

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинский государственный университет»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы
Всероссийской научно-практической конференции

24–25 апреля 2015 года

Челябинск

Часть 1

Челябинск
Издательство Челябинского государственного университета
2015

ББК Ч5
А437

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинского государственного университета

А437 **Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 24–25 апр. 2015 г., Челябинск : в 2 ч. Ч. 1 / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. 191 с.**

ISBN 978-5-7271-1317-2

Освещены актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации.

Адресовано научным и практическим работникам в сфере физической культуры.

ББК Ч5я43

СЕКЦИЯ 1

ГНОСЕОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

УДК 796.86:9

ББК 4571.65

ФЕХТОВАНИЕ — ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ И СОВРЕМЕННОЕ ПОНИМАНИЕ

А. С. БЛИНОВА, В. Д. ИВАНОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматривается фехтование как система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов, его виды, а также различия между спортивным и историческим фехтованием.

Ключевые слова: *фехтование, бой, холодное оружие, историческое фехтование, спортивное фехтование, дуэльное фехтование.*

Фехтование (нем. *fechten* — сражаться, бороться) — система приёмов владения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов.

Главная цель спортивного состязания — нанести укол противнику и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов согласно правилам или нанесет больше таких уколов за установленный промежуток времени. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Бой между двумя фехтовальщиками на любом виде оружия проводится на специальной дорожке, шириной 1,5–2 м и длиной 14 м, сделанной из электропроводящего материала, которая изолирована от регистрирующего уколы или удары аппарата.

Бой управляется и оценивается спортивным судьёй. Уколы и удары, нанесённые фехтовальщиками, регистрируются лампами на электрическом аппарате. Фиксируются они на основе электрической схемы, проходящей через оружие фехтовальщика и его одежду, связанных с аппаратом проводной системой. Арбитр оценивает удары и уколы, основываясь на показаниях регистрирующего аппарата при учёте правил боя в каждом виде фехтования. Бои в видах оружия имеют собственные специфические правила, позволяющие засчитывать уколы и удары или объявлять их недействительными. Также в спортивном фехтовании можно выполнять (брать) защиты.

Главное отличие исторического фехтования от спортивного — это совсем не использование старинных техник и тактик боя, копий старинного оружия, снаряжения и костюмов, как говорит нам Википедия.

Основным отличием, которое четко делит эти два направления, является понятие квалификации удара: в историческом фехтовании недостаточно просто коснуться своим оружием противника, важна сила удара, возможность этого удара нанести рану противнику, как если бы бой шел на реальном оружии. Это делает историческое фехтование экстремальным и интересным занятием. Название «позднесредневековое дуэльное фехтование» означает, что мы в боях практически не используем тяжелых доспехов и преимущественно сражаемся один на один. Вследствие этого наша техника фехтования является одной из самых быстрых и разнообразных в историческом фехтовании.

Историческое дуэльное фехтование — это квинтэссенция фехтования как такового. Из всех видов фехтования эта версия ближе всего к настоящему фехтованию:

1. Полная зона поражения. Полная зона поражения позволяет использовать обширнейший арсенал ударов и приемов и заставляет бойцов развивать свою технику защиты.

2. Ристалище вместо дорожки. Полная свобода манёвра. Такое поле боя даёт возможность эффективно выступать абсолютно разным типам бойцов. Кто-то быстрее, кто-то сильнее, у кого-то хорошо поставлена техника колющих ударов, а кто-то почти идеально умеет защищаться мечом. Просторное ристалище заставляет бойцов думать, давая возможность реализовать своё уникальное преимущество.

3. Мечи среднего веса. Лёгкие по сравнению с мечами для железных номинаций, но увесистые по сравнению со спортивными

шпагами. Такой вес меча позволяет использовать как утончённую кистевую технику, так и грубо подавлять своими ударами защиту противника. Все удары мечами чувствительны, что приносит в бой дополнительный драйв, но при этом достаточно безопасны, чтобы использовать лёгкие, не стесняющие движения доспехи.

4. Правила одного попадания. По большинству турнирных правил бойцы расходятся после первого результативного попадания. Такие правила ещё сильнее приближают спортивный поединок к реальному бездоспешному бою, где каждый удар может быть смертельным. Кроме того, эти правила не позволяют побеждать простым «закидыванием» противника быстрыми беспорядочными ударами и обесценивают техники и приёмы, ведущие к обоюдному поражению. И то и другое очень позитивно сказывается на технике фехтования, делая её ещё сложнее и красивее.

В настоящее время появляются и набирают популярность неофициальные спортивные соревнования по «историческому фехтованию» на тяжёлом клинковом оружии (в частности, на мечах). Этот вид фехтования становится более известным благодаря энтузиастам, увлекающимся исторической реконструкцией. Как правило, реконструкторами и любителями данного направления фехтования применяются одно- или двуручные мечи массой от 1200 г до 4–5 кг. Защитой служат разнообразные доспехи: кольчуги, бригантины, латные панцири и т. п. исторические или стилизованные под конкретную историческую эпоху средства защиты. Проведение соревнований по данному виду фехтования держится на энтузиазме участников нескольких исторических и общественных движений, не имеет чётких единых правил и находится в стадии становления. Участие в таких соревнованиях является более травмоопасным по сравнению с официальными видами фехтования, так как бои идут в полный контакт.

К фехтованию на тяжёлом клинковом оружии относятся также бугуртные бои (5×5, 21×21) — массовые бои по примеру средневековых турниров, где, кроме одиночных, также проводились и групповые бои. Необычность этого вида спорта состоит в том, что для достижения победы команде необходимо сочетание физической силы спортсменов, воли, ловкости, командной тактики, стратегии и интеллекта каждого спортсмена. Соревнования в данной номинации проводятся по единым правилам по всей России.

Итак, фехтование в настоящее время интенсивно развивается как вид спорта. Является зрелищным, интересным, динамичным. Происходит некоторая реконструкция и обновление фехтования с дополнением историческими элементами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенко, О. Б. Разящие клинки. Из истории фехтования в городе на Неве / О. Б. Бабенко. СПб., 1996.
2. Мишенев, С. В. История европейского фехтования / С. В. Мишенев. Ростов н/Д. : Феникс, 2004.
3. Хаттон, А. Меч сквозь столетия. Искусство владения оружием / А. Хаттон. М. : Центрполиграф, 2005.
4. Хаттон, А. Холодное оружие Европы. Приемы великих мастеров фехтования / А. Хаттон. М.: Центрполиграф, 2007.

FENCING — HISTORICAL FLASHBACK IN THE MIDDLE AGES AND THE MODERN SENSE

A. S. BLINOVA, V. D. IVANOV
*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia*

Fencing considered as a system of techniques ownership manual machetes melee, application and reflection attacks, his views, as well as the differences between sports and historical fencing.

Keywords: *fencing, combat, edged weapons, historical fencing, sport fencing, fencing duel.*

ДИСКРЕТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

К. А. ЕРМАЧЕНКОВА, С. Н. ТАЛЫЗОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

История физической культуры и спорта показывает, что в силу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в физкультурных учебных заведениях, ей принадлежит значительное место. Она относится к профилирующим, мировоззренческим дисциплинам, позволяющим будущим специалистам лучше познать свой предмет.

Ключевые слова: *физическая культура, развитие физической культуры, спорт в России.*

V Съезд народных депутатов СССР 5 сентября 1991 г. признал за союзными республиками статус суверенных государств как субъектов международного права. Каждая из союзных республик, таким образом, получала право стать членом Организации Объединённых Наций и вместе с тем приобретала соответствующий юридический статус для вступления в спортивные международные объединения.

8 декабря 1991 г. руководители России, Украины и Белоруссии в Беловежской Пуще объявили о роспуске Советского Союза. При этом было провозглашено образование Содружества Независимых Государств (СНГ). В конце 1991 г. началась ликвидация всесоюзных структур государственного управления страной, в том числе и физкультурным движением.

На фоне разрушения государственных и общественных союзных структур управления физической культурой и спортом, сопровождающегося резким сокращением финансирования спорта и, как следствие, отъездом многих талантливых тренеров и спортсменов за рубеж, необходимо было срочно решить ряд проблем, от которых зависело дальнейшее существование отечественного спорта. В первую очередь предстояло сформировать новые государственные и общественные органы управления физической культурой и спортом в стране.

Создание новой государственной системы руководства физической культурой и спортом в стране началось с образования

Комитета содействия олимпийскому движению при Правительстве Российской Федерации, утверждённого Указом Президента России Б. Н. Ельцина 28 ноября 1991 г. Этот Комитет был ориентирован на подготовку спортсменов страны к участию в Олимпийских играх (зимних и летних) 1992 г. Вместе с ним активную подготовку к Олимпийским играм осуществлял Всероссийский олимпийский комитет, созданный 1 декабря 1989 г.

При непосредственном участии Комитета РФ по физической культуре в марте 1993 г. были приняты Основы законодательства РФ «О физической культуре и спорте». Этот документ являлся по существу основой, фундаментом законотворческой деятельности регионов России, установив основные принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Государственный комитет по физической культуре и туризму. 1 июня 1994 г. был подписан Указ Президента РФ о создании Государственного комитета по физической культуре и туризму (Госкомитет по ФКиТ).

Совместно с Олимпийским комитетом России Госкомитет по ФКиТ был призван участвовать в подготовке спортивного резерва в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, училищах олимпийского резерва, осуществлять развитие туризма в стране, руководить подготовкой и использованием физкультурных кадров, поддерживать и контролировать подведомственные научно-исследовательские институты федерального значения.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 80-ФЗ. В 1999 г. закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был принят Государственной Думой, одобрен Советом Федерации и подписан Президентом РФ 29 апреля.

Закон впервые в нашей стране чётко установил правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определил принципы государственной политики в области физической культуры и спорта и олимпийского движения в России. Закон определил меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта, в том числе ежегодное финансирование физкультурно-массовой и спортивной работы, создание условий для увеличения количества ДЮСШ всех видов и типов.

В Законе указывалось, что основу физического воспитания населения Российской Федерации составляет Всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье».

Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций. После распада СССР в декабре 1991 г. по инициативе спортивной общественности России был проведён внеочередной съезд профсоюзных спортивных организаций бывших республик СССР. Цель его была одна: поддержать и укрепить спортивные связи, сложившиеся между республиками за долгие десятилетия, сохранить накопившийся опыт профсоюзной спортивной работы.

Съезд избрал Международную конфедерацию спортивных организаций (МКСО) — «Профспорт» и Конфедерацию спортивных организаций России (КСОР), куда вошли 11 государственных отраслевых организаций и ряд отраслевых физкультурно-спортивных объединений.

Эти организации призваны были развивать спорт для всех и координировать основные направления физической культуры, спорта и туризма суверенных государств, установить связи и сотрудничество с государственными, профсоюзными и общественными органами, поддерживать взаимодействие этих организаций с Международным и национальными олимпийскими комитетами.

Каждая из этих организаций активно приобщает россиян к занятиям физической культурой и спортом. Особенно большую роль играет Центральный спортивный клуб армии, который в мае 2013 г. отметил свой 90-летний юбилей.

Все спортивные организации России, в том числе физкультурно-спортивные общества, активно участвуют во всех спортивных мероприятиях, проводимых Госкомитетом по ФКиТ и ОКР.

Наиболее массовыми из них были: «Лыжня России», Всероссийский олимпийский день бега, «Праздник Севера» в Мурманске, Фестиваль спорта народов Поволжья в Йошкар-Оле, I Сибирские спортивные игры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и многие другие.

Профессионализация спорта. Одной из насущных проблем современного российского спорта, которая требовала своего решения, стала проблема его профессионализации. Эта тенденция закономерна, она связана с рядом объективных условий развития современного спорта.

Подготовка спортсменов высокого класса требует дорогостоящего материально-технического обеспечения. Активно выступающий спортсмен требует и соответствующего материального стимулирования, так как иного источника дохода в силу огромной занятости спортом он иметь не может.

Профессионализацию спорта в России значительно осложняют трудности, возникшие в процессе строительства рыночной экономики. Слабая материальная база отечественного спорта, недостаточное финансовое обеспечение спортсменов высокого класса и тренеров привели к весьма широко распространенной практике заключения ими контрактов с зарубежными клубами, ассоциациями и другими организациями и отъезда для выступления за рубежом. Уже в 1989–1990 гг. группа ведущих хоккеистов СССР дебютировала в Национальной хоккейной лиги США. Их было всего 10 человек. К 2001 г. в зарубежных спортивных организациях были задействованы уже тысячи наших спортсменов.

Таким образом, профессиональный спорт в Российской Федерации получил официальное законное признание.

Заключение. История учит, что развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества. Этот процесс происходит не по произволу людей, а в силу действия объективных законов, вытекающих из материальных и духовных условий существования того или иного общественного строя. История физической культуры и спорта показывает, как на различных ступенях развития человечества изменения, происходящие в области физической культуры и спорта, обуславливаются определённым образом производством, политикой, культурой, идеологией, наукой, военным делом. В духовном творчестве народа ведущие общественные деятели, педагоги, врачи и учёные черпают свои идеи, средства и формы, создавая научные системы и методы физической культуры и спорта.

Учебная практика убедительно свидетельствует, что улучшение воспитания историей требует постоянного совершенствования форм и методов учебной работы, программ и учебно-методических пособий, повышения качества учебников и другой литературы на исторические темы, широкой пропаганды исторических знаний с привлечением всех средства массовой информации.

Требуется более глубокий подход к всестороннему анализу истории физической культуры и спорта в России, всеобщей истории

физической культуры и спорта, с более глубоких научных позиций предстоит исследовать основные тенденции международного спортивного и олимпийского движения на разных этапах его развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов, Л. А. Финогенова, Н. Ю. Мельникова ; 3-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2000.
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту / под ред. Г. И. Кукушкина. М. : Физкультура и спорт, 1963.
3. Твой олимпийский учебник / под ред. В. С. Родченко [и др.]. 3-е изд., доп. М. : Совет. спорт, 1999.

THE DISCRETENESS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RUSSIA

K. A. ERMACHENKOVA, S. N. TALIZOV

*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia*

The history of physical culture and sports shows that, because of the theoretical and pedagogical subjects studied in health and educational institutions, it plays an important role. It refers to a specific, philosophical disciplines that enable future professionals to better know their subject.

Keywords: *physical culture, the development of physical culture and sports in Russia.*

КУЛЬТУРА СПОРТА, ИЛИ ЭТИКА ЧЕСТНОЙ ИГРЫ

М. О. ОЗОРНИН, В. Д. ИВАНОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматриваются особенности спортивной этики и культуры. Всё чаще в спортивной сфере появляются ситуации нарушений правил и принципов честной игры. Подобные тенденции оказывают негативное воздействие на сами принципы соревновательной активности и на развитие моральных качеств и ценностей у молодых спортсменов. Данную проблему может решить ужесточение и изменение правил спортивных состязаний, искоренение жульничества и нечестных приёмов еще начиная с детских спортивных организаций, а также повышение уровня образования среди тренеров и родителей спортсменов.

Ключевые слова: *спорт, честная игра, фэйр-плей, этика.*

Честность — понятие актуальное в наше время не только в спорте, но и везде, где присутствует противостояние.

Честная игра, отмечает Х. Ленк, как социальная ценность родом из спорта, в дальнейшем получила широкое распространение в культуре общества. Она представляет собой вклад спортивной традиции в различного рода общественные противостояния и стала негласной частью правил при конфликтах. Однако проблема в наше время заключается в том, что правилами зачастую стараются пренебречь для достижения личных целей и выгод, особенно в спортивной сфере [1].

Fair Play (фэйр-плей, с англ. — честная игра) — это свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. Основной слоган честной игры — «Негласная добродетель в регламентированных конфликтах».

Движение фэйр-плей на мировой арене представляет и возглавляет Международный совет по спортивной науке и физическому воспитанию (ICSSPE, The International Council of Sport Science and Physical Education), который был основан в 1958 г.

При всех крупнейших национальных олимпийских комитетах и крупнейших мировых федерациях по отдельным видам спорта, таких как FIFA, IAAF, FIVB и других, есть специальные подразделения, отстаивающие идеи фэйр-плей.

Принципы фэйр-плей различаются в некоторых аспектах, в зависимости от вида спорта, но существует определенный список основных, работающих везде.

Этот список включает в себя:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам и решениям судей — принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке;
- допинг и любое искусственное стимулирование не может быть использовано;
- равные шансы — все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу;
- самоконтроль спортсмена — сдерживая все эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка [1].

Данные принципы конституируют спортивное поведение и отрицают победу любой ценой.

Принципы фэйр-плей определяют во многом концепцию олимпизма. Цель олимпийского движения, согласно Хартии, — «способствовать построению мирного и лучшего мира посредством воспитания молодежи занятиями спортом без какой-либо дискриминации и в олимпийском духе, что включает в себя взаимопонимание, дух дружбы, солидарности и честной игры». При перечислении основных задач Международного олимпийского комитета в Хартии отмечается, что этот Комитет «...способствует соблюдению и поощряет соблюдение спортивной этики; ...посвящает свои усилия тому, чтобы дух честной игры превалировал на спортивных площадках и чтобы насилие было изгнано с них» [2].

Но так ли эти принципы и правила выполняются, как нас хочет убедить общественность? Во всех сферах мы сталкиваемся с проблемой нарушения правил различного рода. В бизнесе хорошо просматривается, когда на виду у всех приветствуется принцип «честного ведения дел», «прозрачности действий» и т.д., а в тени скрываются такие понятия, как «идти по головам», «идти к цели любой ценой» и аналогичные выражения и принципы. И те, кто играют всегда честно, оказываются в проигравших.

В спорте же ситуация такая, что системы вознаграждения, главной ценностью которых является успех, поощряют бесчестные тактики достижения успеха. Возникают раздвоения моральных принципов на «тайную мораль успешности» и «мораль сохранения лица перед общественностью» среди спортсменов, тренеров, менеджеров, организаторов. Нарушения принятых

правил считаются в наше время зачастую пустяками, как в большом, так и в малом спорте.

Кто сейчас принимает правила всерьез, кроме тех, кого поймали, и тех, кто апеллирует об этом нарушении?

Проблема в том, что из-за постоянно растущей конкуренции в спортивной сфере и постоянного давления со стороны ответственности различного рода жульничество и нарушение правил стали обычным делом. В наше время спортивные достижения возведены в культ, и быть спортсменом мирового класса — это значит быть успешным, богатым, знаменитым. И ради этих вещей человек готов пойти на многое. Да и даже при условии, что спортсмен не будет поддаваться этому давлению, рано или поздно всё равно поплывёт по общему течению. Допинг, официально осуждается, а в тайне поощряется; так называемый «тактический фол», который требует и публика, и пресса, но публично отрицаемый и осуждаемый, хотя при этом тайно преподается тренерами. Т.е. спортсменов обучают еще до «большой карьеры» тем самым нарушениям правил, которые общество так активно порицает. Если каждый пытается извлечь какую-то выгоду из нарушения правил, то эти правила теряют свою первоначально заложенную в них силу.

Ведь с массовостью приходит и подражание. Ведь если нарушители постоянно оказываются в более выгодном положении, да еще и при этом зачастую без наказания, то какой тогда смысл играть честно?

«Серьезный спорт не имеет ничего общего с честной игрой. Он связан с ненавистью, завистью, хвастовством, пренебрежением к правилам и садистским удовольствием наблюдать жестокость; другими словами, это война без стрельбы», — сказал об этом порядка 60 лет назад известный английский писатель и публицист Джордж Оруэлл. Данные слова могут заставить задуматься о том, может ли спорт оказывать негативное влияние на спортсменов, особенно с учетом того, что огромное количество спортсменов — дети? Получается, что занятия профессиональным спортом не всегда вызывают чувство единства, учат честности и «честной игре», но часто могут содействовать агрессивным установкам, эгоизму, низкому уровню морали. Более того, в спорте у атлетов имеется другой ценностный ориентир, чем в реальной жизни. «...игровой контекст часто воспринимается участниками как освобождающий их от необходимости постоянно придерживаться

норм морали. Спорт уменьшает у атлетов чувство моральной ответственности...».

Естественно, подобные вещи не остались без внимания. В ответ на всё более возрастающую опасность превращения спорта в игру «кто кого обманет» были предприняты различные меры.

Совет Европы провел семинар «Образование против насилия: потенциал честной игры в спорте». Важное значение честной игры неоднократно упоминалось на семинаре. Руководителем семинара был Питер Макинтош, чья книга «Честная игра: этика в спорте и образовании» дала начало исследованиям связи между спортом, нравственным развитием и физическим воспитанием.

Большое внимание на этом семинаре уделялось именно развитию детского спорта, т.к. именно оттуда выходит новое поколение спортсменов. Некоторые обсуждавшиеся на нем темы:

- насилие в программах детского спорта высокого уровня соревновательности;

- синдром «победы любой ценой» и его вредное воздействие на эмоциональное развитие детей и совершенствование их мастерства;

- равенство ценностей и правил в спорте как у взрослых, так и у детей;

- отсутствие должного образования у многих тренеров и родителей о развитии детей;

- активная пропаганда в СМИ насилия, грубой игры и зависти;

- отсутствие спортивного духа, наблюдаемое во многих областях детского спорта [3].

