. Проведя измерения тотальных размеров тела в сочетании с визуальной оценкой внешнего вида юного спортсмена, можно давать оценку его перспективности в специфической двигательной деятельности.

Цель нашего исследования заключается в изучении морфологических показателей и функционального состояния организма спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, оценке уровня их тренированности, анализе показателей годового цикла тренировочного процесса среди разных возрастных групп и квалификации.

Задачами исследования являются:

1. Уточнить и опробировать методику специальных измерений для кануполистов.
2. Выявить наиболее информативные морфологические и функциональные критерии спортивного отбора, определить их значимость в данном виде спорта.
3. Определить возрастную изменчивость показателей морфофункционального состояния и характеристик специальных двигательных способностей.
4. Выявить уникальные морфофункциональные особенности спортсменов, занимающихся каноэ-поло.

Материал и методы исследования. В исследовании принимали участие 19 спортсменов в возрасте от 11 до 23 лет (7 человек КМС и 10 человек, имеющих 1 взрослый разряд), специализирующихся в каноэ-поло. Все атлеты на момент исследований находились на диспансерном учете и по результатам клинико-физиологических обследований были допущены к занятиям спортом. Обследования проводились на базе СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС» (Санкт-Петербург), при условии добровольного информированного

согласия спортсменов с соблюдением единых требований. Исследования проводились в утренние часы, до тренировки, трехкратно.

Исследуемые кануполисты разделены на две группы: в 1-ю группу вошли спортсмены 11-15 лет, во 2-ю группа вошли юноши 16-23 лет, имеющие высокую квалификацию (7 КМС, 10 имеют 1 взрослый разряд). Для реализации поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение российских и зарубежных литературных источников; анкетирование изучаемой группы (опрос Ф.И.О., дата рождения, спортивная квалификация, стаж занятий каноэ-поло, субъективное состояние).

2. Антропометрические методы исследования: анализировались тотальные размеры тела, поперечные, обхватные показатели, диаметры, компоненты состава массы тела определялись согласно общепринятым методикам [4, с. 121-132] (всего 56 показателей).

3. Функциональные пробы. Оценивали параметры, отражающие разнообразные показатели функциональной подготовленности спортсменов:

– для оценки состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата проводилась простая ортостатическая проба;

– функциональное состояние системы внешнего дыхания оценивали с помощью пробы Штанге с гипервентиляцией и пробы Генчи;

– состояние сердечно-сосудистой системы оценивали с помощью двукратного измерения пульса и артериального давления до начала тренировки и после нагрузки, определяли уровень насыщения крови кислородом с помощью пульсоксиметра медицинского (в покое и после нагрузки), проба Бюргера с натуживанием.

4. Общее функциональное и эмоциональное состояние оценивалось с помощью БиоМыши исследовательской.

Для обработки полученных результатов использовалась компьютерная техника (Windows 10, программы пакетов Microsoft Excel-2016).

Результаты исследования:

Таблица 1. Морфофункциональные показатели спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло

Показатели	1-я группа	2-я группа
Рост, см	164	180
Вес, кг	60	82,6
Экскурсия грудной клетки, см	11	12,5
ЖЕЛ, л	4,4	6,6
Индекс Кетле	369	454
Тип пропорций тела	Долихоморфный/ брахиморфный	Брахиморфный

Примечание: различия значимы при $P < 0,05$

Анализ показателей из таблицы 1 выявил, что динамику роста и веса тела в возрастных группах можно рассматривать как увеличение с возрастом и уровнем тренированности спортсменов, ведь уровень массы тела является показателем перспективности развития силы у спортсмена [4, с.131].

Для оценки должной величины граммов массы тела на каждый сантиметр длины тела использовался метод индекса Кетле. У исследуемых спортсменов 1-й группы наблюдаем величины среднего значения массы тела, тогда как у 2-й группы выявлена чрезмерная масса тела за счет высокоразвитой мускулатуры атлетов.