И научные исследования, и реальная практика подтверждают тем самым вывод о том, что без образовательных и иных стратегий формирования честной игры и личностного развития спорт может содействовать негативному развитию, обману и насилию. С другой стороны, выявилось, что могут быть разработаны и весьма эффективные программы по спорту и физическому воспитанию, содействующие развитию моральных суждений и честной игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фэйр Плэй в современном спорте : учеб. пособие / А. Г. Егоров, М. А. Захаров. Смоленск, 2006. С. 13–26.

2. Олимпийская хартия : пер. с англ. М., 1996. С. 7–8.

3. Честная игра в спорте — идеал и реальность : сокр. пер. Сто-

лярова В. И. / Д. Биндер // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 2. С. 110–114.

4. Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / гл. ред. А. Д. Жуков М., 2011.

CULTURE SPORTS OR ETHICS OF FAIR PLAY

M. O. OZORNIN, V. D. IVANOV

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

The features of sports ethics and culture. Increasingly in the sports field there are situations in which appears the foul and fair play. Similar trends have a negative impact on the very principles of competitive activity, and on the development of moral character and values in young athletes. This problem can be solved tightening and changing the rules of sports, eradicating scams and fraudulent techniques have since children's sport organizations, as well as increase the level of education among the coaches and parents of athletes.

Keywords: *sport, fair play, ethics.*

УДК 796.071.7

ББК 4511.0

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ: НОВОЕ ПОНИМАНИЕ ИЗВЕСТНОГО БРЕНДА

С. А. Титова, С. А. Ярушин

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматриваются нововведенные нормы «Готов к труду и обороне», их реализация на практике, актуальность, необходимость, основные задачи и цели. О результатах норм ГТО говорить еще рано, так как пока они носят экспериментальный характер.

Ключевые слова: *готов к труду и обороне, ГТО, нормы, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.*

Совсем недавно всю Россию — школьников, родителей, учителей, тренеров и даже работников прокуратуры — охватила новость о сдаче норм «Готов к труду и обороне» (далее ГТО). И хотя их сдача начнется только в 2015–2016 гг., у всех уже возникло много вопросов относительно того, как будет это проходить, обязательно ли сдавать нормативы и какова награда.

В соответствии с Приказом № 705 от 19 августа 2014 г. «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)» были утверждены три типа знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» — золотой, серебряный и бронзовый [3].



Золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Многие задались вопросом: для чего были введены нормы ГТО? В Постановлении Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”» основными задачами комплекса ГТО устанавливаются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

– модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [1].

Во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО предусмотрена сдача таких видов испытаний, как плавание, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на турнике, метание спортивного снаряда, бег на лыжах, стрельба из пневматической винтовки, наклоны вперед, рывок гири.

Правительство Российской Федерации разделило все население страны на 11 ступеней в зависимости от возраста:

Ступень	Возраст
1	от 6 до 8 лет
2	от 9 до 10 лет
3	от 11 до 12 лет
4	от 13 до 15 лет
5	от 16 до 17 лет
6	от 18 до 29 лет
7	от 30 до 39 лет
8	от 40 до 49 лет
9	от 50 до 59 лет
10	от 60 до 69 лет
11	от 70 лет и старше

Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Челябинске началась с главных градообразующих предприятий: «Мечел», ЧЭМК и «Уралвагонзавод». ЧТЗ соревновались в сдаче комплекса ГТО, вслед за ней эстафетную палочку приняли жители Челябинска. Сдача норм ГТО проводилась 12 и 13 июня 2014 г. на улице Кирова. На два дня в пешеходной зоне и главной достопримечательности Челябинска были оборудованы специальные спортивные площадки. Кроме того, все участники, сдавшие нормативы минимум по шести видам, получили золотые и серебряные значки.

В силу того, что данная программа с успехом реализуется на практике, а граждане России с радостью в ней участвуют — Президент РФ В. В. Путин, который, собственно, и проявил инициативу возрождения ГТО, направил Россию по пути прогресса и здорового образа жизни [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Собр. законодательства РФ. 2014. № 25. Ст. 3309.

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // Собр. законодательства РФ. 2014. № 13. Ст. 1452.

3. Приказ Минспорта России от 19 августа 2014 г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)» // Рос. газ. 2014. 26 сент.

READY FOR LABOR AND DEFENSE: A NEW UNDERSTANDING OF WELL-KNOWN BRAND

S. A. TITOVA, S. A. YARUSHIN

Chelyabinsk state university, Chelyabinsk, Russia

Considered newly introduced rules «Ready for Labor and Defense» and their implementation in practice, relevance, necessity, the main tasks and objectives. On the results of RLD rules, still early, so as long as they are experimental.

Keywords: *ready for labor and defense, RLD, standards, the All-Russian sports complex.*

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

А. А. ШИХОВА

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

С момента зарождения организованного спорта и появления спортивных организаций соревновательная деятельность спортсменов, или то, что мы называем спортивным соревнованием (состяанием), не только позволяла выявить победителя, но и всегда привлекала внимание той части общества, которая относится к любителям спорта и зрителям. И если на ранних этапах развития спорта главной целью проведения соревнований являлось определение победителя, то с появлением организованного спорта к этой чисто спортивной цели соревнования добавилась еще и коммерческая — извлечение доходов от проведения соревнований. Но на всех этих этапах заложена правовая основа, по которой строится проведение соревнований в России.

Ключевые слова: *Древний мир, законодательные акты, Олимпийские игры, спортсмены, соревнования.*

Физкультурно-спортивное право является весьма молодой наукой, которая сформировалась в более или менее законченном виде лишь в XX в., но, как и в других науках, ее истоки и предыстория уходят своими корнями в эпоху Древнего мира. В своем становлении физкультурно-спортивное право проходило различные периоды — и относительно благоприятного развития, и практически полного отрицания.

Обратимся к истории. Первые правовые акты, касающиеся физкультурно-спортивных мероприятий, относятся к глубокой древности — это распоряжения царей и античных демократий о проведении спортивных игр, о награждении и чествовании победителей. Для примера можно назвать наиболее известные игры — Олимпийские, проводившиеся с 776 г. до н.э. в честь верховного бога Зевса.

Правовые акты, регламентирующие процедуры организации и участия в Олимпийских играх, содержали следующие нормы и правила:

– на время проведения игр прекращались всякие военные действия. Священный мир охранял гостей и участников игр от нападений во время проведения соревнований и празднеств, при приезде и отъезде;

– принимать участие в Олимпиадах и быть зрителями могли только свободные греки, полноправные граждане, не запятанные пролитием крови;

– участники соревнований не должны быть судимы (воров и мошенников судьи беспощадно вычеркивали из списков участников состязаний);

– всем участникам Олимпиады необходимо было пройти 12-месячную общефизическую подготовку и 30-дневную тренировку в гимназиях;

– все участники должны были принять перед храмом главного божества эллинов — Зевса — клятву соблюдать все правила честной игры.

Попробуем разобраться, были ли данные законодательные ограничения оправданны и какие последствия могли бы наступить, если бы ограничительные нормы отсутствовали.

Во-первых, законодательная норма о всеобщем мире во время проведения Олимпийских игр абсолютно необходима и естественна, так как военные действия мешали бы собраться лучшим атлетам Греции и угрожали болельщикам при перемещениях к месту соревнований и обратно.

Во-вторых, ограничительная норма по составу участников соревнований (только греки) в те времена была оправдана тем, что эллины стремились поддержать престиж игр. А так как только себя они считали цивилизованными людьми, а остальные народы — варварами, то становится понятной и эта норма, которая по меркам сегодняшнего дня выглядит дискриминационной.

В связи с поддержанием престижа Олимпийских игр обоснованной смотрится и правовая норма по составу участников, среди которых не могло быть лиц с подмоченной репутацией. Кроме того, логичной и естественной представляется норма об обязательном 30-дневном тренировочном сборе, который помогал избежать травм и болезней из-за неподготовленности участников. Клятва соблюдать правила честной игры также выглядит обоснованным правилом.

Теперь зададимся вопросом о том, какие последствия могли наступить, если бы введенные греками законодательные нормы

и правила для Олимпийских игр не действовали? Очевидно, что если бы Олимпийские игры и состоялись, то они бы не были столь престижны и, следовательно, в скором времени прекратили свое существование. Если бы не соблюдались нормы безопасности для спортсменов и зрителей, не действовали правила проведения соревнований, отсутствовало квалифицированное и беспристрастное судейство, то игры имели бы рядовой, а зачастую и конфликтный характер.

Подтверждением сказанному могут быть Олимпийские игры, перенесенные из Греции в Рим, в которых участвовали римские императоры и где нарушался принцип беспристрастного судейства (т.е. принцип равенства всех участников перед правилами игр и проведения состязаний). Так, по образцу Олимпийских игр Август основал Акцийские, а Домициан — Капитолийские игры, которые имели весьма непродолжительную историю. Император Нерон в Олимпии участвовал в соревнованиях возничих и пытался сфабриковать лучший результат, что также нанесло удар по престижу игр. Учитывая вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что обоснованная правовая регламентация физкультурно-спортивных мероприятий уже в античности была необходима; именно четко установленные правила, нормы организации и проведения соревнований обеспечивали их публичное и бесконфликтное проведение, гарантировали государственную защиту и соблюдение прав и обязанностей спортсменов, тренеров, судей и болельщиков.

С течением времени спортивное право постепенно развивалось: накапливался опыт проведения всевозможных состязаний, рыцарских турниров, четче оформлялись правила спортивных игр. Вместе с этими системными изменениями эволюционировал и институт *спортивного судейства*. Если на ранних этапах становления физкультурно-спортивных отношений роль арбитров и судей зачастую выполняли зрители (например, в гладиаторских боях или соревнованиях колесниц), то позднее функция судейства переходит к специально выделенным для этого лицам, обладавшим необходимыми знаниями и юридическими полномочиями.

Качественный переход функций спортивного судейства к специально уполномоченным лицам, которые стали играть одну из ведущих ролей в проведении соревнований всех видов, не был случайным процессом. В основе такой трансформации лежит специфическая черта спортивных состязаний, связанная с са-

мой природой человека и сущностью конкурентных отношений. Подчеркнем, что сам термин «конкуренция» имеет свои этимологические корни в спорте, — слово *конкуренция* происходит от латинского *concurrere* — бежать вместе, соревноваться. Стремление участников соревнований опередить соперников порождает такие направления спортивной и околоспортивной деятельности, как использование новых стратегических и тактических схем в состязании, всевозможных уловок и ухищрений, технических инноваций, элементов недобросовестной конкуренции (применение специальных медицинских препаратов и методов повышения мощности организма).

Надо ли говорить, что человеку некомпетентному и непосвященному во все тонкости подготовки спортсменов и их амуниции к соревнованиям, практически невозможно определить допущенные нарушения. Мало того, выявленные нарушения необходимо квалифицировать таковыми, — а сделать это можно лишь на основании установленных правовых норм, которые признаются всеми сторонами спортивно-юридических отношений. Обычно такие нормы носят название правил игры, регламентов проведения соревнований, положений о судействе, антидопинговых процедур и тому подобные. Таким образом, становится очевидным тот факт, что появление спортивного права — не спонтанный процесс, а исторически обусловленная необходимость.

Таким образом, правовые основы физической культуры и спорта были заложены на самых ранних этапах развития античных цивилизаций, причем многие правовые принципы, выдвинутые в тот период, сохраняют свою актуальность и значимость до наших дней.

А теперь вернемся к нашей стране.

Нестабильность экономики страны в девяностые годы высветила несовершенство нормативно-правовых основ в спортивной сфере. Требовалось с новых концептуальных методологических позиций подойти к подготовке новых законодательных и подзаконных нормативно правовых актов — о заработной плате спортсменов, тренеров, судей и др., в области социальной защиты спортсменов и специалистов, в вопросах трудоустройства и увольнения, а также реформирования контрактных соглашений между спортсменами и спортивной организацией.

За последние годы в обновленной России, как правопреемнице в спортивном движении СССР, приняты и реализуются фе-

деральные законы, а также дополнения к ним, другие нормативные документы, которые формируют правовую базу отрасли.

В законодательную и правовую базу физкультурно-спортивного движения в частности входят:

– Конституция Российской Федерации, 12.12.1993 г. (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 г. № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 г. № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 г. № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 г. № 11-ФКЗ) [1];

– Гражданский кодекс РФ, 30.11.1994 г. (с изменениями и дополнениями 01.09.2014 г.) [2];

– Трудовой кодекс Российской Федерации, от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ (редакция от 28.06.2014 г.) [3];

– Уголовный кодекс Российской Федерации, от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 04.08.2014 г.) [4];

– Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», от 06.10.2003 г. № 131-ФЗ (с изменениями и дополнениями от 21.10.2014 г.) [5];

– Закон Российской Федерации «Об общественных объединениях», от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (редакция от 21.07.2014 г.) [6];

– Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 21.10.2014 г.) [7];

– Закон Российской Федерации «Об охране окружающей среды», от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ (редакция от 12.03.2014 г.) [8];

– Закон Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ (редакция от 23.06.2014 г.) [9];

– Закон Российской Федерации «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией», от 04.03.2002 г. № 21-ФЗ (редакция от 28.12.2013 г.) [10];

– Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (редакция от 21.07.2014 г.) [11];

– Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ [12];

– Федеральный закон «Об организации и о проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних

игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 01.12.2007 г. № 310-ФЗ (редакция от 28.06.2014) [13].

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 23.06.2014 г.) [14].

Как известно, нормативные правовые документы по управлению в спорте подразделяются на законодательные и подзаконные акты.

К подзаконным актам, кроме указов и распоряжений Президента РФ, относятся постановления и распоряжения Правительства РФ, акты Центробанка РФ, министерств, государственных комитетов и других органов исполнительной власти.

По своей юридической силе законодательные и нормативно правовые акты в спортивной отрасли не имеют равного действия и одинаковой силы, т.к. сформированы не одним, а целой системой органов управления. Законы высшего органа государственной власти регулируют наиболее важные отношения в сфере физической культуры и спорта и обладают основополагающими нормативными функциями и юридическими основами по отношению к другим нормативно-правовым актам.

Исходя из федерального устройства страны органы государственной власти субъектов Федерации в пределах своей компетенции принимают свои законодательные и нормативно правовые акты, имеющие статус правового регулирования совневательной деятельности и обеспечивающие их исполнение в своих регионах.

Созидательный процесс по нормативно-правовому регулированию в отрасли продолжился в начале XXI века. Были приняты основополагающие документы, заложившие прочную правовую и материальную базу развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, такие, например, как:

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 23.06.2014 г.) [14];

– Постановление Правительства РФ «О Федеральной целевой программе “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”» от 11.01.2006 г. № 7 (редакция от 01.08.2014 г.) [15];

– Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил определения степени тяжести вреда, причиненного здоровью человека» от 17.08.2007 г. № 522 (ред. от 17.11.2011 г.) [16] и др.

К подзаконным правовым актам относятся также решения отраслевых министерств и ведомств, касающиеся вопросов физкультурно-спортивной деятельности; в первую очередь, это федеральные органы управления образованием, здравоохранением и т. п.

На рубеже XX–XXI вв. был принят ряд важных документов.

Непосредственную основу подзаконных актов составляют нормативные документы федерального органа управления физической культурой и спортом [до апреля 2008 г. это было Федеральное агентство по физической культуре и спорту (Росспорт)], принимаемые в соответствии с Положением об этом органе, утвержденном Правительством РФ.

К таким документам, в частности, относятся решения коллегии, приказы Росспорта, инструктивные письма и др.

Следует отметить, что были внесены принципиальные изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации, регулирующие трудовые отношения с работниками, трудовая функция которых состоит в подготовке к спортивным соревнованиям и участии в спортивных соревнованиях по определенным виду или видам спорта (спортсменами), а также с работниками, трудовая функция которых состоит в проведении со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий и осуществлении руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов (тренерами).

Трудовой кодекс РФ устанавливает:

– специальные обязательства работодателей, спортсменов и тренеров, включаемые в трудовой договор, в т. ч. касающиеся участия в спортивных мероприятиях;

– правила временного перевода спортсмена к другому работодателю, в случае если основной работодатель не имеет возможности обеспечить участие спортсмена в спортивных соревнованиях;

– условия отстранения спортсмена от участия в спортивных соревнованиях;

– особенности регулирования труда спортсменов в возрасте до 18 лет;

– особенности регулирования труда женщин-спортсменов;

– дополнительные гарантии и компенсации спортсменам, тренерам;

– особенности расторжения трудового договора со спортсменом, тренером.

При этом из положений Трудового кодекса РФ исключена формулировка «профессиональный спортсмен».

Таким образом, этими двумя законодательными актами были упорядочены отношения спортсменов с работодателями; организаторами соревнований; работодателей с тренерами; закреплены социальные гарантии спортсменов и тренеров, условия их участия в спортивных соревнованиях и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации, 12.12.1993 г. (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 г. № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 г. № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 г. № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 г. № 11-ФКЗ) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.pravo.gov.ru>

2. Гражданский кодекс РФ, 30.11.1994 г. (с изменениями и дополнениями 01.09.2014 г.). URL: <http://www.consultant.ru>

3. Трудовой кодекс Российской Федерации, от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ (ред. от 28.06.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

4. Уголовный кодекс Российской Федерации, от 13.06.1996 г. № 63-ФЗ (с изм. и доп., вступившими в силу с 04.08.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

5. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003 г. № 13-ФЗ (с изм. и доп. от 21.10.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

6. Закон Российской Федерации «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.). URL: <http://www.consultant.ru>

7. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступившими в силу с 21.10.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

8. Закон Российской Федерации «Об охране окружающей среды» от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ (ред. от 12.03.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

9. Закон Российской Федерации «О санитарно эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ (ред. от

23.06.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

10. Закон Российской Федерации «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией» от 04.03.2002 г. №21-ФЗ (ред. от 28.12.2013 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

11. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 21.07.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

12. Федеральный закон «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте от 27.12.2006 г. № 240-ФЗ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

13. Федеральный закон «Об организации и проведении XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в городе Сочи, развитии города Сочи как горноклиматического курорта и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 01.12.2007 г. №310-ФЗ (ред. от 28.06.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

15. Постановление Правительства РФ «О Федеральной целевой программе “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”» от 11.01.2006 г. № 7 (редакция от 01.08.201 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

16. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил определения степени тяжести вреда, причиненного здоровью человека» от 17.08.2007 г. № 522 (ред. от 17.11.2011 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>

LEGAL BASIS OF SPORTS COMPETITIONS IN RUSSIA: HISTORICAL ASPECTS

A. A. SHIKHOVA

*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia
nastya0650@mail.ru*

Since the inception of organized sports and the emergence of sports organizations competitive activity athletes, or what we call a sporting event (match), not only reveals the winner, but has always attracted the attention of that part of society that relates to sports fans and spectators, and if in the early stages of development of sports main goal of the competition was to determine the winner, with the advent of organized sports in this purely sporting goals Wrestling also commercial — extracting revenues from the competition. But in all these stages of the legal basis on which to build competitions in Russia.

Keywords: *ancient world, legislation, Olympic sports, athletes, competition.*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, ТУРИЗМА И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

**РОЛЬ СИСТЕМАТИЗАЦИИ ТИПИЧНЫХ ОШИБОК
В ОСВОЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

З. И. БАРОТОВА, А. В. БЕЛОЕДОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматриваются современные подходы в системе высшего образования с целью выявления ошибок в освоении студентами общеразвивающих упражнений по дисциплине «Физическая культура», а также поиска путей их исключения.

Ключевые слова: *физическая культура, типичные ошибки, общеразвивающие упражнения, систематизация.*

Актуальность. Анализ литературных данных [1–2] равно как и обобщение собственного опыта показали, что на занятиях физической культурой избежать ошибок в технике выполнения, особенно сложных двигательных упражнений, невозможно. Условно говоря, практически весь процесс этапа начального обучения можно определить как борьбу с ошибками у студентов, осваивающих ряд упражнений. Таким образом, на наш взгляд, изучение роли систематизации типичных ошибок в освоении общеразвивающих упражнений по дисциплине «физическая культура» является актуальным и современным.

Организация и методы исследования. Теоретический анализ и интерпретация литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Трудно предполагать, что освоение физических упражнений до уровня навыка будут проходить без ошибок, а тем более после первой попытки его выполнения. По этой причине представление о возможных просчетах, причинах их проявления и возможностях их устранения является необходимой предпосылкой эффективности обучающей деятельности [2].

Выявление типа недочета у студентов имеет принципиальное значение в организационно-содержательном обеспечении процесса физического воспитания, так как определяет приоритеты целей деятельности обучения, приоритеты выбора средств и форм организации [1]. Начнем разговор о роли систематизации типичных ошибок в освоении общеразвивающих упражнений по дисциплине «физическая культура» с рассмотрения классификации типов ошибок.

Наиболее известна в практике физического воспитания классификация, согласно которой выделяют ошибки локальные (в отдельных элементах двигательного действия) и комплексные (в нескольких элементах двигательного действия), неавтоматизированные (незакрепленные) и автоматизированные (закрепленные), существенные (грубые) и незначительные (мелкие), типичные и нетипичные, общие (характерные для большинства) и индивидуальные [1].

Типичными причинами появления ошибок можно назвать [2]:

1. Недостаточное понимание студентом сущности двигательного действия.
2. Недостаточный уровень развития физических способностей.
3. Психологический настрой, вызывающий чрезмерное напряжение, затрудняющее точность и амплитуду движений.
4. Недостаточный уровень самоконтроля в процессе выполнения двигательных действий.
5. Отсутствие со стороны преподавателя учёта взаимодействия биомеханических особенностей двигательных действий, находящихся в отрицательном переносе.
6. Утомление студентов, где сигналом является ухудшение качества выполнения движений.
7. Несоответствие места занятий, спортивного инвентаря и оборудования врачебным, гигиеническим требованиям и требованиям теории и методики физического воспитания.

Один из основных путей исправления ошибок — указание на неё обучаемому, показ неправильного и правильного исполнения, затем — повторные попытки овладеть правильным способом. Второй путь предусматривает применение так называемых корригирующих упражнений. Один из видов таких упражнений — контрастные упражнения.

Ошибки при выполнении физических упражнений возникают вследствие четырех групп причин [1]:

- 1) биомеханических;

- 2) физиологических;
- 3) психолого-педагогических;
- 4) условий среды действия.

По мнению И. В. Николаевой (2013 г.), к группе биомеханических причин возникновения ошибок в движениях относятся:

– реактивные силы, возникающие вследствие многозвенности человеческого тела, и на первых этапах обучения они мешают достижению двигательной задачи. В последующем реактивные силы используются человеком для решения двигательных задач;

– следствие неправильного выполнения предыдущих подсистем движений, то есть ранее допущенные незначительные неточности в последующих фазах и частях упражнения могут привести к грубым ошибкам;

– недостаточное количество объективных показателей результатов движений, которые в отличие от трудовых действий после выполнения физических упражнений в большинстве случаев не остается никаких следов, по которым можно судить о качестве этих движений. Например, при обучении письму ученик может сравнивать написанную им букву с буквой, имеющейся в книге. Однако результат бега и других физических упражнений проявляется лишь в улучшении физического развития и физической подготовленности, укреплении здоровья;

– несоблюдение оптимального ритма движений.

К группе причин ошибок в физических упражнениях, имеющих физиологическое основание, относятся:

– иррадиация возбуждательных и тормозных процессов, возникающих в центральной нервной системе, ведет к напряжению и расслаблению групп мышц, участие которых мешает решить поставленную двигательную задачу;

– смутность, быстротечность возникающих физических ощущений;

– отрицательное влияние двигательного опыта на освоение новых движений вследствие отрицательного переноса двигательных навыков;

– утомление, плохое состояние, болезнь ученика;

К группе психолого-педагогических ошибок относятся:

– недостаточное развитие необходимых двигательных качеств;

– непонимание сущности изучаемых движений;

– психические факторы (страх, неуверенность);

– излишнее напряжение мышц.

К группе неблагоприятных условий среды, вызывающих ошибки в движениях, относятся:

- несоответствие мест занятий возможностям выполнения двигательных действий;
- несоответствие инвентаря, оборудования, экипировки содержанию изучаемого упражнения;
- метеорологические и климатические условия.

Для установления неточностей в движении, которые сказываются на результатах выполнения физических упражнений, используются наблюдение и регистрация характеристик движений [1]. Наиболее распространено в практике физического воспитания наблюдение как самый доступный и достаточно информативный метод оценивая результаты обучения двигательному действию. В процессе исследования преподаватель сравнивает своё зрительное восприятие с идеальным образцом техники физических упражнений. Однако у данного метода есть недостаток — субъективизм восприятия и образца представлений.

Преподаватель может не предупреждать ученика о своих намерениях. Неожиданные для обучающегося и достаточно продолжительные наблюдения дают лучшие результаты, чем однократный просмотр действий занимающегося, который предупрежден об этом. Таким образом, путь исправления ошибок в выполнении физических упражнений состоит в том, чтобы сначала определить неточности движений, затем установить их причину и, наконец, найти средства и методы их устранения с учетом предмета обучения и особенностей занимающегося.

Для выявления ошибок студентов преподаватель может проводить регистрацию характеристик движений. Сложность выявления причин недочетов действий состоит в том, что одну и ту же погрешность могут вызвать различные причины. М. Я. Виленский (2010 г.) сводит методические рекомендации для преподавателя к исправлению ошибок в выполнении физических упражнений, кроме указанных выше, к следующим положениям:

- прежде всего исправлять главные (основные) ошибки;
- делать замечания персонально, потому что общие замечания, фиксирующие ошибки всех занимающихся, менее эффективны;
- избегать непрерывных замечаний, которые подчеркивают только одни недостатки;
- даже при допущении грубых ошибок следует вначале подчеркнуть положительные стороны в выполнении упражнения

и лишь после этого разъяснить, в чем состояла ошибка и как ее исправить;

– в случае систематического повторения ошибок из-за трудностей, возникающих в улавливании необходимых кинестетических ощущений, следует применять метод контрастных заданий [2].

Обучающемуся предлагается выполнить движение с ошибкой, противоположной допускаемой. Например, ученик, невзирая на многократное напоминание, передвигается на прямых ногах, в этом случае преподаватель может предложить согнуть их больше, чем это требуется; при обучении сложнокоординированным движениям на допущенные ошибки следует указывать после выполнения всего упражнения; повторять движения до первых признаков утомления, снижения внимания. После 5–6-минутного перерыва, во время которого выполняется несколько ранее хорошо выученных или простых по координации движений, следует вернуться к основному предмету обучения.

Заключение. Таким образом, для определения роли систематизации типичных ошибок в освоении общеразвивающих упражнений на дисциплине «физическая культура» мы рассмотрели современные подходы в системе высшего образования, а именно, выявили причины появления ошибок, выделили основные группы причин в ошибках и методы их предотвращения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / М. Я. Виленский. URL: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/4.html
2. Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture

ROLE SYSTEMATIZATION TYPICAL MISTAKES IN MASTERING OF GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISE ON DISCIPLINE PHYSICAL EDUCATION

Z. I. BAROTOVA, A. V. BELOEDOV

*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia*

Reviews current approaches to the higher education system in order to detect errors in the development of general developmental exercises students of higher educational institutions, as well as the ways of their elimination.

Keywords: *physical education, common mistakes, general developmental exercises, development.*

УДК 378.03
ББК 4448.00

РЕАЛИЗАЦИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЮРИСПРУДЕНЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

А. Д. БУЛЫГИН, А. В. БЕЛОЕДОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

С целью выявления особенностей реализации творческого потенциала студентов факультета юриспруденции средствами физической культуры и спорта представлен анализ исследований и мнений ученых и сформирован базис теоретической и методической подготовки будущих специалистов юридического профиля.

Ключевые слова: *творческий потенциал, средства, физическая культура.*

Актуальность. Анализ статистических данных, а также мнений авторитетных ученых в данной области показывают, что однозначных взглядов на реализацию творческого потенциала

студентов-юристов средствами физической культуры нет [8–12]. Данное обстоятельство, на наш взгляд, связано с тем, что наше общество представляет собой динамично развивающуюся структуру, а проблемам реализации творческого потенциала будущих специалистов нужно уделять внимание уже сейчас, так как основные таланты и способности студентов зачастую раскрываются именно в период обучения в высшем учебном заведении [1].

Также следует добавить, что стремительный рост уровня востребованности специалистов юридического профиля на рынке труда, связанный прежде всего с эволюцией нашего гражданского общества [1], указывает на необходимость изучения указанного вопроса. Кроме того, в последние годы по всему миру наблюдается тенденция демократизации обществ разного типа [2], российское гражданское общество — не исключение. Активное развитие получили институты прав и свобод человека и гражданина, но наличие этих прав без необходимой поддержки и защиты является бессмысленным. Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод о том, что специалист юридической специальности является не просто защитником прав и свобод граждан, но и гарантом демократического общества, следовательно, изучение оптимизации творческого потенциала студентов факультета юриспруденции является актуальным и своевременным.

Организация и методы исследования. Анализ и интерпретация литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Образование, полученное в высшем учебном заведении, является тем фундаментом, на котором базируется дальнейшая профессиональная деятельность человека. Для того чтобы успешно реализовать себя в данной сфере деятельности, будущий специалист должен понимать, что его творческие способности нуждаются в постоянном развитии. Творческий потенциал — это совокупность качеств человека, определяющих возможность и границы его участия в трудовой деятельности. Он определяется следующими критериями: возраст, физическое и психическое здоровье, специальная подготовка, способность профессионального роста [14]. Однако мы пришли к выводу, что на становление большинства перечисленных критериев основополагающее влияние оказывает именно физическая культура [13]. Как показывает практика, студент, обучающийся в высшем учебном заведении, имеет более высокий уровень творческого потенциала, по сравнению с уже состоявшимся работником данной про-

фессии, так как его стремление к профессиональному росту дает возможность оценить происходящую ситуацию объективно [13].

На наш взгляд, для формирования позитивного и адекватного взгляда будущего юриста на собственный творческий потенциал, необходимо закладывать основание для этого уже на начальных этапах обучения в высшем учебном заведении посредством его участия студента в физкультурной и научно-исследовательской деятельности. Необходимыми условиями данного процесса должны быть наличие всесторонней помощи молодым людям в организации проектов, а также всевозможная мотивация студентов в принятии активного участия в них. Данная деятельность формирует у студентов навыки творческого подхода к решению нестандартных задач, умение поставить задачу, найти новый и оригинальный способ ее решения, уметь изложить и защитить свое решение, используя аргументы. К сожалению, решение нестандартных задач, требующих не заучивания формул, а размышления, видения проблемы в целом и анализа ситуации в недостаточной степени используются в современной системе образования [14]. Замена рассуждений, обоснований и аргументации ответами на тесты, характерные для западной дидактической парадигмы, плохо согласуется с требованиями, необходимыми для формирования творческих способностей и интересов.

Творчество всегда подразумевает собственный критический подход и осмысление наблюдаемых явлений, а также любой информации, в том числе — учебной. Э. Карпенко отмечает, что причина невысокого уровня развития творческого мышления студентов кроется во многом в системе образования и, более того, порождается ею. Из вышесказанного следует, что необходима смена приоритетов в системе социально-педагогических ценностей, переход от концепции, ориентированной на человеческие потребности и их удовлетворение, к другому пониманию, в основе которого лежит развитие, а главная цель — самовыражение, раскрытие потенциальных возможностей и творческих способностей личности [3].

Пути реализации творческого потенциала можно найти как у ученых нашего времени, так и у древних философов. Еще древнегреческий мыслитель Децим Ювенал писал: «*Mens sana in corpore sano*» [4]. Традиционное понимание фразы можно интерпретировать следующим образом: сохраняя здоровым тело, человек сохраняет в себе и душевное здоровье. Подтверждение

данного суждения мы можем найти непосредственно в Греции. Богатейший духовный мир, выдающаяся плеяда разнообразных мнений и мировоззрений — вот то, что дошло до нас с древних времен. И кто знает, была бы культура Греции столь сильно развита, если бы не культ здоровья и спорта, царивший там. Мы можем сказать лишь одно — в иных государствах древности, где физическим упражнениям уделялось гораздо меньшее внимание, таких высот в науке и культуре достигнуть не удалось.

Другой пример — индийские йоги. Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар — основатель айенгар-йоги. Айенгар преподавал и практиковал йогу в течение более 75 лет и считался одним из самых выдающихся современных мастеров йоги в мире. Он написал значительное количество книг по философии и практике йоги, наиболее известными из которых являются «Light on Yoga», «Light on Pranayama» и «Light on the Yoga Sutras of Patanjali». Он также является автором нескольких фундаментальных текстов по йоге. Айенгар-йога имеет миллионы последователей по всему миру [5]. Этот легендарный человек — яркий пример тому, как регулярные физические практики укрепляет ум и творческое начало личности.

На первый взгляд, преимущества качественной физической подготовки очевидны — развитие творческого мышления, способность применить навыки необходимой самообороны, стрессоустойчивость в сложных условиях и иные. Однако и в этом вопросе не обошлось без оппозиции. Один из основоположников современной теории и практики спорта Ж. Эбер выражал сущность спорта как идею борьбы и соперничества [8]. Несмотря на то что он признавал пользу упражнений для тела, Эбер также высказал предположение о том, что спорт и здоровье редко идут рука об руку [8]. Подсчитано, что в год происходит примерно 10 миллионов спортивных травм. Опыт показывает, что большинство из них являются неизлечимыми. При этом средняя продолжительность жизни спортсмена на 10–15 % ниже среднестатистической [8]. М. Д. Шаргородский [9] и П. А. Дубовец [10] указывают, что занятие спортом — личное дело каждого. Если человек самостоятельно и осознанно идет на риск, то ничего плохого в этом нет. В то же время А. Н. Берестовой [11] утверждает, что спорт допустим как способ преумножения благ. А. Ю. Шурдунский [12] с таким взглядом не согласен, он пишет: «Общественно полезная цель — это стремление к достижению определенного блага, выгоды для группы лю-

дей» [12], но никак не для одного человека. Он признает, что занятие физической культурой и спортом в целом полезно, но человек в данной области имеет только личные мотивы.

Что касается студентов юридического факультета, то для них физические практики — это не только способ оздоровления и развития творческого мышления, но и жизненная необходимость. Новостная лента ежедневно знакомит нас с жестокими подробностями жизни специалистов юридического профиля. По статистике газеты «Новая адвокатская газета» [6], жертвами убийств за последние 10 лет стали более 20 адвокатов, количество покушений же значительно больше. По публикациям средств массовой информации и собраным сайтом «Право.Ру» [7] сведениям, только за последние 5 лет из жизни трагически ушли 27 российских судей. Больше всего таких смертей связано с профессиональной деятельностью. Исходя только из этих данных, можно сделать вывод о том, что все юридические специальности сопряжены с опасностью для жизни и здоровья. В первую очередь это связано с тем, что людям данной области приходится часто иметь дело с лицами преступных наклонностей. Нападения, грабежи, убийства — мощный инструмент воздействия обвиняемых на свой предполагаемый приговор. В этих случаях у специалистов в области юриспруденции остается один выход — применять приемы самообороны, и чем выше уровень физической подготовки, тем больше шансов избежать трагического исхода имеет обороняющийся защитник права.

Заключение. Диспуты ученых не затихают до сих пор: одни видят в спорте вред, другие — пользу. Но все они сходятся в одном — спорт и физическая культура в целом полезны для здоровья. Для студентов юридической специальности спорт является неотъемлемой частью жизни. Никакие риски получить травму во время тренировки не могут сравниться с реальной угрозой жизни, которая подстерегает специалистов данной сферы ежедневно. Физическая подготовка необходима для студентов юридической сферы деятельности, так как она развивает творческое мышление, дает основные навыки самообороны, развивает выносливость и психологическую устойчивость, — то есть все те навыки, без которых деятельность юриста, судьи или адвоката представить невозможно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алмонд, Дж. Сравнительная политология сегодня / Дж. Алмонд. М. : Аспект Пресс, 2002.
2. Хантингтон, С. Третья волна: демократизация в конце XX века / С. Хантингтон. М. : РОССПЭН, 2003.
3. Карпенко, Э. Проблема формирования творческого мышления у студентов / Э. Карпенко // Социология. 2007. № 5.
4. Децим Юний Ювенал, ок. 60 — ок. 127. Сатира X, строка 356.
5. Iyengar Yoga Resources (2006) // Yoga Resources Accessed. 2006. 16 Sept.
6. Новая адвокатская газета. 2009. № 3.
7. Трагические смерти российских судей // Право.Ru. 2012. 20 июня.
8. Эбер, Ж. Спорт против физкультуры / Ж. Эбер. Л., 1925.
9. Шаргородский, М. Д. Преступления против жизни и здоровья / М. Д. Шаргородский. М., 1964.
10. Дубовец, П. А. Ответственность за телесные повреждения по советскому уголовному праву / П. А. Дубовец. М., 1964.
11. Берестовой, А. Н. Обоснованный риск как обстоятельство, исключающее преступное деяние / А. Н. Берестовой. СПб., 1999.
12. Шурдунский, А. Ю. Обоснованный риск / А. Ю. Шурдунский. М., 2000.
13. Романенко, В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. Донецк : УК Центр, 1999.
14. Wikipedia.org

PHYSICAL CULTURE DEVELOPMENT AS THE WAY TO OPTIMIZE CREATIVE POTENTIAL OF STUDENTS OF THE LAW FACULTY

A. D. BULYGIN, A. V. BELOEDOV

*Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
lawservant@mail.ru*

In order to identify features of realization of creative potential of students of the faculty of law by means of physical culture, we present the analysis of the research and competent in this field scientists' opinions. On the basis of the facts and authoritative opinions the basis of theoretical and methodological forms of realization of creative potential of students of the faculty of law by means of physical culture has been formed.

Keywords: *creative potential of students by means of physical culture, optimization, students of the faculty of law, analysis of the potential.*

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

И. С. БУТАКОВА, А. В. БЕЛОЕДОВ

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия

С целью выявления особенностей формирования спортивной культуры у студентов в процессе обучения в вузе представлена структура ценностей спортивной культуры, а также пути их достижения.

Ключевые слова: *спортивная культура, физическое воспитание, формирование, обучение.*

Актуальность. Физическое воспитание играет немалую роль в формировании личности [1]. Однако, на сегодняшний день, проблема состоит в том, что у ряда студентов высших учебных заведений отсутствует мотивация заниматься спортом. В связи с этим, на наш взгляд, рассмотрение данного противоречия в русле особенностей формирования спортивной культуры у студентов в процессе обучения в вузе актуально и своевременно.

Организация и методы исследования. Теоретический анализ и интерпретация литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Формирование спортивной культуры и повышение физической подготовленности студентов являются важными составляющими конкурентоспособности молодежи в условиях социума и выступают главными критериями на всех возрастных этапах его развития [6]. В то же время ухудшение состояния здоровья и снижение уровня физической подготовленности студенческой молодежи свидетельствует о том, что необходимо корректировать существующий традиционный подход в физическом воспитании студентов вуза. Изучением данных вопросов занимались В. К. Бальсевич (2003), Н. П. Абалакова (2001), В. С. Кузнецов (2000) и другие авторитетные специалисты в области физического воспитания и спорта [3; 5].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности студента. Она решает следующие задачи: оздоровительные (укрепление здоровья), образовательные (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков), воспитательные (формирование моральных и волевых качеств) [4],

а, как следствие, спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. При правильной организации спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни студенческой молодежи. Например, люди, прошедшие школу спорта, убеждены, что он помог им воспитать чувство уверенности в своих силах и возможностях, а также умело ими воспользоваться. Многие из спортсменов утверждают, что спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни — «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха в любом виде деятельности зависит прежде всего от личных индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых качеств. Успешно развить эти качества можно прежде всего в спортивной деятельности. Однако эффективность социализации личности в спорте, во многом, зависит от того, какие ценности спортивной культуры осваиваются человеком, как организован процесс спортивного воспитания.

По мнению Л. И. Лубышевой, спортивная культура — это составная часть общей культуры, включающая спортивную деятельность и ее результат, связанные с высокими спортивными достижениями и подготовкой к ним, а также совокупность материальных благ, социальных и личностных ценностей спорта, освоение которых способствует формированию развитой личности [2]. В содержание спортивной культуры Л. И. Лубышева включает три компонента: общекультурные, социально-психологические и специфические ценности. Осваивается данная группа ценностей путем спортивного совершенствования и воспитания. В целом освоение ценностей спортивной культуры возможно только в процессе организации активности человека в сфере спорта. Однако на сегодняшний день к занятиям спортом привлечено не более 10 % населения России, тем самым не используется в полной мере потенциал спортивной культуры. В связи с этими обстоятельствами перед системой образования ставится задача формирования жизнеспособной личности. Жизнеспособная личность — нравственно-волевой, духовно развитый, физически активный, социально адаптированный, психологически устойчивый человек, обладающий знаниями и способностями,

необходимыми для жизни в современном обществе. Воспитать жизнеспособную личность — значит сформировать у студента реалистическое отношение к жизни. Физическое воспитание, организуемое с начальной школы, лишь частично решает актуальную задачу современного образования, формирования жизнеспособной личности. В связи с этим следует согласиться с Л. И. Лубышевой, которая предложила ввести в учебный процесс вузов дисциплину «Спортивная культура», чтобы каждый студент имел возможность приобщиться к занятиям спортом и физкультурно-спортивной деятельностью, которая в полной мере обеспечивает социальный заказ на формирование жизнеспособной личности. Спортивное воспитание предполагает развитие личностно значимых качеств, формирование способностей, вооружение студентов знаниями о жизни, необходимыми для успешного функционирования человека в современном обществе. Целевая установка спортивного воспитания заключается в том, чтобы сформировать личность, способную преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать успеха. Введение учебной дисциплины «Спортивная культура» позволит устранить основные проблемы традиционно сложившейся системы физического воспитания:

- создаст организационно-педагогические условия привлекательности для студентов содержания учебных занятий;
- обеспечит соответствие обучающих и тренирующих воздействий на занятиях спортивной культуры особенностям возрастного развития, моторики и психики студентов, их спортивным интересам;
- способствует активному и систематическому использованию новейших технологий спортивного и олимпийского воспитания студентов;
- предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры, спортивного стиля жизни;
- способствует разработке и созданию принципиально новых проектов учебно-спортивных сооружений, обеспечивающих использование современных технологий спортивного воспитания, оснащенных диагностическими и тренажерными комплексами, системами оперативного контроля за здоровьем занимающихся.