Тип пропорции тела спортсменов, специализирующихся в каноэ-поло, определяли по методике отношения продольных и поперечных размеров тела к его длине. Анализ показал,

что в 1-й группе спортсменов чаще всего встречаются долихоморфный (78,4%) тип, характеризующийся коротким и узким туловищем и длинными ногами, и реже брахиморфный (21,6%) тип, которому свойственно длинное и широкое туловище и короткие ноги, во 2-й группе преобладает брахиморфный (87%) и в меньшей степени долихоморфный (13%) тип пропорций тела.

У высококвалифицированных спортсменов каноэ-поло уровень развития функциональных возможностей достигает максимальных значений. Это отчетливо прослеживается при исследовании функционального состояния внешнего дыхания и его изменения под воздействием регулярных спортивных тренировок. Как показали полученные данные уровня ЖЕЛ спортсменов 1-й группы, показатели достигают 4,4 л, что значительно выше средних величин данной возрастной категории, во 2-й группе средний уровень ЖЕЛ составляет 6,6 л, что свидетельствует о высокой степени развития грудной клетки и легких.

Анализируя соматические типы спортсменов каноэ-поло, мы проводили оценку всех компонентов состава тела: костной массы (КМ), мышечной (ММ) и жировой (ЖМ), поскольку они составляют ту материальную базу, которая обеспечивает развитие физических качеств [4, с. 131]. Выявлено, в 1-й группе величина ЖМ имеет среднее значение – 11,8% в пределах нормы; относительно ММ показатель – 40% норма развития мышечной массы; на долю КМ – приходится 18% массы тела. Во 2-й группе компонент ЖМ составляет 10,9% – ниже средних значений, показатели ММ – 43-55% показывают выраженность мышечной массы за счет хорошо развитой мускулатуры, величина КМ – 18-22% имеет нормальное значение.

Обобщив некоторые результаты настоящего исследования, мы прослеживаем положительную динамику с более высокими показателями морфофункционального развития, в условиях тренированности спортсменов, что подтверждает необходимость разработки методики специальных измерений спортсменов каноэ-поло, с целью выявления уникальных морфофункциональных особенностей.

Литература:

1. Давыдов В.Ю. Морфологические критерии отбора в академическую греблю юношей и девушек 13-18 лет / В.Ю. Давыдов, Э.Г. Мартиросов // Гребной спорт. – 1985. – 43 с.
2. Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (Теоретические и практические аспекты): монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2014. – 384 с.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / под общ. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева / М.: Медицина, 1991. – 560 с.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – С.121-132.
5. Функциональные пробы в спортивной медицине: Пособие для студентов учреждений высшего образования / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова. – Минск: БГУФК, 2017. – 57 с.

PHYSIOLOGICAL FEATURES OF THE MORPHO FUNCTIONAL STATUS OF ATHLETES SPECIALIZING IN CANOE POLO

Yakovleva I.A., postgraduate student

Kalinina I.N., doctor of biological sciences, professor, head of anatomy and sports medicine chair

Contact information for correspondence: 350015, Russia, Krasnodar, Budyonnogo Str., 161,
e-mail: yakovleva15_76@mail.ru

The article presents some components of morphofunctional status study of athletes of various qualifications, specializing in canoe polo. 19 young athletes, divided into 2 age groups, were examined. The aim of investigation was to study morphological indicators and functional state of the body of canoe-polists, their level of fitness, as well as analysis of indicators of the annual cycle of the training process among different age groups and qualifications. Results of the study showed the need of developing of methodology for special assessment of canoe polo athletes in order to identify their unique morphofunctional features.

Key words: *canoe polo, rowing and canoeing, water polo, canoe-polists, morphofunctional indicators, functional systems of the body.*

Научное издание

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

24-27 СЕНТЯБРЯ 2019 г., г. КРАСНОДАР

Материалы конференции

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректоры
Оригинал-макет подготовила

О.О. Айвазян
Г.А. Ярошенко
С.А. Савенко
О.А. Медведева

Подписано в печать 05.12.2019.
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 11,1. Тираж 70 экз. Заказ № 128.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161