Заключение. Таким образом, с целью определения формирования спортивной культуры у студентов в процессе обучения

в вузе, была представлена структура ценностей спортивной культуры, а также пути их достижения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабушкин, Г. Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушки ; под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой / Г. Д. Бабушкин. Омск, 2009.

2. Бальсевич, В. К., Лубышева Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 5.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М. Я. Виленский. М. : Прометей, 1993. 156 с.

4. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов / Ю. Л. Кислицын. М. : РУДН, 2013. 228 с.

5. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, В. А. Романович. М., 2011. 240 с.

6. Орлан, И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно-ориентированной проблемно-модульной технологии обучения / И. В. Орлан. Волгоград, 2002. 172 с.

PECULIARITIES OF FORMATION OF THE SPORTS CULTURE AMONG THE STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS AT THE UNIVERSITY

I. S. BUTAKOVA, A. V. BELOEDOV

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

To identify the peculiarities of formation of sports culture among students in the learning process in the University, the structure of the values of sports culture, and ways of achieving them.

Keywords: *sports culture, physical education, formation, training.*

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Н. Щ. ЕРИЛОВ, С. Н. ТАЛЫЗОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»
г. Челябинск, Россия*

Выявляются особенности организации физического воспитания в Китайской Народной Республике. В КНР сформировалась трехуровневая система физического воспитания: дошкольные учреждения, школы, высшие учебные заведения. Программы по физическому воспитанию включают легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, ушу, строевую подготовку, плавание, катание на коньках, лыжах, туризм, традиционные этнические виды спорта. Обязательные занятия по физической культуре проводятся два раза в неделю, их посещают 100 % учащихся. 40,9 % опрошенных специалистов физической культуры КНР считают, что процесс физического воспитания — это процесс физкультурного образования и определять его содержание должны служащие профильного государственного управления (42,2 %), ученые (25,8 %) и педагоги (32 %).

Ключевые слова: *физическое воспитание, программы, детские дошкольные учреждения, школы, высшие учебные заведения.*

В данное время все больше внимания ученые, педагоги, врачи уделяют вопросам сохранения здоровья детей и молодежи и повышению их двигательной активности, поскольку здоровое подрастающее поколение составляет будущее любой нации. Именно поэтому следует привлекать детей и юношей к рекреационно-оздоровительным занятиям на базе учебных заведений и в свободное от учебы время.

Следует отметить, что позитивный опыт в данном направлении был накоплен восточными странами, такими как Япония, Корея и Китай, в которых физическое воспитание детей и молодежи находится на высоком уровне.

Опыт КНР вызывает особенный интерес у отечественных (А. Я. Булашев, 2003, 2004; А. А. Маслов, 1990, 2000 и др.) и зарубежных (Л. Кун, 1982; Люй Хунцзюнь, 2007; Ма Цзиньган, 2003, 2004; Цзянь Цзе, 2004; Чжу Фен, 2009 и др.) исследователей, поскольку за последние годы благодаря социально-экономическим реформам в КНР налажена система физического вос-

питания, создана необходимая инфраструктура, поставлены на государственный уровень вопросы оздоровления детей и молодежи, разработаны и внедрены оздоровительные системы физического воспитания. Ван Сюемань, С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярева, Х. Чжун, Юй Лань в своих работах отмечали, что в Китае детей с раннего возраста приучают к занятиям физическими упражнениями и спортом, закладывая тем самым основы здорового образа жизни и формируя у ребенка стойкую привычку заниматься физической культурой.

Как показало исследование, особое внимание в КНР уделяется подготовке здорового поколения и поддержанию здоровья на протяжении всей жизни, именно поэтому в китайских семьях дети с раннего возраста занимаются боевыми искусствами и оздоровительными направлениями физической культуры.

На сегодняшний день в государстве налажена система физического воспитания детей и молодежи. В Министерстве образования создан департамент по делам физической культуры и спорта, санитарии, гигиены и искусства, который руководит работой по физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях. В государстве, согласно Закону «О физической культуре и спорте», создаются необходимые условия для реализации основных задач физического воспитания. Государственная политика Китая в сфере физического воспитания направлена на подготовку здоровых физкультурно образованных молодых людей, способных к высокой производительности труда и активной жизнедеятельности.

На основании Закона КНР «О физической культуре и спорте» разработана и утверждена приказом Министерства образования КНР от 12.03.1990 г. № 8 «Программа развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях», которая регламентирует физическое воспитание во всех учебных заведениях. Согласно программе, физкультурно-спортивная работа должна проводиться во всех образовательных учреждениях Китая: в младших и средних школах, специализированных учебных заведениях, профессионально-технических училищах, вузах, с целью улучшения здоровья учеников и студентов, а также для привлечения детей и молодежи к спортивному движению.

Физическое воспитание школьников является обязательной частью учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учебных заведениях. Их деятельность регламентирована прика-

зами Министерства образования КНР. Физическое воспитание детей реализуется благодаря системе дидактичных компонентов: обязательный (урок, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня), который формирует основы физической культуры личности, и внеурочный (занятие в секциях и кружках спортивного направления учебного заведения, внешкольных учебных заведениях, самостоятельные занятия, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях), который дополняет обязательный компонент с учетом индивидуальных мотивов, интересов и потребностей, естественных способностей и состояния здоровья личности.

По статистическим данным, в 2012 г. в КНР насчитывалось 410 755 школ, из них 320 100 — начальных, 59 400 — средних неполных, 31 255 — средних полных, в которых обучается 208 274 900 детей, из них 105 640 000 — в начальной школе, 57 360 000 — в средней неполной, 45 274 900 — в средней полной. При этом 100 % детей занимаются на уроках физической культуры, которые проводятся 2 раза в неделю.

Программы средней школы в Китае ориентированы на умственное, физическое, нравственное и эстетическое воспитание учащихся. Основными учебными дисциплинами в средней школе КНР являются: родной язык, литература, математика, история, физика, химия, биология, география, иностранный язык, политическая грамота, физиология, физическая культура, музыка, изобразительное искусство.

Учебный год начинается в сентябре, длится 9,5 месяцев и состоит из двух семестров. Каникулы длятся с января по февраль и с июля по август. Занятия проходят 5 дней в неделю, с 08:00 до 17:00.

Некоторые особенности организации физического воспитания в школах КНР представлены в таблице.

Анализ данной таблицы показывает, что в Китае существует высокий уровень обеспеченности школ физкультурными кадрами, который дает возможность сократить количество занимающихся в группе, налажена система государственного контроля за уровнем физического развития школьников в форме экзамена, соблюдаются многовековые культурные традиции народа, в том числе и в процессе физического воспитания.

Анализ разделов школьной программы показал, что в школе на легкую атлетику, а именно спринтерский бег и бег на длинные

Особенности физического воспитания школьников в КНР

№	Особенности	Показатели
1	Наполнение учебных групп по физическому воспитанию	До 12 детей
2	Количество часов (кроме уроков физической культуры) в неделю	Не менее 7 часов
3	Система контроля физической подготовленности учащихся	Обязательный экзамен
4	Содержание учебных программ	Преобладают традиционные китайские оздоровительные системы и единоборства

дистанции отводится от 135 до 360 ч в год, на обучение технике прыжка в высоту — 180 ч в год. Большое количество времени (от 360 до 900 часов в год) отведено на эстафеты и подвижные игры в младшей школе. А со средней школы вводится футбол, волейбол, баскетбол по 180 часов в год. Кроме обязательных уроков физической культуры в учебных заведениях КНР дети активно занимаются спортом в свободное от учебы время в спортивных секциях, кружках, детско-юношеских спортивных школах. Всего 163 000 000 детей занимаются спортом из 208 274 900 учащихся.

Система высшего образования в Китае включает в себя университеты, колледжи и профессиональные высшие школы. Высшие учебные заведения в КНР ориентированы на развитие науки, техники и культуры, на подготовку высококвалифицированных кадров, на формирование конкурентоспособного образования в рамках мирового образовательного процесса.

В высших учебных заведениях Китая учебные программы по физической культуре переориентированы на существенное увеличение объема образовательного компонента, особенно при проведении практических физкультурно-спортивных занятий.

В КНР в процессе обучения в вузе каждый студент для получения зачета по физической культуре обязан получить специальные физкультурные знания, организационно-методические умения и навыки по физкультурно-спортивной работе с населением. Такие социально значимые основы обуславливают саму цель физического воспитания студенческой молодежи в процессе обучения в вузах.

Анализ материалов социологического исследования показал, что абсолютно все специалисты (100 %) сферы физической культуры КНР считают, что занятия физическими упражнениями являются обязательными для учащихся учебных заведений.

При этом 86,7 % респондентов считают, что учащиеся должны проходить обязательное тестирование и только 10,4 % выразили мнение, что это формальность, которая необходима для составления статистической информации.

Систематизировать массовые занятия детей и молодежи во внеурочное время физическими упражнениями с последующим тестированием уровня физической подготовленности занимающихся, по мнению большей части респондентов (56,3%), возможно благодаря функционированию государственных спортивных обществ. В то же время 40 % опрошенных считают, что эту функцию может выполнять система клубов по месту жительства граждан.

Вовлекать в систему массовых занятий физическими упражнениями, по мнению 90 % опрошенных специалистов, следует с детского возраста. При этом 48 % респондентов склонны считать, что оптимальным является дошкольный возраст, а с точки зрения 41 % респондентов этот процесс следует начинать в школьном возрасте. Материалы социологического опроса свидетельствуют о том, что отношение к процессу физического воспитания детей, его конечной цели и его содержательной части в кругу специалистов Китая неоднозначно.

Так, всего 2,3 % опрошенных считают, что это — процесс тренировки тела; 27,2 %, что это — воспитание морально-волевых качеств, а 29,6 % — процесс овладения средствами и способами физической культуры. Однако приоритетным представлением респондентов является то, что процесс физического воспитания — это не что иное, как процесс физкультурного образования. Такого мнения придерживается 40,9 % опрошенных специалистов. Определять направления и содержание физического воспитания и массовой физической культуры должны служащие профильного государственного управления (42,2 %) и, в равной пропорции, ученые (25,8 %) и педагоги (32 %) (с учетом ошибки выборки).

Выводы:

1. Результаты исследования показали, что в КНР на современном этапе складывается трехуровневая система физкультурно-образовательная: дошкольные учебные заведения, школы, вузы.

Каждый уровень системы физкультурного образования готовит воспитанников к следующему уровню получения практических и теоретических знаний по физической культуре.

2. Программы по физическому воспитанию включают легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры (с мячом), ушу, строевую подготовку, плавание, катание на коньках, лыжах, туризм, традиционные этнические виды спорта. Во всех учебных заведениях обязательные занятия по физической культуре проводятся два раза в неделю, при этом 100 % учащихся посещают данные занятия — освобожденных нет.

3. По результатам опроса специалистов физической культуры КНР 29,6 % опрошенных считают, что физическое воспитание — это процесс овладения средствами и способами физической культуры, 27,2 % — что это воспитание морально-волевых качеств и лишь 2,3 % — что это процесс тренировки тела.

Большинство респондентов — 40,9 % сходятся во мнении, что процесс физического воспитания — это не что иное, как процесс физкультурного образования, а определять направления и содержание физического воспитания, по мнению опрошенных, должны служащие профильного государственного управления (42,2 %), а также ученые (25,8 %) и педагоги (32 %).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горбатенко, Т. Б. Анализ учебных программ по дисциплине «Физическая культура» в вузах Китайской Народной Республики и Российской Федерации / Т. Б. Горбатенко // Теория и практика физ. культуры. 2008. № 8. С. 76–80.

2. Закон Китайской Народной Республики «О физической культуре и спорте». Пекин, 1995.

3. Нестеров, А. А. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии (Япония, Корея, Китай) / А. А. Нестеров, М. Н. Забурдаева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 58–61.

4. Положение о физическом воспитании в образовательных заведениях КНР / Министерство образования КНР. Пекин, 1990.

5. Чжун Ши-Тун. Физическая культура и спорт в Китайской Народной Республике / Чжун Ши-тун // Теория и практика физ. культуры. 1959. Т. XXII, вып. 10. С. 721–724.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN CHINESE THE PEOPLE'S REPUBLIC OF

N. SH. ARILOU, S. N. TALIZOV
*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

Objective: to determine the characteristics of organization of physical education in China. In China has formed a three-tier system of physical education: preschools, schools, universities. Program in physical education include: athletics, gymnastics, sports, martial arts, marching, swimming, skating, skiing, tourism, traditional ethnic sports. Mandatory classes in physical education are held twice a week, they attend 100% of students. 40.9% of respondents of specialists of physical culture of China believe that the process of physical education is the process of physical education and determine its content profile employees of public administration (42,2%), scientists (25.8%) and teachers (32%).

Keywords: *physical education, programs, preschool institutions, schools, universities.*

УДК 34.08:796
ББК 4511.6

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮРИСТОВ

Е. А. ИШМЕНЕВА, В. Д. ИВАНОВ

*ФБГОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Физическая подготовка является важным показателем служебной деятельности юристов. Приводятся обоснования высокой роли физической подготовки в процессе профессионального обучения юристов.

Ключевые слова: *физическая культура, физическая подготовка, физическая активность, физическое воспитание, профессиональная деятельность, спорт, юрист.*

Физическая культура — это вид деятельности, который всегда остается важным для профессионального юриста. В современном обществе все больше внимания уделяется развитию физической культуры и спорта. Профессиональное образование дает возмож-

ность будущим выпускникам уметь успешно решать поставленные перед ними служебные задачи с помощью приобретенных в процессе образования знаний и навыков. В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья личности [1]. В Федеральном образовательном государственном стандарте высшего профессионального образования говорится, что выпускник по направлению подготовки «юриспруденция» должен обладать навыками ведения здорового образа жизни и участвовать в занятиях физической культурой и спортом [2].

Физическая подготовка профессионального юриста — одна из главных характеристик высокого профессионализма и безопасности юриста. Физическая культура помогает профессиональному юристу не только всегда быть в форме и вести здоровый образ жизни, но и в служебной деятельности. Благодаря занятиям физической культурой и спортом юрист развивает в себе такие качества, которые традиционно разделяют на физические и психологические.

К физическим качествам относятся хорошая физическая подготовка, силовые способности, выносливость, ловкость, умение быстро реагировать.

К психологическим качествам относятся тренировка памяти, способность концентрировать внимание, устойчивость в неблагоприятных ситуациях, развитие высокой работоспособности, самообладание, стремление достигнуть поставленной цели, уверенность в своих силах.

Деятельность юристов можно условно разделить на уголовно-правовую и гражданско-правовую. Для профессиональной работы юристам обоих профилей необходима физическая подготовка.

Профессиональные юристы, уклон служебной деятельности которых носит уголовно-правовой характер, должны владеть навыками самообороны, силового пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей. Важность физической культуры для юриста определена потребностью всегда находиться в полной готовности действовать, несмотря на опасность в экстремальных ситуациях, противодействовать преступности.

Работа профессионального юриста бывает не безопасна. Юристам, особенно тем, кто является сотрудниками полиции, часто приходится сталкиваться с опасностью. Например, при погоне за преступником. В данном случае хорошая физическая подготовка, скорость, выносливость, развитое мышление, ловкость, основные приемы силовой борьбы — неотъемлемые качества, которыми должен обладать юрист. Умение обезопасить себя, защититься — свойства, которые дает физическая подготовка юристам. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что специальным назначением физической подготовки юристов являются также занятия в условиях, максимально приближенных к реальным.

Физическое воспитание — вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека [3]. Физическое воспитание позволяет сформировать у будущих юристов новые качества. Занятия физическим воспитанием дают возможность профессиональному юристу развить в себе не только физические способности, но и психологические.

Работа юриста требует тяжелой умственной нагрузки, поэтому профессиональный юрист должен быть стрессоустойчив. Физическая активность наделяет юриста таким качеством, как высокая работоспособность, что позволяет юристу полностью сконцентрировать внимание на работе и правильно мыслить. Также физическая активность способствует тренировке памяти, так как благодаря занятиям физической культурой улучшается кровообращение.

В большинстве своем работа юриста гражданско-правового профиля малоподвижна. Негативность данного признака можно увидеть в таком явлении, как гиподинамия — нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Особенно влияет гиподинамия на сердечнососудистую систему, значительно ослабляя ее. Чтобы избежать подобного процесса, нужно активно заниматься физической культурой и спортом.

Юрист в своей профессиональной деятельности постоянно находится в эмоциональном напряжении. Довольно часто это является причиной отказа человека от дальнейшей работы в данной сфере и, следовательно, смены профессии. В данном случае физическая подготовка для профессионального юриста является главным фактором эмоциональной устойчивости на работе, умением

проявлять сдержанность и самообладание и, что самое важное, не терять уверенности в себе.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [4]. Исходя из всего вышесказанного следует сделать вывод, что профессиональный юрист должен обладать не только высокими профессиональными навыками и умениями в рамках своей компетенции, но и хорошим здоровьем. Занятия физической культурой, спортом, физическая активность — вся эта деятельность в совокупности представляет ведение здорового образа жизни. Эти занятия помогают юристу работать над собой, своим здоровьем, самочувствием, способствуют самосовершенствованию. Работа юристов заключается в защите граждан от правонарушений, соблюдении правопорядка в обществе. Поэтому очень важно, чтобы люди, которые занимаются данной деятельностью, вели здоровый образ жизни.

Для того чтобы узнать отношение студентов-юристов к дисциплине «Физическая культура», был проведен опрос. На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли студентам юридического факультета дисциплина физическая культура?» 60 % студентов ответили, что данная дисциплина нужна, 30 %, что не нужна, и оставшиеся 10 % выразили свое безразличное отношение. Большинство респондентов на вопрос «Каким видом физической подготовки Вы предпочли бы заниматься?» ответили, что профессионально-прикладной физической подготовкой, остальные предпочли общую физическую подготовку.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специальное направление физического воспитания, в котором используются избирательные средства физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка — это такой процесс обучения, *цель которого подготовить личность к успешной профессиональной деятельности*. Исходя из результатов, проведенного мною опроса, можно сказать, что данный вид подготовки — это именно то, в чем нуждается профессиональный юрист.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 «юриспруденция» (квалификация (степень) «бакалавр») : утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 4 мая 2010 г. № 464.
3. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. Ростов н/Д. : Феникс 2008. 288 с.
4. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. 355 с.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR TRAINING OF LAWYERS

E. A. ISHMENEVA, V. D. IVANOV

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

Physical training is an important indicator of performance lawyers. The paper presents the justification of high role of physical training in the process of professional training of lawyers.

Keywords: *physical culture, physical training, physical activity, physical education, professional activity, sport, lawyer.*

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ 9–12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

В. В. КИМ

ФГБОУ ВПО «Омский педагогический университет»,
Омск, Россия

Освоение плавательных движений умственно отсталыми школьниками тесно связано с организацией занятий, в частности с учетом дифференцированного подхода в становлении основных двигательных навыков для данной категории школьников.

Ключевые слова: *плавательные движения, обучение плаванию, умственноотсталые школьники.*

Дифференцирование в освоении навыков плавания на возрастные группы (9–10, 10–11 и 11–12 лет) позволяет учесть неодинаковые возможности данной категории школьников при обучении их плаванию. Возрастные особенности занимающихся влияют на эффективность в освоении подготовительных упражнений с водой.

Сроки обучения технике подготовительных упражнений в воде у школьников 11–12 лет значительно меньше, чем у школьников 9–10 и 10–11 лет. В процессе обучения подготовительным упражнениям по освоению с водой существует разница во времени овладения ими у школьников с нарушением интеллекта в различных возрастных группах. Освоение и выполнение значительного объема подготовительных упражнений школьниками 11–12 лет происходят практически на первом занятии, в то время как школьникам 9–10 и 10–11 лет требуется большее количество занятий. Школьники 11–12 лет осваивают основные подготовительные упражнения «скольжение на груди», «скольжение на спине», «скольжение под водой», значительно раньше, чем школьники младших возрастных групп 9–10 и 10–11 лет.

В настоящее время в методике обучения плаванию детей школьного возраста сложилось два основных направления, одно из которых предусматривает процесс обучения плаванию параллельно-последовательным способом, в большинстве случаев со способов кроль на груди или кроль на спине. В другом случае, обучение плаванию со способа брасс, до прочного его освоения.

Существуют «Методические рекомендации по обучению плаванию по программе Special Olympics» (2009), разработанные на общепринятой методической основе, а также данные по программе занятий плаванием с данной категорией школьников.

По-прежнему актуальным остается вопрос об оптимизации методики обучения спортивным движениям с учетом особенностей формирования двигательных функций, в период ее активного развития, у школьников различного возраста и с различным уровнем здоровья.

Методические особенности формирования техники плавания у школьников 9–12 лет с нарушением интеллекта основываются на сроках освоения различных способов плавания в трех возрастных группах (9–10, 10–11, 11–12 лет).

В процессе начального освоения спортивных способов плавания способ кроль на спине технически изменяется, так как отмечается, что у данной категории школьников этот способ плавания вызывает особые трудности в выполнении попеременных движений руками назад в согласовании с работой ног. Поэтому в двух возрастных группах школьников (9–10 и 10–11 лет) обучение проводится следующими видами плавания: плавание на спине с одновременным гребком руками в согласовании с работой ног, брасс и брасс на спине, кроль на груди, кроль на спине. В процессе учебно-тренировочных занятий школьники 9–10 лет из всех вышеперечисленных способов плавания быстрее всего осваивают следующие: кроль на груди, брасс, дельфин (на задержке дыхания), плавание на спине (гребок двумя руками). К концу периода обучения школьники рассматриваемой возрастной группы преодолевают расстояние до 15 метров каждым из способов, что может говорить об освоении способов плавания.

Школьники 10–11 лет быстрее школьников 9–10 лет овладевают вышеперечисленными способами плавания на расстояние, равное 15 метрам.

Способы плавания, основу которых составляют попеременные движения руками (кроль на груди и кроль на спине), осваиваются дольше, вызывают затруднения и выполняются менее качественно. На освоение этих способов затрачивается больше времени. Способ кроль на спине представляется наиболее сложным для данной категории школьников. Монолатеральные способы плавания — дельфин и брасс — более легки в освоении, чем билатеральные способы — кроль на груди и кроль на спине.

Школьники в возрасте 11–12 лет быстрее овладевают следующими способами плавания: кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине. К концу периода обучения школьники данной группы проплывают 15–25 метров всеми освоенными способами плавания.

Опережение в сроках обучения школьниками возрастной группы 11–12 лет происходит как в освоении всеми вышеперечисленными способами плавания (по количеству занятий), так и в общей продолжительности сроков обучения.

Существующие возрастные различия в освоении подготовительных упражнений и способов плавания у школьников трех возрастных групп с диагнозом «олигофрения» необходимо принять во внимание в процессе обучения, в дифференцировании поставленных задач в соответствии с возрастом.

Учет указанных рекомендаций позволит проводить занятия более рационально и сократить сроки обучения.

Методика начального обучения плаванию предусматривает дифференцирование средств на основании сроков обучения плаванию, а также становления плавательных движений с учетом возрастных особенностей школьников 9–12 лет с отклонениями в развитии. Программа обучения плаванию предусматривает параллельно-последовательный способ освоения.

Программа обучения плаванию включает в себя четыре этапа подготовки:

- Первый этап — этап ознакомления с водной средой и обучения подготовительных упражнений для дальнейшего обучения плаванию. Продолжительность первого этапа составляет около 5 % от всего периода обучения, 6–8 занятий.

- Второй этап включает в себя изучение способа брасс на груди и брасс на спине, как по элементам, так и в координации в целом. При полном освоении этого способа плавания до момента проплывания расстояния до 10 метров параллельно с совершенствованием техники начинается обучение элементов способа плавания дельфин, в частности такой его элемент, как работа ног. Продолжительность этого этапа составляет около 30 % всего периода обучения.

- На третьем этапе осваиваются элементы плавания, работа рук и туловища способа дельфин, движения рук и ног способов кроль на груди и кроль на спине (с одновременным движением руками). Продолжительность третьего этапа — 30 % периода обучения.

• На четвертом этапе происходит совершенствование всех четырех способов плавания, по элементам и в координации с дыханием. Продолжительность этого этапа составляет 35 % от всего периода обучения.

Учет предрасположенности тех или иных способов плавания у школьников 9–12 лет с нарушением интеллекта способствует более эффективному обучению плаванию, вышеперечисленными способами.

Практические рекомендации при параллельно-последовательном методе обучения плаванию детей 9–12 лет с нарушением интеллекта:

1. При обучении плаванию школьников с нарушением интеллекта необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся к освоению подготовительных упражнений и элементов техники плавания. Наиболее успешно обучаются школьники 11–12 лет, школьники 10–11 лет несколько хуже, но лучше, чем школьники 9–10 лет.

2. Первоначальное обучение плаванию целесообразно проводить со следующих способов:

- брасс на груди до прочного освоения;
- изучение элементов способа дельфин, с параллельным обучением способам кроль на груди и кроль на спине;
- обучение всех четырех способов плавания в координации с дыханием;
- закрепление навыка длительного плавания;
- у детей в возрасте 9–10 и 10–11 лет способ кроль на спине следует преподавать с параллельным изучением плавания на спине с одновременным гребком руками.

3. При комплектовании групп следует учитывать, что численность занимающихся на уроке не должна превышать 10–12 человек, а также необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся.

4. Составленная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов для возрастной группы 11–12 лет к окончанию сроков обучения (27 занятий).

THE CONTENTS AND TECHNIQUE OF THE DIFFERENTIATED TRAINING IN SWIMMING OF SCHOOL STUDENTS OF 9–12 YEARS WITH VIOLATION OF INTELLIGENCE

V. V. KIM

*Omsk pedagogical University,
Omsk, Russia*

Development of swimming movements of mentally retarded students is closely connected with the organization of studies, in particular taking into account the differentiated approach in the development of basic motor skills, for this category of students.

Keywords: *swimming strokes, swimming lessons, students umstvennootstalykh.*

УДК 378.037

ББК 4448.00

ВЛИЯНИЕ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА ХАРАКТЕР И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. А. КУЗНЕЦОВА, В. Д. ИВАНОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Спорт — средство самопознания, самоутверждения, самовыражения. Систематические тренировки способствуют укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, а также воспитывают ряд очень важных качеств: выдержку, самостоятельность, инициативность, упорство и другие. Физическая активность расширяет пластичность нервной системы, благотворно влияет на психическую деятельность человека: повышается его эмоциональный тонус, появляется бодрость, жизнерадостность, уверенность в себе.

Ключевые слова: *спорт, боевые искусства, культурист, самооборона, характер, поведение, спортивная этика.*

Боевые искусства — путь всестороннего и гармоничного развития личности. В первую очередь боевые искусства формируют волевые качества — это тот внутренний стержень, который способствует развитию духа и жизненной стойкости. Это

происходит потому, что человек, занимающийся боевыми искусствами, преодолевает внешние и внутренние препятствия, такие как страх, лень, пассивность, робость. Здесь важна победа над собой, а не над соперником. Благодаря этому развивается смелость, выдержка, настойчивость, решительность, а главное — целеустремленность. Способность направлять свою деятельность, отталкиваясь от главного стимула и наиболее приоритетного мотива, важна в спорте. В соревновательной деятельности требуются большие физические силы и самообладание. Жесткое соперничество способствует более полному и яркому, чем в обыденности, проявлению каждой черты характера. Спорт оказывает влияние на то, что приобретенные качества характера переходят и на другие сферы жизнедеятельности. Можно заметить, что спортсмены достаточно часто добиваются успехов в таких областях жизни, как бизнес, политика или социальная сфера.

Важными ориентирами, имеющими ценность для молодежи, являются не только здоровье, но и постоянное духовное и физическое развитие и жизненная мудрость. Несомненно, занятие боевыми искусствами оказывает влияние на ценностный мир людей, но при этом можно заметить, что молодежь, имеющая склонность к духовным ценностям, тянется к традиции боевых искусств Востока. Традиции боевых искусств Востока также служат эффективным механизмом для всестороннего культурного развития индивида, а также гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке [5]. Занятия боевыми видами спорта развивают как тело, так и дух, они учат верно использовать физические и психологические возможности организма. Для спортсмена важно наряду с физическим развитием и интеллектуальное, так как в любом виде спорта, тем более в боевых, надо уметь думать и анализировать.

Часто главным мотивом для первых посещений занятий боевыми искусствами является желание изучить и освоить навыки самообороны. Отметим, что люди разных возрастов выражают актуальность этого мотива в разной степени. Подростков на занятия приводят родители для того, чтобы уберечь от негативного влияния улицы и привить любовь к спортивному образу жизни. Подросток, когда самостоятельно приходит на тренировку, своей целью ставит научиться драться, чтобы отомстить своим обидчикам или просто стать «крутым». Однако, как показывает практика,

к тому моменту, когда он действительно может за себя постоять (умение защищаться оттачивается годами), чувство мести закономерным образом исчезает. На смену ему приходит осмысление того, что рациональнее использовать свою силу в качестве защиты других и самозащиты.

Большая часть студентов решает заниматься боевыми искусствами после негативных столкновений на улице. Однако для тренировок требуются определенные временные и физические затраты, а студенческий ритм жизни приводит к тому, что спортивная жизнь уходит на второй план. Такого нельзя сказать о призывниках, которые полностью тратят свои силы для подготовки к службе в армии физически и психологически.

Проблема самозащиты является актуальной и для прекрасной половины населения. Для женщин мотивом также является желание самоутвердиться и проявить свою независимость. Занятия боевыми видами спорта действительно помогают предупредить ситуации нападения [6].

Боевые искусства удобны и хороши тем, что занятия сбалансированы: спортсмены и бегают, и плавают, прыгают, выполняют дыхательные упражнения, развивают гибкость и чувство равновесия. Всё это должно помочь спортсмену, когда дело доходит до спаррингов, чтобы уйти с татами с наименьшими потерями для собственного здоровья. Какими могут быть эти потери? Чаще всего, занимаясь боевыми видами искусств, человек получает травмы плечевого, локтевого, коленного, голеностопного суставов (ушибы, вывихи, разрывы менисков, боковых и крестообразных связок), переломы конечностей [4]. Для предотвращения подобных травм полезно уделять большое внимание профилактике травматизма.

Конечно, желание обладать навыками боевых видов спорта похвально, но при этом следует быть предельно осторожным и не переборщить с применением силы даже к обидчику. Так, спортсмен, владеющий навыками того или иного вида боевых искусств, должен просчитывать на шаг вперед как реакцию противника, так и свою, чтобы в конечном итоге не причинить непоправимый вред и не оказаться виновным [4].

Влияют ли занятия спортом на характер человека? Ведь кажется, что спорт должен делать физическое тело человека сильнее, быстрее, выносливее и гибче, но делает ли спорт то же самое с нашим характером? Хотя есть люди, которые считают, что

в спорте самое главное для нормального человека это то, сделают ли занятия спортом его более счастливым, успешным и приспособленным к обычной жизни, а также поможет ли спорт сформировать у занимающихся детей и взрослых все необходимые моральные и другие нужные качества целостной и гармоничной личности [1].

В 2011 г. было высказано предложение от депутатов партии ЛДПР ввести в Уголовный кодекс РФ отдельную статью «Убийство или причинение вреда здоровью лицом, имеющим специальную физическую или спортивную подготовку в области силовых единоборств» с наказанием в виде лишения свободы сроком от 10 до 15 лет.

Поводом для такой законодательной инициативы послужило резонансное убийство студента Ивана Агафонова после конфликта с чемпионом мира Расулом Мирзаевым.

Конфликт между Мирзаевым и Агафоновым произошел 13 августа в центре Москвы у ночного клуба «Гараж». Спортсмен ударил 19-летнего парня, который после этого попал в больницу. Через несколько дней потерпевший скончался. Мирзаеву грозило до 15 лет тюрьмы за умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, повлекшее смерть потерпевшего. Суд над спортсменом состоялся 10 октября.

Авторы законопроекта также считали важным дополнением к ст. 63 Уголовного кодекса РФ новое отягчающее обстоятельство — совершение преступления лицом, имеющим специальную физическую или спортивную подготовку в области силовых единоборств. Один из авторов законопроекта депутат Максим Рохмистров говорил, что эта необходимая мера должна быть введена. «Если человек имеет такие навыки, он должен нести ответственность за их применение, как за оружие, — сказал депутат в интервью Firstnews. — Эта мера относится не только к спортсменам, но вообще к лицам, владеющим спецподготовкой».

Ренат Лайшев, председатель правления Центра образования «Самбо70», считает, что данная инициатива неоправданна. Он отметил, что таким образом ущемляются права самих спортсменов. «Наши воспитанники дают клятву на верность школе, родине и городу. В ней есть отдельный пункт о неприменении боевых навыков самбо в целях нападения, — отметил он. — Люди, занимающиеся профессионально единоборствами, понимают всю ответственность, но зачастую обычные уличные хулиганы могут

нанести больше вреда, чем профессиональный боец». Лайшев добавил, что такие меры способны вызвать лишнее раздражение в обществе и привести к дискриминации. В этом смысле спортсмены оказываются в незавидном положении по отношению к обычным преступникам, что несправедливо, считает эксперт [3].

Не секрет, что различные виды спорта по-разному оказывают влияние на характер спортсменов. Бесспорно, что характер чемпиона по боям без правил или по карате обычно очень сильно отличается от характера танцора или шахматиста. Любой смог бы отличить в повседневном общении человека, который занимается культуризмом, и того, кто всю жизнь занимается миролюбивой и спокойной йогой. Так, если обидеть йога, то скорее всего он простит этот «грех» и пожалеет вас, потому как вы наверняка в следующей жизни будете бездомной собакой с такими манерами. А вот если вы обидите культуриста, то жалеть вас, скорее всего, будут уже врачи в местной больнице. Но это, конечно, крайние случаи того, как виды спорта формируют характер [1].

Был проведен опрос, в котором людей спрашивали, что они хотят получить от занятий боевыми искусствами, как боевые искусства влияют на них. Анализируя ответы, можно сделать вывод, что мотивациями являются нижеперечисленные, лежащие на поверхности причины:

- способность и умение защититься;
- умение нападать;
- повысить квалификацию (для сотрудников спецслужб и правоохранительных органов);
- стать популярным и получить признание через достижение спортивных успехов;
- боевые искусства — форма самосовершенствования;
- «для себя» — это наиболее распространенная и самая важная мотивация, а также одно из основных преимуществ боевых искусств перед другими видами спорта и служебных спецподготовок.

Интересно, что, изучая биографии многих известных мастеров восточных боевых искусств, можно увидеть, что в начале их жизненного пути в разной степени выражается психофизическая или социальная неустроенность (неблагополучный район проживания, последний ребенок в семье, отсутствие родительского воспитания или родителей, физические недостатки и т.п.).

Выскажем «крамольную» мысль: благополучному, здоровому, полностью довольному жизнью человеку боевые искусства, а тем

более боевые системы, попросту не нужны. Скорее всего он будет заниматься каким-нибудь обычным, менее трудным, не требующим стольких усилий делом, например, игрой в гольф, теннис, дворовый футбол или пляжный волейбол. Это, правда, касается в основном тех, кто начинает заниматься спортом в сознательном возрасте и по собственному желанию.

Боевые искусства требуют напряжения духовных и физических сил, большого трудолюбия, целеустремленности, терпения, вдумчивости, поэтому неудивительно, что ученики, которые хотя бы развлечены, не задерживаются долго в группах по изучению восточных боевых искусств, при этом очень любят поговорить о том, что они в них занимались и, естественно, были лучшими. Как правило, для таких «мастеров» характерны большая начинанность популярной литературы, поверхностные философские суждения и высокая степень снисходительности по отношению к инструктору.

Учеников можно разделить на следующие психические типы.

Первый тип — возбудимый. Для него характерно то, что лица, которые к нему относятся, раздражительны, злопамятны, мнительны, им свойственна возбудимость в сочетании со взрывчатостью и вязкость эмоциональных реакций. На фоне этих основных свойств могут проявляться некоторые дополнительные черты: льстивость, педантичность, аккуратность, ханжество. Личности этой группы чаще всего выбирают именно школы боевых искусств, так как их высокая энергичность дает им способность осилить высокие физические и психические нагрузки тренировок, строгость ритуала в школе отвечает основным чертам личности, компенсируя ее слабые стороны, давая ощущение защищенности. Но из-за тех же основных черт личности эти ученики требуют со стороны учителей и инструкторов особого контроля — жестокость, злопамятность, взрывчатость могут привести к тяжелым последствиям (в лучшем случае уход из школы). Данный тип людей любит силовые, жесткие, контактные стили и направления боевых искусств и видов спорта, методы тренировок и правила проведения боев, в которых поощряют проявление всех отрицательных качеств их психики.

Второй тип — параноидный. Данный тип характеризуется такими чертами, как склонность к сверхценным образованиям, сочетающимся с малой гибкостью психики, подозрительностью и, как правило, с повышенной самооценкой, которая обычно

культивируется и поощряется родителями. Такие люди сами себя наравне с родителями называют неординарными, очень способными и т.п. С детства они разносторонни, увлечения их поверхностны, свои способности они переоценивают, т.к. быстро «схватывают» новый несложный материал, для них свойственна тенденция к лидерству. Такие лица очень обидчивы, чувствительны к игнорированию их мнения, склонны преувеличивать значение разногласий, эгоистичны. Как правило, люди такого типа приходят заниматься с вполне конкретными установками (достичь каких-либо сверхвозможностей, о которых они читали в популярной литературе, изучить искусство касания отсроченной смерти и т.п.). Лица данного типа стремятся попасть в школы с необычными названиями, например, школа «Отравленного меча», «Кровавой стрелы» или «Черного ниндзя»). Они переходят из школы в школу, побывав в каждой по 2–3 месяца, и вызывают раздражение инструкторов своими многочисленными и, конечно, заумными вопросами и разговорами, желая показать свое «мастерство» и получить «секретную» информацию. Ученики этого типа требуют к себе особого внимания, претендуя на лидерство в группе в основном на основании самомнения и тех поверхностных знаний, которые они получили ранее.

Третий тип — истероидный. Лица данного типа стремятся, чтобы на них обратили внимание окружающие, их поведение демонстративно, театральное, оно лишено простоты и естественности. Они хотят быть в центре внимания, чтобы ими восхищались. Их главный мотив посетить тренировку — стремление показать окружающим свою необычность, оригинальность или, некоторые из них говорят, неординарность. При умелой тактике инструктор, ставя перед такими учениками задачи, не требующие длительных усилий, обязательно высказывая похвалу, может добиться значительного успеха. В то же время равнодушие инструктора, невнимание к реальным успехам неминуемо приведут такого ученика к психологическому срыву.

Четвертый тип — тормозимый. Основанием для объединения лиц в данную группу является тормозимая, пассивная реакция на различные психотравмирующие события. Для данных людей характерны неуверенность в себе, эмоциональная неустойчивость, плохая переносимость как физических, так и психических нагрузок, усталость, спады настроения. Они проявляют склонность к самоанализу и рефлексии. Нередко такие люди об-

наруживают достаточно высокий образовательный уровень и обладают способностью к обучению при слабой моторной умелости.

Чаще всего детей тормозимого типа приводят на тренировки родители. Они же настаивают на продолжении занятий, несмотря на явное нежелание детей тренироваться. Родители в данном случае склоняются к принципу «так для него будет лучше», принимая решение за ребенка. Некоторые из тормозимых способны освоить несложные двигательные программы. Они продолжают тренироваться годами, не достигая при этом особых успехов. Часто они становятся «ходячими макиварами», даже для тех учеников, которые пришли в группу позже них [2].

Давно известно, что между людьми, занимающимися боевыми искусствами и не занимающимися ими, есть разница не только в физическом состоянии дела, но и в образе мышления, а также морали. Однако интересно то, что даже внутри различных видов боевых искусств очень сильно отличаются подходы к решению различных вопросов.

Наблюдения показывают, что мышление, решение вопросов и проблем развиваются не сразу, а после нескольких лет занятий боевыми искусствами, т. е. развивается вместе с *основными «первичными» признаками — физической и моральной крепостью.*

Итак, вот результаты небольшого исследования:

Представители китайских традиционных боевых искусств склонны в большей степени к ведению переговоров и решению вопросов/проблем совместно с оппонентом (если проблема есть, она есть как минимум у двух сторон). Сотрудничество и контакт с оппонентом во время решения вопроса/проблемы — основной «вторичный» признак.

Представители японской школы боевых искусств обычно подходят к решению проблемы прямо, ставят вопрос ребром и стараются избегать каких-либо второстепенных вариантов. Для представителей японских боевых искусств характерны такие черты, как агрессивность ведения бизнеса и построение многоплановой структуры контрмер на различные ответы противоположной стороны (возможно, поэтому японские бизнесмены преуспевают на западных рынках).

Последователи азиатских школ, а также представители школ славянских единоборств меньше склонны к контакту и ведению переговоров, они предпочитают подготовить наиболее неудобный для оппонента план контрмер.

В большей части, конечно, перечисленные типы применимы ко многим представителям этнических групп, которые можно было бы подвести под «определение», но данное исследование проводилось в основном на наших соотечественниках и представителях других различных народов. Общее связующее звено было только одно: все они занимались/занимаются различными боевыми искусствами продолжительное время (т.е. более трех лет) [7].

Иногда говорят, что боевые искусства развивают в человеке агрессивность, но это не так. Спортивная этика имеет большое значение в процессе изучения боевых искусств. Но агрессивная составляющая тешит тщеславие некоторых неуверенных в себе людей. У каждого человека есть выбор, и в зависимости от ценностных ориентаций он сам выбирает, как распорядиться приобретенными навыками.

Таким образом, цель любого вида боевых искусств — физическое и духовное совершенствование. Занимаясь ими, человек приобретает уверенность в себе и своих возможностях, что, воспитывает в нем спокойствие и вырабатывает иммунитет к разным стрессовым ситуациям. Тем не менее, как всегда существует две стороны — негативная и позитивная, важно точно определить грань между двумя понятиями «спорт во благо» или «во вред». Для этого нужно выбирать правильную мотивацию и знать, как использовать свои навыки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виды спорта и характер [Электронный ресурс]. URL: <http://samosoverhenstvovanie.ru>
2. Зайцев, А. Психологические факторы в боевых искусствах [Электронный ресурс] / А. Зайцев. URL: <http://www.ucq.ru/article/department/psychology/factor.htm>
3. Ключевский, Д. Навыки рукопашного боя могут быть признаны оружием [Электронный ресурс] / Д. Ключевский. URL: <http://newsland.com/news/detail/id/797615>
4. Ланцевская, Н. С. Влияние занятий боевыми видами спорта на жизнь студентов [Электронный ресурс] / Н. С. Ланцевская, Е. В. Егорычева, И. В. Чернышёва // Междунар. журн. эксперим. образования. 2014. № 7. С. 77–78. URL: www.rae.ru/meo/?Section=content&op=show_article&article_id=5575
5. Скороходов, В. В. Боевые искусства Востока как досуговый

интерес молодежи / В. В. Скороходов // Социолог. исслед. 2000. № 3. С. 129–131.

6. Усачева, И. Обрести гармонию или 5 причин заняться боевыми искусствами [Электронный ресурс] / И. Усачева. URL: http://www.voin.org/index.php?option=com_content&task=view&id=53&Itemid=31

7. Чернышев, К. Влияние боевых искусств на мышление человека [Электронный ресурс] / К. Чернышев. URL: <http://www.budo-forums.ru/topic/34002-vliyanie-boevyx-iskusstv-na-myshlenie-cheloveka>

INFLUENCE OF MARTIAL ARTS ON CHARACTER AND BEHAVIOUR OF THE PERSON

E. A. KUZNETSOVA, V. D. IVANOV

*Chelyabinsk state university,
Chelyabinsk, Russia.*

Sport is a means of self-discovery, self-expression, self-assertion. Systematic training not only improve health, improve overall health, but also raise a number of very important qualities: self-control, independence, perseverance, initiative, and others. Physical activity enhances the plasticity of the nervous system, has beneficial effects on human mental activity: increases its emotional tone, the vivacity, cheerfulness, self-confidence.

Keywords: *sports, martial arts, bodybuilder, self-defense, character, behavior, sports ethics.*

СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Е. А. КУЗНЕЦОВА, С. А. ЯРУШИН

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Сегодня спорт высших достижений — пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Ключевые слова: *спорт высших достижений, психология, спорт, психическое расстройство, суицид, психогигиена.*

Понятие «психика» включает в себе массу разнообразных значений и представляет собой совокупность различных сфер: сферы памяти, интеллектуального и творческого развития, обучения, воспитания и многого другого. Однако сферой, которая непосредственно касается физического здоровья, является именно психоэмоциональная, т.е. область наших эмоций и чувств [4].

С ранних лет и до глубокой старости человек соревнуется и самоутверждается. Вначале в игре, а затем во всех видах и формах своей деятельности. Естественная, инстинктивная природа стремления испытать эти переживания побудила человечество создать вид деятельности, в котором соревнование становится центром, целью, итогом многолетних усилий, — это спорт с его апогеем — Олимпийскими играми. Спорт стал наилучшей моделью извечного, глубинного стремления сильного человека стать первым. Поэтому спорт психологичен по самой своей сути. Но человек соревнуется не только с другими, но и с самим собой с тем, чтобы видеть: сегодня я стал лучше, чем вчера. Победа над собой и победа над другими — это звенья одной и той же цепи, ведущей

к достижению истинной цели — самоутверждению, переживанию чувства удовлетворенного честолюбия, своей компетентности, значимости. Сама спортивная жизнь как среда окружения является мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период его становления. А спорт высших достижений представляет собой совершенно особый мир, в котором любое воспитание и самовоспитание приобретает свою специфическую окраску.

Достигая успеха, спортсмен, тренер видят, чувствуют себя в центре событий, происходящих вокруг них. И для многих типажей личности, представленных в спорте, в системе ценностных ориентации это бывает превыше всего [3].

Пьедестал почета в спорте — один из символов выделения своего «Я». Пребывая на высшей ступеньке почета, спортсмен чувствует себя в единственном на данный момент центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Равно как и его тренер. Но пьедестал почета — это лишь один из многочисленных атрибутов спорта. Ведь спорт высших достижений — это остров особой жизни. Он сродни религии: здесь свои храмы, гимны, одежды, ритуалы, посты, символы, правила и т.д. Молятся здесь на спортивный результат. И образ жизни профессиональных спортсменов, весь их душевный мир настолько существенно отличаются от мира неспортсменов, что традиционные, стандартизированные оценки их личности и деятельности часто оказываются просто неприемлемыми. Мощное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятнейшую основу. И спорт, естественно, отбирает в качестве своих верных служителей людей с наиболее выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству. На пути к этому они нередко демонстрируют беспримерные подвиги и преодоления своих слабостей, утомления, опасности, внешних препятствий и пр. Это и многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях, и отрешение от множества «мирских» радостей, риск нарушить здоровье и не реализовать себя в будущем в какой-то другой деятельности.

Если выделить в качестве одной из характеристик личности ее масштабность, то спорт предоставляет прекрасные возможности для ее роста. И титаническими усилиями подняв свой талант на олимпийскую высоту, спортсмен проникается чувством своей исключительности и неповторимости. Радоваться

этому в одиночку невозможно. Спортивная слава никого не оставляет равнодушным: ни самого спортсмена, ни его почитателей. Не редкость, что элементарная человеческая скромность в лучах славы утрачивает свою регулирующую функцию. И поначалу хорошо скрываема эгоцентрическая основа деятельности в спорте по мере достижения все более и более высоких результатов начинает утрачивать и свои нравственные тормоза. Зазнайство, высокомерие, пренебрежение, претенциозность, вседозволенность — все это негативные стороны роста масштабности личности в спорте, не обязательно проявляющиеся, но потенциально возможные, требующие особого внимания со стороны педагогов, психологов, руководителей спорта.

Ясно, что рекордные результаты возможны только при сочетании максимальных усилий с постоянным совершенствованием методики и используемых средств. Поиск новых путей, творчество на тренировке и вне ее требуют от тренера и спортсмена специфической смелости и фанатичной увлеченности, без которых мало кому удастся достичь вершин. Кроме того, жизнь долгое время на сборах, соревнованиях без привычных удобств, вдали от семьи, когда нарушен сложившийся уклад; переживания в момент неудачи, когда кажутся потерянными месяцы работы, необычайная многоплановость работы и прочее могут выдержать только психологически подготовленные люди, отличающиеся своеобразной психической устойчивостью.

Организация спортивной жизни еще очень далека от совершенства, да и суть спорта такова, что совершенства здесь достичь просто невозможно. Сколько талантов, не выдержав этих непривычных, а часто и неестественных с гигиенической и психогигиенической точек зрения условий, меняли характер и направление своей деятельности. Два главных действующих лица спорта: спортсмен и особенно тренер выдерживают и добиваются успеха чаще всего в том случае, когда отличаются личностными свойствами, далекими от стандартов обывательских представлений.

Соревнования — это главное в спорте. Но все же это только экзамен, контроль, так сказать, измеритель подготовленности спортсмена. Соревнования, будучи яркими, броскими, зрелищными, рекламными, затмевают собой неизмеримо более длительный путь подготовки к ним, путь не просто продолжительный, но часто тяжелый, монотонный, а нередко даже изнуряющий и угнетающий.

К спортивному достижению, родившемуся за секунды или минуты, идут постепенно, изо дня в день долгие годы. Ему приносят в жертву вначале привычные детские игры, затем безмятежное времяпрепровождение подростков, нередко первую юношескую любовь, иногда систематическое образование и всегда массу мелких радостей, потому что спорт высших достижений чаще всего не оставляет для всего этого времени. Но большинство людей в спортивном рекорде, победе видят только ярко вспыхнувшую вверх ракету, а как она туда поднялась, известно лишь очень узкому кругу людей. Даже ученые поддаются этой тенденции и чаще разрабатывают психологию спортивного соревнования, а не психологию спортивной тренировки, занимающей большую часть времени в спортивной деятельности.

Но вот и соревнования... Спортсмен выходит на старт. На старте он один, совсем один, один со своей тревогой и своей собранностью, своим стремлением к признанию и пониманием неопределенной вероятности удовлетворения этой потребности. Над спортсменом нависает неведомая перспектива, когда он не знает, что же ждет его через несколько минут: то ли великое счастье, то ли бездонная пропасть горечи и отчаяния. Поэтому спорт и обладает такой притягательной силой, что здесь все в динамике, все в контрасте, и в мгновение ока рушатся, казалось бы, точные предположения. Спортсмен это знает.

Наиболее глубоко спортсмен переживает свой провал, когда видит откровенную радость по этому поводу со стороны соперников. Счастье и горе в спорте всегда соседствуют — это основа драматизма спортивной борьбы, в которой всегда есть победитель и побежденные. И спортсмен должен быть готов и к тому, и к другому не только в своих ожиданиях, но и в способности противопоставить любому итогу выступления свою систему саморегуляции. В конце спортивной карьеры спортсмен поневоле вынужден по-житейски философствовать, зная, что всему когда-нибудь приходит конец; что рано или поздно молодежь все равно выигрывает у «стариков» — и в силу своей молодости, и в силу усвоения более совершенной подготовки. Уйти из спорта вовремя и красиво — это тоже саморегуляция, чаще всего на уровне большого искусства, которая мало кому подвластна.

Люди, достигающие успеха в спорте, спортсмены, тренеры, организаторы — как правило, хорошие практические психологи. Именно практические, что и определяло их запросы

к ученым. Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Будучи практической по своей сути, психология спорта избегала в своем развитии болезненной для академической психологии тенденции — ухода в область интеллектуальных упражнений. С первых своих шагов она видела конечный результат не в статьях и книгах, наполненных терминами, схемами и графиками, а в конкретных практических мероприятиях, помогающих спортсмену и тренеру совершенствовать процесс спортивной тренировки и соревнований. С ходом времени центральные, ведущие проблемы сменяли друг друга, но задача не только исследовать, но и оказывать позитивное психолого-педагогическое воздействие оставалась главной. В 20–30-е гг. XX в. была изучена проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека, в 40–50-е — формирование и совершенствование двигательного навыка, в 50–60-е — эмоционально-волевая подготовка, в 70–80-е — психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция, в 80–90-е — глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, включая использование гипноза, транса, нейролингвистического программирования для формирования и совершенствования спортивного характера, для лучшего восстановления после тренировочных нагрузок, для вскрытия глубинных резервов спортсменов как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

В настоящее время известны случаи, когда спортсмен, попав в сложную жизненную ситуацию либо окруженный какими-то проблемами, не может найти способа решить их. Самое страшное, что он может сделать в этот момент, — это покончить жизнь самоубийством. Наверняка каждая из подобных трагедий индивидуальна, а мотивы ужасающего поступка — у всех свои. Но если затрагивать проблему суицида в целом, то круг этих самых мотивов и у подростка, и у бизнесмена, и у актера — очерчивается вполне четкий: неразделенная любовь, проблемы на работе, невостребованность. Иными словами, психологический дискомфорт, депрессия. Спорт — тоже из тех профессий, где психологическое состояние важно не меньше, чем физические кондиции. Вот несколько примеров суицида среди спортсменов и тренеров за последние годы.

15 сентября 2014 г. стало известно о том, что бывший словацкий 42-летний хоккеист Мирослав Глинка покончил с собой.

Что же случилось у экс-игрока московского «Динамо», чемпиона мира 2002 г., который в последние годы работал помощником тренера команды «Банска-Быстрица» и который был найден повешенным в гостинице? На работе Глинка не имел каких-либо проблем. Криминальные разборы, судя по всему, также не рассматриваются в качестве версии, иначе полиция ее озвучила бы. Остается личная жизнь. Возможно, Мирослав испытывал сложности с семьей, но об этом сейчас говорить бессмысленно, а строить догадки — неправильно.

Одним из самых громких и необъяснимых подобных трагических случаев произошел в 2012 г. — покончил с собой главный тренер женской волейбольной сборной России и столичного «Динамо» Сергей Овчинников. Его также нашли повешенным в гостиничном номере. Следов насилия обнаружено не было, поэтому правоохранительные органы Хорватии, где и было обнаружено тело, уверенно пришли к выводу, что смерть стала следствием самоубийства. О причинах до сих пор достоверно не известно, но в качестве главной версии рассматривается депрессия, связанная с неудачным выступлением сборной на Олимпиаде в Лондоне.

В том же 2012-м, причем в течение недели, сразу два случая суицида коснулись итальянского спорта. Сначала из-за несчастной любви с моста в Стамбуле бросилась 30-летняя волейболистка Джулия Альбини, а затем под поезд шагнул 24-летний гандболист Алессιο Бизори. Оба были на хорошем счету в своих командах, а Бизори и вовсе считался одним из самых перспективных гандболистов мира. Уходя из жизни, он в предсмертной записке попросил прощения у родных и близких, но не стал раскрывать причин своего поступка.

Самым известным случаем суицида в футболе, пожалуй, является смерть бывшего голкипера сборной Германии из «Ганновера» Роберта Энке. В 2009 г. 32-летний Энке бросился под поезд. Известно, что Энке с 2003 г. наблюдался у врачей-психиатров, когда обратился за их помощью после неудачного пребывания в «Барселоне». По одной из версий, его гибель связана с тем, что с тех пор у голкипера периодически были депрессивные состояния на фоне страха потерять работу и семью. Другой же причиной называют смерть его двухлетней дочери в 2006 г., которую Энке до последних дней переживал очень тяжело.

А вот другие случаи самоубийств спортсменов, в большинстве своем, по неизвестным причинам:

Гари Спид, валийский футболист, на момент смерти — главный тренер сборной Уэльса. Был найден на лестнице с кабелем, обмотанным вокруг шеи.

Марек Шпилар, словацкий футболист. Выбросился с пятого этажа своей квартиры.

Елена Иващенко, российская дзюдоистка, четырехкратная чемпионка Европы. Выпрыгнула с 15-го этажа.

Ахад Раджабли, азербайджанский самбист и дзюдоист, чемпион мира. Повесился на черном поясе из-за ссоры в семье.

Клаудиа Хайль, австрийская дзюдоистка, серебряный призер Олимпиады-2004. Выпрыгнула с шестого этажа.

Самуэль Ванджир, кенийский бегун, чемпион Олимпиады-2008. Выбросился с балкона своего дома после ссоры с женой.

Уэд Белак, канадский хоккеист, защитник. Выступал за «Калгари», «Торонто», «Флориду» и «Нэшвилл». Повесился.

Рик Райпъен, канадский хоккеист, нападающий «Ванкувер Кэнакс» и «Виннипег Джетс». Райпъена нашли мертвым в его доме, но полиция уверена, что его смерть не была насильственной.

Мика Мюллюла, финский лыжник, чемпион Олимпиады-1998. Был найден мертвым в своем доме. По мнению полиции, смерть не связана с криминалом.

Юлия Пипер, 19-летняя немецкая биатлонистка. Застрелилась из винтовки — той самой, из которой во время соревнований поражала мишени.

Как видим, во всех упомянутых случаях, за исключением, пожалуй, лишь Джулии Альбини, настоящие мотивы не известны. Однако если мы еще раз вспомним про Сергея Овчинникова, то причины эти стоит искать в психическом состоянии людей, решившихся на страшный шаг. Поражения — неотъемлемая часть спорта, и вряд ли одно из них может сподвигнуть спортсмена на суицид, это ненормально. В то же время многие психологи отмечают, что стресс в профессиональном спорте — частое явление. Он может возникнуть как после неудач, так и вследствие нагрузок, что, возможно, произошло в случае с Юлией Пипер.

Психогигиена спорта — это область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

Главная задача психогигиены спорта — обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией лич-

ности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией.

В современном спорте психологические нагрузки очень велики. В ряде случаев, соревнуясь на пределе возможностей, побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовленность, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устраняя избыточное нервно-психическое напряжение.

Кроме того, спортивная деятельность нередко вынуждает спортсменов скрывать внешние проявления психической напряженности из-за нежелания показать свою слабость, боясь не попасть в команду и т.п. Все это, естественно, влияет на здоровье спортсменов, поэтому в основе психогигиены лежит четкий объективный контроль за психическим состоянием спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных. С этой целью могут активно применяться различные методы психодиагностики спорта.

Научно-практические исследования показывают, что психические расстройства в спорте связаны в основном со снижением уровня работоспособности. С целью восстановления психической работоспособности психогигиена предлагает ряд специальных методов.

В качестве таких методов могут применяться:

1. Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме ему объясняются причины его неудач и рекомендуются доступные варианты их оперативного преодоления. Очень важно, чтобы совместно со спортсменом обсуждалось все, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Спортсмен должен чувствовать себя активным партнером психолога (тренера), проводящего с ним беседу, а не выступать в роли потребителя.

2. Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена (с помощью слов) особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем во сне или в состоянии бодрствования.

3. Аппаратурные методы. Применения словесных методов в некоторых случаях бывает недостаточно. Следует отметить основные причины:

- недостаточная внушаемость спортсмена;
- неумение пользоваться методами психорегуляции;

- отсутствие условий для проведения сеанса;
- значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения;
- неверие в эффективность словесных методов воздействия.

При появлении причин недостаточности применения словесных методов большую пользу в осуществлении восстановления психической работоспособности оказывают аппаратные методы.

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется тем, что:

- основное действие этих препаратов помогает нормализовать психовегетативные реакции;
- они значительно повышают физическую и умственную работоспособности [2. С. 247].

«Талант важен на первом этапе, а потом побеждает тот, кто выдерживает стресс борьбы, стресс самого соревнования. Спортсмены начинают карьеру подростками, иногда детьми, с неразвитым чувством самосохранения. Спортивная карьера усугубляет этот провал, нацеливая атлета только на одно — на успех. А когда такой задачи уже не стоит, спортсмен может оказаться в психологической ловушке, ему будет крайне тяжело существовать в обычной социальной среде нормальных людей, где нет спортивных состязаний. Спортивная карьера часто оказывается чем-то вроде кокона, вне своей профессии спортсмены вынуждены перестраиваться на отношения, к которым у них почти не выработаны навыки. А уйдя из спорта, они оказываются социально незащищенными, как правило, с какой-нибудь хронической болезнью. Отсюда — и депрессии, уход в себя, алкоголизм и суицид», — считает известный спортивный психолог Рудольф Загайнов [1].

В завершение, хотелось бы отметить, что ФИФА обратила на данную проблему внимание и создала специальную научную группу, которая намерена следить за психическим состоянием футболистов. Помимо случая с Робертом Энке, подобная инициатива основывается и на различных опросах игроков. В частности, из 180 опрошенных футболистов, четверти наблюдаются первые признаки депрессии и других психических расстройств. А у игроков, которые завершили карьеру, этот показатель еще выше.

Таким образом, достижение высоких вершин в спортивной карьере стоит больших сил и средств. Только сильные личности

могут пережить стрессовые ситуации, справиться с проблемами, вовремя остановиться. Конечно, профессиональный спорт, в отличие от любительского, построен на азарте, на стремлении выделиться, стать лучшим. Но именно это доставляет радость чемпионам. Нужно развивать психогигиену среди спортсменов. Понимать, что спорт это неплохо, если не быть ярым фанатам, потому что в случае проигрыша падать с вершины тяжело.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, Э. Г. 1:0 в пользу смерти. Почему спортсмены совершают самоубийства [Электронный ресурс]. URL: <http://sport.kazanfirst.ru/feed/24539>

2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. М. : Академия, 2000. 288 с.

3. Горбунов, Г. Д. Психология и спорт / Г. Д. Горбунов // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 12. С. 15–17.

4. Школьное питание и психоэмоциональное состояние младшего школьника [Электронный ресурс]. URL: <http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher10/nutrition/04>

HIGH PERFORMANCE SPORT: IMPACT ON THE PSYCHOEMOTIONAL SPHERE OF THE PERSON

E. A. KUZNETSOVA, S. A. YARUSHIN

*Chelyabinsk state university,
Chelyabinsk, Russia.*

Today an elite sport — still only model of activity at which at outstanding champions functioning of almost all systems of an organism can be shown in a zone of absolute physiological and psychological limits of the healthy person. It allows not only to get into secrets of the maximum human opportunities, but to define ways of rational development and use of the natural abilities which are available for each person in his professional and public work, increases of the general working capacity.

Keywords: *high performance sport, psychology, sports, mental disorder, suicide, psychohygiene.*

ЭКГ-РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ТРЕНИРОВКЕ СПРИНТЕРОВ

Л. А. ЛУЗИНА, А. И. ЗАВЬЯЛОВ

ФБГОУ ВПО «Красноярский государственный
педагогический университет»,
Красноярск, Россия

Высокий спортивный результат всегда связан с большой физической тренировочной нагрузкой. Каждый новый рекордсмен, если анализировать его тренировочные нагрузки, практически всегда выполняет большую работу, чем предыдущий рекордсмен. Это одно из убедительных доказательств того, что работоспособность спортсмена тесно связана с количественными показателями тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: *спортивная тренировка, регулирование нагрузки, тренировка спринтеров.*

Тренировка легкоатлетов-спринтеров связана как с объемом, так и с интенсивностью нагрузок [12]. Отсюда одна из важнейших проблем современного спорта — повышение работоспособности спортсменов. Эту проблему можно решать путем увеличения объемов и интенсивности нагрузок, но это часто входит в противоречие с адаптивными возможностями организма и может отрицательно сказаться на здоровье спортсмена [4; 12; 31; 39].

У нормально развитого спортсмена выполнение тренировочной работы лимитирует сердечно-сосудистая система и, в частности, сердце. Высокий спортивный результат находится на грани острого утомления (максимальный тренировочный эффект) и инвалидности бесконтрольной тренировки. Внезапная смерть вследствие занятий спортом и связанные с нею осложнения медико-юридического характера как проблема существуют по крайней мере вот уже 2500 лет, хотя только в течение последних тридцати лет ученые-медики вплотную занялись этой проблемой с целью уточнения и систематизации данных в этой области. Речь идет о смерти молодых «практически» здоровых людей, подчеркивают авторы А. В. Смоленский и Б. Г. Любина [32].

Международные организации спорта серьезно обращают внимание на этот печальный факт. Европейский протокол кардиологического обследования молодых спортсменов включает проведение электрокардиографии (ЭКГ) с последующим дополнительным

обследованием в случае выявления на ЭКГ патологии. Итальянский протокол включает тоже проведение ЭКГ и эхокардиографии. Введение этого протокола в 1980 г. привело к резкому снижению внезапной смерти спортсменов в Италии [40].

Спорт интересен тем, что большинство спортсменов стремится достичь самых высоких результатов. Большинство и добивается таких результатов, которые позволяют возможности его организма, и каждый из них для себя становится на своем уровне «сверхчеловеком», достигая это многолетними изнурительными тренировками два раза в день по 5–6 дней в неделю!

Именно достижение сверхрезультатов стимулирует спортсменов к изнурительной тренировочной работе, потому что каждый знает: чем больше утомление, тем выше тренировочный эффект. Именно этот биологический закон опасен для жизни спортсмена-«сверхчеловека».

Для исключения перегрузки и для окончания тренировки в состоянии наивысшего тренировочного эффекта обязательно использовать для определения утомления и коррекции нагрузки непосредственно в ходе тренировки методику профессора А.И. Завьялова, которая исключает перегрузку и позволяет каждому спортсмену заканчивать тренировку в состоянии наивысшего тренировочного эффекта.

Выполняется это следующим образом. Перед тренировкой у всех спортсменов регистрируется ЭКГ в покое. На основании результатов этих исследований оценивается состояние и строится прогноз на выполнение спортсменами тренировочной нагрузки. Во время тренировки в перерывах между заданиями проводится ЭКГ-контроль спортсменов, склонных к перегрузкам, и одновременно контролируются спортсмены, которые в ходе тренировки жалуются на самочувствие. Если у спортсмена острое утомление, то он освобождается от дальнейших нагрузок [13].

Сбор информации о функционировании сердечно-сосудистой системы спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования и подготовки полученных результатов — процесс довольно трудоемкий и при массовых обследованиях требует значительного количества времени и обслуживающего персонала [10].

В педагогической практике при регулировании нагрузок широко используются данные регистрации и анализа частоты

Состояние и описание изменений ЭКГ во время нагрузки

Баллы	Состояние и описание изменений ЭКГ во время нагрузки
<p><i>Во время нагрузки укорачивается и исчезает интервал Т-Р. Зубцы Т, U, Р сливаются по дву- и одnogорбовому типу, косо восходящий сегмент S-T смещается вниз от изолинии, уменьшается амплитуда зубца R и углубляется зубец S, однако R > S, укорачиваются интервалы R-R, при этом частота сердечных сокращений достигает:</i></p>	
13	Утомление отсутствует: 100–120 уд./мин
14	Утомление отсутствует: 121–140 уд./мин
15	Утомление отсутствует: 141–160 уд./мин
16	Небольшое утомление: 161–180 уд./мин
17	Небольшое утомление: 181–200 уд./мин
18	Небольшое утомление: свыше 200 уд./мин
Небольшое утомление:	
19	Более выраженное уменьшение R и углубление S, причем $S > R$
20	Снижение сегмента S–T по ишемическому типу более 0,1 мВ: более чем в 20 % комплексов
21	Снижение сегмента S–T по ишемическому типу более 0,1 мВ: более чем в 50 % комплексов
<p><i>Умеренное утомление — уплощение зубца Т (обычно слитого по дву- и одnogорбовому типу с зубцом Р при высокой тахикардии, при этом зубец Т становится по вольтажу равным Р, а зубец U увеличивается, достигая вольтажа Т и Р). Совместное слияние зубцов образует своеобразное «плато», то есть прямую горизонтальную линию:</i></p>	
22	Умеренное утомление — «плато» не более, чем в 50 % комплексов
23	Умеренное утомление — «плато» и ишемические сегменты S–T не более, чем в 50% комплексах
24	Умеренное утомление «плато» более, чем в 50 % комплексов
25	Умеренное утомление — «плато», более, чем в 50 %, а ишемические сегменты S–T не более, чем в 50 % комплексов
26	Острое утомление — сегменты S–T ишемического типа от 50 до 80 % комплексов
27	Острое утомление — «плато» и ишемического сегменты S–T от 50–80 % комплексов
28	Острое утомление — сегменты S–T ишемического типа в свыше 80 % зарегистрированных комплексов

Баллы	Состояние и описание изменений ЭКГ во время нагрузки
29	Критическое утомление — сегменты S–T ишемического типа в свыше 80 % зарегистрированных комплексах в сочетании с «плато»
30	Переутомление — экстрасистолия на фоне тахикардии с частотой сердечных сокращений свыше 100 уд./мин
31	Переутомление — проявление комплексов с отрицательными или 2-фазными зубцами T (после нагрузки через несколько секунд исчезают)
32	Предпатология — отрицательный или 2-фазный зубец T держится после нагрузки продолжительное время (более 1 мин)
33	Предпатология — уширение QRS более 0,1 с
34	Предпатология — уширение QRS более 0,1 с. С отрицательным или 2-фазным зубцом T
35	Перенапряжение — наличие на ЭКГ любых патологических отклонений

сердечных сокращений (ЧСС), которая напрямую зависит от интенсивности той или иной физической или эмоциональной нагрузки [24; 25; 27; 30; 38]. Однако ЧСС не несет информации об утомлении, а именно утомление влияет на тренировочный эффект и переутомление спортсменов.

Рабочая гипертрофия физиологического спортивного сердца сравнительно невелика. Что же касается эффективности небольшой гипертрофии сердца у спортсменов, то она сопряжена со значительным адекватным развитием капиллярной сети миокарда, обеспечивающей повышенное использование кислорода. Значительное увеличение массы миокарда, если оно сопровождается адекватным увеличением его кровоснабжения, не дает изменений конечной части желудочкового комплекса ЭКГ. Изменения конечной части желудочкового комплекса ЭКГ оцениваются как нарушение соотношений между объемом и поверхностью миокардиальной клетки. Иначе говоря, речь идет о нарушении кровоснабжения миокарда вследствие отставания кровоснабжения его клеток. Если определяются ЭКГ-изменения, в частности амплитудные, которые принято считать физиологической гипертрофией, то это значит, что в той или иной степени имеет место преобладание гипертрофии правого и левого желудочка [22].

Таким образом, под влиянием тренировочного процесса происходит формирование определенного ответа со стороны различных компонентов МЦР. В результате всех изменений у спортсменов создаются значительные функциональные резервы как для механизмов перераспределения тока крови, так и для более совершенного внутриорганный капиллярного кровотока. В свою очередь, спортсменов характеризуют не только меньшие функциональные возможности системы микроциркуляции, но и более выраженный гетерохронизм процессов восстановления в этой системе.

Выявление специфики функционирования кровообращения на разных его уровнях поможет глубже понять смысл тех или иных изменений его отдельных параметров у спортсменов, что имеет особое значение для диагностики их функционального состояния [2; 3; 20; 23; 28; 37].

Спортивная тренировка — это непрерывный педагогический процесс с постоянным противостоянием двух главных положений: чем больше утомление, тем выше тренировочный эффект, но это, в свою очередь, влечет риск переутомления, перегрузки организма (сердца) спортсмена, появления патологий, а иногда и летального исхода (биологический процесс) [7].

В последние годы представления о математико-статистических показателях кардиоритма как индикатора состояний различных уровней управления функциями получили широкое распространение. Накопленный опыт позволяет распознавать различные состояния организма в процессе перехода от нормы к патологии, т.е. донозологические состояния [1].

Электрокардиография (ЭКГ) — графическое изображение обменных процессов, возникающих в миокарде при его возбуждении [14]. К этому надо добавить, что электрокардиографическая кривая является следствием алгебраического сложения монофазных колебаний отдельных клеток миокарда [35] и отражает обменные процессы в сердце. Это один из немногих методов, позволяющих безболезненно и быстро на клеточном уровне(!) контролировать состояние главного, лимитирующего физическую работоспособность органа — сердца без внедрения во внутреннюю среду организма. Последнее обстоятельство представляет широкие возможности для использования его педагогами-тренерами в учебно-тренировочном процессе для контроля за уровнем на-

грузок. В физиологии и клинической практике этот метод давно уже нашел применение для оценки адаптации человека к мышечной деятельности [11].

Изменения на ЭКГ у спортсменов: синусовая брадикардия — этот феномен является у атлета вариантом нормы, в то время как у физически неактивных лиц может указывать на патологию и быть предметом диагностического поиска. Синусовая брадикардия часто служит показателем хорошей тренированности спортсмена в отношении кардиореспираторной выносливости. Существуют работы, где показана значимая отрицательная корреляция между частотой сердечных сокращений (ЧСС) в покое и уровнем максимального потребления кислорода (МПК); синусовая аритмия — по данным отечественных авторов, резкая синусовая аритмия с разницей между сердечными циклами от 0,31 до 0,60 с встречается у 3,6 % спортсменов. Существует мнение, что выраженность синусовой аритмии растет параллельно с ростом тренированности спортсмена. Предположение, что частое сочетание синусовой аритмии с удлинением интервала PQ, наджелудочковыми экстрасистолами и другими изменениями, может указывать на ее патологическую природу, с нашей точки зрения несостоятельно, так как мы не располагаем доказательствами относительно влияния данного феномена на частоту неблагоприятных исходов у атлетов. Следует также отметить, что описанное состояние обычно разрешается на фоне физической нагрузки. Миграция водителя ритма может считаться нормой, и не требует дополнительного обследования, если не ведет к низкой ЧСС, сопровождающейся симптоматикой, хотя в России до сих пор этот феномен, при его обнаружении у атлета, вызывает беспокойство не только у врачей общей практики, но и у специалистов по спортивной медицине и часто служит поводом для отстранения спортсмена от занятий спортом [8; 29]. Из нарушений внутрижелудочковой проводимости для спортсменов характерно замедление проведения электрического импульса по правой ножке пучка Гиса, которое проявляется наличием комплексов qRSr' в правых грудных отведениях (V1, V2 и иногда в V3); в ряде случаев встречается комплекс qrSR' в отведении V1 (иногда и в V2) без значительного уширения желудочкового комплекса. Подобное нарушение проводимости чаще всего трактуется как неполная блокада правой ножки пучка Гиса (НБПНПГ), которая является наиболее часто регистрируемым у атлетов феноменом,

указывающим на замедление внутрижелудочковой проводимости. Здесь отечественная и зарубежная статистика не испытывает существенных расхождений и считает, что в видах спорта, требующих наличия качества выносливости, НБПНПГ имеется, примерно, у 50 % спортсменов. Иногда, при малой выраженности этого ЭКГ-феномена, специалисты по спортивной кардиологии даже не выносят его в заключение; гипертрофия желудочков — спортивное сердце, вопреки расхожему мнению, представляет оптимальный адаптированный вариант соотношения толщины стенки желудочков и размеров их полостей, при котором в процессе типичных для спортсмена максимальных физических нагрузок сердечный выброс способен достичь величин, обеспечивающих наибольшую работоспособность. При этом нарастает абсолютная толщина как стенок правых, так и левых камер сердца, а также объем полостей. Вследствие этого электрическая активность правого и левого отделов сердца часто нивелирует признаки изолированной гипертрофии каждого из них. Таким образом, указания на гипертрофию левого и правого желудочков при ЭКГ-исследовании встречаются не так часто, как можно было бы предполагать (исключая зубец r конечной части желудочкового комплекса в правых грудных отведениях, как косвенный признак гипертрофии правого желудочка). Исследователи, считающие, что у спортсменов часто наблюдаются электрокардиографические критерии гипертрофии левого (ГЛЖ) либо правого (ПЖ) желудочка, пользуются, как правило, высокочувствительными и низкоспецифичными признаками этого состояния. Следует напомнить, что критерий Соколова-Лайона (RV_1 , либо $RV_2 + SV_5$, либо SV_6) от 35 мм имеет силу у лиц старше 35 лет; у людей же, не достигших этого возраста (какими и являются большинство спортсменов высокого уровня) для диагностики предложена величина вышеуказанного критерия 60 мм и выше. Иногда высокая абсолютная величина толщины стенки левого желудочка и более тонкая грудная клетка у спортсменов в видах спорта на выносливость позволяет зарегистрировать критерии ГЛЖ на ЭКГ. При уширении интервала QRS до 0,12 с, уровня полной БПНПГ или при блокаде левой ножки пучка Гиса требуется проведение дальнейших исследований, так как эти изменения могут свидетельствовать о значимом органическом поражении миокарда. Согласно рекомендациям 36-й Бетесдской конференции, атлеты с полными блокадами ножек пучка Гиса, без желу-

дочковых аритмий, у которых АВ-проводимость не нарушается при физической нагрузке и которые не имеют симптомов, могут участвовать во всех конкурентных спортивных состязаниях, совместимых с их состоянием сердечно-сосудистой системы. Это также относится к атлетам с сопутствующим отклонением электрической оси сердца влево, синдромом ранней реполяризации желудочков (СРРЖ). СРРЖ, проявляющийся элевацией точки J и сегмента ST, встречается у спортсменов с высокой частотой. Имеются данные отечественных специалистов, указывающие на то, что СРРЖ встречается у спортсменов в 8,9–9,4 % случаев, в то время как у обычных людей частота его обнаружения составляет 1,5–2,2 %. Данные о том, что изменения, характерные для СРРЖ, являются проявлениями дистрофического процесса, не нашли подтверждения, так как спортсмены, имеющие данный феномен, хорошо переносят тренировочные и соревновательные нагрузки. Элевация точки J обычно (но не всегда) исчезает с физической нагрузкой. СРРЖ может быть трудноразличим от изменений, отмеченных на ЭКГ, при остром перикардите, так как для него характерна элевация сегмента ST. Однако клинические данные и локализация точки J в отведениях от нижней и передней стенки, в отличие от глобального характера ЭКГ-изменений при перикардите, могут помочь в дифференциальной диагностике этих двух состояний [3; 5; 8; 9; 29; 33; 36].

Научные исследования А. И. Завьялова доказывают, что сердце человека и многих животных вопреки существующей теории функционирует как пятикамерная система (два предсердия, два желудочка и перикардальная полость). Именно пятая, герметичная воздушная камера (перикардальная полость) является основным механизмом всасывания крови сердцем (всасывающая функция насоса), которая обеспечивает эффективное увеличение наполнения полостей сердца в любых, и в экстремальных в том числе, условиях значительного укорочения времени сердечного цикла [18].

Это открытие [15] имеет большое значение для дальнейшей разработки теории деятельности сердца. Дело в том, что коронарные сосуды сердца называются так потому, что они расположены над слоем миокарда, т.е. вокруг него, как корона. Следовательно, они находятся в перикардальной полости и только одной стороной прикреплены к миокарду [17].

Такое расположение коронарных сосудов ставит коронарное кровообращение в особое положение, при котором пониженное

давление в перикардиальной полости мощно способствует их наполнению во время систолы предсердий и желудочков и ускоряет опорожнение во время диастолы [17]. Причем этот механизм работает тем эффективнее, чем сильнее сокращение миокарда, обеспечивая быстрое и мощное кровообращение сердца. Коронарное кровообращение начинается из левого желудочка (пазухи Вальсальвы в луковице аорты — углубления аортального клапана), завершается в правом предсердии (венозный синус) и имеет свой особый механизм перемещения крови. Поистине сенсационное заявление А. И. Завьялова — кровообращение сердца по праву является третьим самостоятельным кругом кровообращения [11; 14; 15].

Механизм наполнения кровью полостей сердца человека за счет отрицательного давления обусловлен тем, что желудочки и предсердия, уменьшаясь в объеме во время систолы на величину выброса крови, вызывают увеличение перикардиальной полости и возрастание отрицательного давления в ней, которое и обеспечивает во время систолы и диастолы наполнение кровью полостей сердца [14].

Полученные результаты исследований по теории деятельности сердца показывают, что даже при очень высокой частоте сердечных сокращений кровенаполнение полостей и кровоснабжение самого сердца не нарушается. Работа сердца как насоса и в этих случаях гемодинамически эффективна. Вот почему частота сердечных сокращений при больших физических нагрузках у спортсменов высокого класса становится малодейственным параметром для управления тренировочным эффектом. Основную нагрузку при больших тренировочных напряжениях несет миокард как исполнитель насосной функции при кровообращении. Следовательно, контроль состояния миокарда (электрокардиограмма) является необходимым методом при занятиях физкультурой и спортом. С этой целью профессор А. И. Завьялов разработал «Классификацию изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека» [12].

Расширились знания об уникальных качествах сердца — наиболее важного органа для жизни, который не только нагнетает кровь для движения по артериальной системе, но и обеспечивает возврат крови за счет мощного присасывающего эффекта, зависящего от мощности выброса. При этом чем чаще ритм и больше выброс, наблюдающиеся при напряженной мышечной работе,

тем мощнее действует присасывающая система в прямой зависимости от мощности сокращения миокарда, обеспечивая эффективное наполнение даже при очень высоких сердечных ритмах.

Для теории и практики спортивной тренировки открытое явление также имеет большое значение. Например, пульс, отражая интенсивность двигательных действий, не выявляет утомления, так как, и это мы теперь хорошо знаем, кровообращение обеспечивается полноценно при любой его частоте. Выявить это удалось в рамках биопедагогике с целью поиска методов педагогического управления в спорте. Биопедагогика сделала свои первые шаги, заявляя о своем праве на существование в системе физического воспитания, спорта, и продолжает развиваться [11; 16].

Спортивная тренировка — это непрерывный педагогический процесс с постоянным противостоянием двух главных положений: чем больше утомление, тем выше тренировочный эффект, но это, в свою очередь, влечет риск переутомления, перегрузки организма (сердца) спортсмена, появления патологий, а иногда и с летальным исходом (биологический процесс). Частота сердечных сокращений при больших физических нагрузках у спортсменов высокого класса становится малодейственным параметром для управления тренировочным эффектом. Основную нагрузку при больших тренировочных напряжениях несет миокард как исполнитель насосной функции при кровообращении. Следовательно, контроль состояния миокарда (электрокардиограмма) является необходимым методом при занятиях физкультурой и спортом. С этой целью профессор А. И. Завьялов разработал «Классификацию изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека» [12]. Все современные подходы по чередованию и сочетанию работы различной направленности в течение тренировочного года, отдельного макроцикла предполагают не последовательное планирование этапов однонаправленной нагрузки, а сложнейшее сочетание работы различной направленности при периодическом изменении соотношения в сторону увеличения объема работы определенной направленности в соответствии со спецификой вида спорта, периодом подготовки и индивидуальными особенностями спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров, В. И. Кардиоритм в оценке функционального состояния организма при выполнении физической нагрузки / В. И. Александров // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 1. С. 5–8.
2. Аринчин, Н. И. Диагностика дистрофии миокарда вследствие физического перенапряжения у спортсменов по данным спектральной фонокардиографии / Н. И. Аринчин // Теория и практика физ. культуры. 1987. № 1. С. 11–12.
3. Аронов, Д. М. Сердце под защитой / Д. М. Аронов. М. : Физкультура и здоровье, 1985. С. 23–38.
4. Борилкевич, В. Е. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности (метаболические и кардиореспираторные характеристики бега на различные дистанции) : учеб. пособие / В. Е. Борилкевич. Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1982. 86 с.
5. Бутченко, Л. А. Опыт профилактики дистрофии миокарда у спортсменов (сообщение второе) / Л. А. Бутченко, В. В. Большагин, М. П. Дунаева // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 4. С. 50–51.
6. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студентов ГЦОЛИФКа. М. : ГЦОЛИФК, 1989. 22 с.
7. Гамалий, В. О беге с максимальной скоростью / В. Гамалий // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 4. С. 67.
8. Голубчиков, А. М. Ритм и частота сердечных сокращений у спортсменов различной квалификации и специализации / А. М. Голубчиков // Теория и практика физ. культуры. 1987. № 1. С. 43–44.
9. Граевская, Н. Д. Еще раз к проблеме «спортивного сердца» / Н. Д. Граевская, Г. А. Гончарова, Г. Е. Калугина // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 4. С. 2–4.
10. Гришанович, А. П. Автоматизированный комплекс для сбора и обработки информации о сердечно-сосудистой системе спортсменов / А. П. Гришанович, А. И. Завьялов // Теория и практика физ. культуры. 1979. № 5. С. 52–54.
11. Завьялов, А. А. Формирование победных действий начинающих борцов-школьников в вольной борьбе (биомеханические аспекты) : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Завьялов. Красноярск, 2005. 198 с.

12. Завьялов, А. И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека / А. И. Завьялов // Физиология человека. 1985. Т. 2, № 2. С. 201–207.

13. Завьялов, А. И. Проблемы спорта на уровне человеческих возможностей / А. И. Завьялов // Соврем. наукоемкие технологии. 2012. № 8. С. 23–25.

14. Завьялов, А. И. Теория деятельности сердца / А. И. Завьялов // Фундамент. исслед. 2008. № 9. С. 98–99.

15. Завьялов, А. И. Гипотеза о механизме наполнения кровью полостей сердца человека / А. И. Завьялов, Т. В. Завьялова // Научные открытия (сб. кратких описаний научных открытий — 2002 г.). Вып. 1. М., 2002. С. 55–56.

16. Завьялов, А. И. Биопедагогика — основа спортивной тренировки / А. И. Завьялов, Д. А. Завьялов, А. А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. С. 56–58.

17. Завьялов, А. И. Механизм коронарного кровотока / А. И. Завьялов, Д. А. Завьялов, А. А. Завьялов // Спортивные единоборства: взгляд в теорию : материалы студенч. науч.-практ. конф. Вып. 6. Красноярск: ИСЭ им. И. Ярыгина КГПУ, 2002. С. 8–18.

18. Завьялов, А. И. Сердце — пятикамерная система / А. И. Завьялов, Д. А. Завьялов, А. А. Завьялов // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 6. С. 23–26.

19. Залмаев, Б. Е. Методологические аспекты изучения микроциркуляторного русла крови у спортсменов / Б. Е. Залмаев, Т. М. Соболева // Тр. ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет. М., 1993. С. 280–292.

20. Иванов, К. М. Особенности изменений содержания мочевой кислоты у спортсменов с дистрофией миокарда вследствие хронического физического перенапряжения / К. М. Иванов, А. Ф. Митькин // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 1. С. 28–29.

21. Использование ДНК-технологии для реализации концепции спортивно ориентированного физического воспитания учащихся школ г. Набережные Челны / И. И. Ахметов, И. В. Астраденкова, А. И. Комкова [и др.] // Физ. культура. 2006. № 1.

22. Калугина, Г. Е. Сократительная способность миокарда у спортсменов с разными типами гемодинамики / Г. Е. Калугина // Теория и практика физ. культуры. 1987. № 4. С. 45–46.

23. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман. М. : Физкультура и спорт, 1974. 93 с.

24. Лившиц, М. Е. К вопросу об использовании интегральных показателей регуляции сердечного ритма для оценки функционального состояния / М. Е. Лившиц, С. А. Разумов, О. Н. Гусельникова // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 12. С. 37–39.

25. Лихачев, О. Е. Управление физической нагрузкой на основе оперативного педагогического контроля на рекреационных занятиях спортивными играми / О. Е. Лихачев, В. А. Коршков // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 10. С. 46–49.

26. Мельников, А. А. Особенности гемодинамики и реологических свойств крови у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса / А. А. Мельников, А. Д. Виркулов // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 1.

27. Мильнер, Е. Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физ. культуры. 1991. № 4. С. 54–59.

28. Османов, Э. М. Кровообращение и дыхание у студентов института физической культуры / Э. М. Османов, Н. Г. Романова // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 8. С. 8–10.

29. Особенности ЭКГ спортсмена [Электронный ресурс] / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов, А. Е. Дружинин и др. // Московский научно-практический центр спортивной медицины. URL: http://www.neurosoft.ru/rus/news/2006/2006_10_12/index.aspx

30. Сердечнососудистый ответ на стандартную мышечную нагрузку у мальчиков младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. Сыктывкар, 2006. URL: <http://www.0zd.ru/medicina.html>

31. Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки / Л. К. Сидоров. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2003. С. 40–93.

32. Смоленский, А. В. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность / А. В. Смоленский, Б. Г. Любина // Теория и практика физ. культуры. 2002. № 10. С. 39–42.

33. Тактика врача при нарушениях ритма сердца у спортсменов. Физиология и спортивная медицина / А. Г. Рудаков, С. Б. Зисельман, В. В. Городецкий. М. : ИММИ им. И. М. Сеченова [б. г.]. С. 31–33.

34. Тумановский, М. Н. Практическое руководство по электрокардиографии / М. Н. Тумановский. Воронеж, 1972. 640 с.

35. Удельнов, М. Г. О дифференциальной теории формирования сердца / М. Г. Удельнов, Н. С. Дауэ // Вопр. патологии и физиологии сердца. М., 1955. С. 236–239.

36. Физическая культура и спорт : учеб. пособие для подготовки к междисциплинар. гос. экзамену по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» / А. А. Завьялов, Д. А. Завьялов, Г. Г. Мельчакова [и др.]. Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2011. 308 с.

37. Фомин, Н. А. Морфофункциональные предпосылки возрастных изменений кардио- и гемодинамики при занятиях спортом. / Н. А. Фомин, Н. Н. Дятлова // Теория и практика физ. культуры. 2002. № 2. С. 21–25.

38. Хоменков, Л. С. Учебник тренера по легкой атлетике / Л. С. Хоменков. М. : Физкультура и спорт, 1974. 535 с.

39. Черкесов, Ю. Т. Оздоровительная направленность тренировочного процесса при использовании машин адаптивного воздействия / Ю. Т. Черкесов, В. Г. Свечкарев // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 12.

40. Криворучко, Е. В. Внезапная смерть в спорте [Электронный ресурс] / Е. В. Криворучко, О. В. Красницкая // Физ. воспитание студентов. 2011. № 1 URL:<http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/fizicheskoe-vozpitanie-studentov.pdf>

ECG-LOAD REGULATION IN TRAINING SPRINTERS

L. A. LUZINA, O. I. ZAVIALOV

*Krasnoyarsk state pedagogical University,
Krasnoyarsk, Russia*

High athletic performance is always associated with great physical training load. Each new record in the analysis of his training almost always does the job more than the previous record holder. This is one of convincing evidence that the health of an athlete is closely linked to quantitative indicators of training load.

Keywords: *sports training, load regulation, training of sprinters.*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (5-й класс, баскетбол)

М. А. МАГОМЕДОВА

*МБОУ «Пригородная средняя общеобразовательная школа»,
п. Новый Свет, Гатчинский район, Ленинградская область, Россия*

Рассматриваются методические приёмы обучения баскетболу на уроках физической культуры.

Ключевые слова: *физическая культура, методика преподавания, подвижные игры, баскетбол.*

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта, такими как баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т. д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол — это игра, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений. Вниманию специалистов по физическому воспита-

нию предлагаются подвижные игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Передовые представители культуры, русские учёные Е. А. Покровский, П. Ф. Лесгафт, В. В. Гориневский, К. Д. Ушинский, Г. А. Виноградов, учитывая важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребёнка, в приобретении им определённых навыков, уделяли много внимания сбору и изучению таких игр. Они разъясняли их значение для физического развития детей и пропагандировали практическое внедрение их в систему воспитания подрастающего поколения.

В настоящее время существует много различных исследований эффективности применения различных методик на начальном этапе обучения баскетболу. Однако вопрос использования подвижных игр для обучения баскетболу освещен недостаточно, в этом и заключается актуальность темы.

Вместе с тем анализ методической литературы показывает, что существует противоречие между требованиями соревновательной деятельности к уровню специальной технической подготовленности юных баскетболистов и недостаточным использованием в практике секционной работы по баскетболу в образовательных учреждениях подвижных игр.

Методика работы построена на комплексе научных положений теории и методики физического воспитания (Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, П. К. Петров, Ю. Ф. Курамшин и др.), на положениях теории и методики баскетбола (Е. Н. Литвинов, М. Я. Виленский, Б. И. Туркунов, Д. И. Нестеровский, Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов).

Игра наряду с трудом и обучением — один из основных видов деятельности человека. Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали в древности. В современной школе для активизации и интенсификации учебного процесса используют игры.

С раннего детства игра является основным видом деятельности и в младшем школьном возрасте, хотя основной их деятельностью становится ученье. Для них характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, дети легко вовлекаются в любую деятельность, особенно игровую, самостоятельно организуются в групповую игру, продолжают игры с предметами.

Важно учитывать это стремление детей к игре и использовать при обучении на уроках физической культуры. При обучении баскетболу младших школьников обязательно должна присутствовать игра.

Учителю физической культуры надо иметь судейскую подготовку, и, самое главное, он не должен бояться на этапе начального обучения большого количества свистков. Поблажки в судействе учебных игр часто приводят к неправильному выполнению элементов баскетбола.

Источником низкого уровня обучения является и малая игровая практика учащихся. Педагогические наблюдения показывают, что в игре основные ошибки — технические (передача и ловля мяча, нарушение правил неправильного ведения мяча). Чтобы преодолеть такое на уроках баскетбола необходимо увеличить игровую практику занимающихся. Применение комплекса подводящих игр «Перехвати мяч», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Мяч в кольцо», «Пятнашки с мячом» позволяет при сохранении основы игры в баскетбол поэтапному её освоению. Каждая игра характеризуется следующими требованиями:

- в игре используются только технико-тактические действия и правила баскетбола;
- от игры к игре расширяются игровые действия, углубляется точное соблюдение правил игры;
- все игры взаимосвязаны и взаимозависимы.

Таким образом, обучение одной подводящей игре всецело зависит от освоения предыдущей игры.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол» с использованием подводящих игр. Различные передвижения по площадке учащиеся выполняют в вводной части урока и развивают умение сопровождать соперника по площадке. Данные упражнения в основной части урока занимают 5–7 минут. Совершенствование разученных элементов проходит в подводящих играх «Перехвати мяч» и «Борьба за мяч».

Важный момент начального обучения баскетболу — умение выполнять различные повороты на месте с мячом, которые позволяют игроку обыгрывать соперника и хорошо видеть игровую ситуацию на площадке.

В ролевых играх эмпатия и рефлексия являются важнейшими характеристиками, определяющими успешность игрового процесса. Это важно при обучении игре в баскетбол. Находясь в воображаемой роли, необходимо чувствовать ролевые переживания напарника, что благоприятно сказывается на команде, играющей сплоченно. Наиболее явно особенности стратегии поведения проявляются в этих играх, партнеры должны одновременно ориентироваться и в реальных, и в игровых взаимоотношениях. Организуя сюжетные игры в детском коллективе, педагог имеет возможность влиять на реальные взаимоотношения в игровой группе детей через их игровые взаимоотношения путем продуманного распределения между детьми игровых ролей.

Игровая форма проведения занятия является основной методикой обучения пятиклассников игре в баскетбол. Занятие должно проходить как занимательная игра. Нельзя допускать монотонности, скуки. Сами движения должны доставлять ребенку удовольствие; поэтому важно, чтобы занятие содержало интересные для детей двигательные задания, игровые образы. В педагогической практике наиболее распространены виды занятий, в которых игры и упражнения сочетаются. Занятия по обучению игре в баскетбол отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом), пользуясь имеющимся разнообразным оборудованием на площадке. Можно предложить следующие игры: «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей», «Мяч ведущему», «Мяч в воздухе», «Передал — садись», «Перестрелка». Таким образом, игровой метод служит необходимым условием при обучении игре в баскетбол. Игра создает благоприятный эмоциональный настрой детей; дает возможность обучать игре даже тех, кто не хочет или не может (в силу своих недостаточно развитых коммуникативных способностей) играть в баскетбол. Через игру учитель может сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы баскетбола, нарабатывают навык владения мячом.

При разучивании подвижных игр соблюдается принцип «от простого к сложному», просматривается возможность для подготовки детей в ходе этих игр к игре в баскетбол. Такие методические приемы, как показ и объяснение, являются ключевыми на занятии с детьми младшего школьного возраста. В «Школе мяча», показав детям движение, предлагаем выполнить его в течение одной минуты, не акцентируя внимания на правильности выполнения. Дети, более точно справившиеся с упражнением, демонстрируют свое умение. После такой нехитрой процедуры мы продолжаем выполнение упражнения, а ребята, у которых оно получилось, поправляют, объясняют ошибки своим партнерам.

Есть игры, используемые только на определенных этапах обучения. Так, на начальном этапе обучения броски двумя руками от груди мы используем игру «Не пропусти мяч». При проведении данной игры учителю достаточно просто отследить правильность выполнения бросков, постановку ног. Дети же отрабатывают бросок в упрощенных условиях.

Игры, благодаря этому свойству, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода к применению игрового метода в обучении навыкам баскетбола: первый — путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; второй — применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям непосредственно игрового противоборства.

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих, при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили игры на три группы.

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель, для играющих и нет необ-

ходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлением своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств, в процессе занятий по физической культуре у школьников позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости.

Итак, роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества.

Подвижные игры помогают оживить и разнообразить занятие. Эмоциональное переключение несёт в себе эффект активного отдыха — это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Неоценимое достоинство игр состоит ещё и в том, что их можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий. Создав определенные педагогические условия, мож-

но ускоренно обучать младших школьников элементам игры в баскетбол.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Найминова, Э. И. Спортивные игры на уроках физкультуры : кн. для учителя / Э. И. Найминова. Ростов н/Д. : Феникс, 2001.
2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998.
3. Портнов, Ю. М. Баскетбол : учеб. для вузов / Ю. М. Портнов. М. : Астра-семь, 1997.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняков, под ред. Ю. М. Портнова. М. : Академия, 2001.
5. Физическая культура в основной школе : учеб. программа для учащихся 1–11-х кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. : Просвещение, 2010.

OUTDOOR GAMES FOR PHYSICAL EDUCATION LESSONS (Grade 5, Basketball)

M. A. MAGOMEDOVA

*Commuter school,
Noviy Svet, Gatchinsky district, Leningrad region, Russia*

The article discusses the methodological techniques of teaching basketball lessons of physical culture.

Keywords: *physical education, teaching methods, outdoor games, basketball.*

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ КАК ВИД СПОРТА И КАК ИСКУССТВО

И. С. НАЗАРОВА, Н. А. САЛЬКОВА

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматривается фигурное катание не только как вид спорта, но и как искусство. Для чего нужно катание на коньках. Представлена польза занятий этим видом спорта как для детей, так и для взрослых. Раскрывается фигурное катание как искусство, как способ эстетического воспитания человека.

Ключевые слова: *фигурное катание, фигурист, профессиональная техника, оздоровительное влияние, спорт, искусство, эстетическое воспитание.*

Фигурное катание — это прежде всего спорт, и занятия им, как и всяким другим видом спорта, определенным образом воздействуют на организм человека, способствуют выработке у него определенных качеств, необходимых в повседневной жизни, в труде.

В отличие от простого бега на коньках, который в основном преследует цели оздоровления и развлечения, фигурное катание несет в себе основы эстетического воспитания человека. Систематические занятия обязательными упражнениями, требующими идеальной осанки, тренировки произвольных и показательных программ, наконец их составление, подбор музыкального сопровождения для выступлений требуют от фигуриста знакомства с музыкой, балетом, театром, другими видами сценического искусства, с литературой. При серьезной, вдумчивой работе над программой необходимо хорошо понять смысл музыкального произведения, те мысли и чувства, которые вложил в него композитор. А это возможно лишь ознакомившись с эпохой, в которую создана данная музыка, со своеобразием творчества композитора, наконец, с действующими лицами и сюжетом спектакля, если музыка взята из балета, оперы или кинофильма.

Независимо от возраста и мастерства большинство фигуристов выступает перед зрителями. Даже занимающиеся в группах здоровья через некоторое время начинают репетировать простые показательные номера, которые демонстрируют на вечерах-

смотре, а также перед публикой, посещающей катки. Умение сосредоточиться, преодолеть боязни выступать перед многочисленной аудиторией — ценные качества, хорошо развиваемые занятиями фигурным катанием.

Важно, что занятия фигурным катанием оказывают на фигуристов, особенно юных, громадное воспитательное воздействие. Не секрет, что только исключительно трудолюбивые спортсмены добиваются успехов в спорте вообще и в фигурном катании в частности.

Многочасовое, скрупулезное исполнение фигур приучает детей добиваться цели постепенно, большим трудом, сознательно и, что особенно важно, самостоятельно. По подсчетам одного из ученых, высококвалифицированный фигурист проезжает на льду в среднем за 10 лет своей спортивной карьеры около 54 тысяч километров. Исполнение сложных фигур способствует развитию вдумчивого отношения к заданиям тренера, развитию способности к анализу и синтезу движений, пробуждает в ребенке творческое начало, вызывает желание сделать ту или иную фигуру в собственной интерпретации, по-новому соединить известные элементы, придумать новые.

Фигурным катанием на коньках начинают заниматься обычно в дошкольном возрасте и увлекаются затем всю жизнь. И это неудивительно, так как фигурное катание на коньках как средство сохранения здоровья полезно для людей любого возраста. Оно, как и другие виды спорта, способствует снятию нервного напряжения, приведению в норму веса, сохранению стройности фигуры, укреплению легких, приобретению и развитию гибкости тела и сопротивляемости организма заболеваниям.

Современный человек ежедневно ходит на работу и с работы, сидит за столом, спит на правом боку — то есть все время ведет себя в рамках так называемых стандартных поз. При таком образе жизни, свидетельствует лауреат Ленинской премии академик П. Анохин, его почки и почечные лоханки превращаются в своего рода отстойники, где в результате концентрации в организме солей образовывается песок, а затем и камни. Избавиться от этого можно частой переменой положения тела, что наряду с другими видами спорта успешно достигается фигурным катанием.

Кроме ярко выраженного оздоровительного влияния на организм занятия фигурным катанием значительно повышают работоспособность человека в условиях движений с высокой ско-

ростью, с внезапными торможениями и ускорениями, с резкой сменой положения тела в пространстве, с быстрыми вращениями тела. С такими условиями особенно часто встречаются лица, проходящие службу в летных, морских, десантных и танковых частях. Техническая оснащенность современных вооруженных сил требует специальной физической подготовки. Сверхзвуковые реактивные самолеты, вертолеты, быстроходные торпедные катера, подводные лодки, танки, вездеходы-амфибии, специальные транспортеры и, наконец, космические аппараты, требующие высокой работоспособности космонавтов в невесомости, в условиях выхода в открытый космос — вот далеко не полный перечень современных систем, предъявляющих человеку исключительно высокие требования.

Для приобретения специальных физических качеств и навыков используются различные приспособления, приборы и аппараты. Большое количество таких аппаратов предназначено для укрепления и развития вестибулярного аппарата человека, повышения работоспособности органов равновесия. Исключительное место занимают эти упражнения в тренировке космонавтов. Надо сказать, что тренировка на аппаратах, как правило, однообразна, сложна и поэтому весьма утомительна. Если учесть, что отличной устойчивостью органов равновесия и тонким чувством положения тела в пространстве обладают лица, длительно занимающиеся фигурным катанием, то станет ясным, что каждый, кто хочет посвятить себя службе в технически сложных видах войск, может заложить хороший фундамент путем упражнений фигурного катания.

Последние исследования профессоров А. Гандельсмана и К. Смирнова показали, что фигурное катание на коньках, с точки зрения воздействия на организм, обладает рядом своеобразных черт. Во многих видах спортивных движений, таких, например, как бег в легкой атлетике, в лыжном, конькобежном спорте, при езде на велосипеде и т. п., между величиной мышечной работы и частотой сердечных сокращений наблюдается прямо пропорциональная зависимость, то есть высокому уровню физической нагрузки соответствует высокая частота сердечных сокращений и наоборот.

Измерение энергозатрат путем анализа состава выдыхаемого фигуристами воздуха показало, что фигурное катание, в том числе и произвольное, характеризуется сравнительно небольшой

мышечной работой. В то же время частота сердцебиений, измеренная с помощью специального датчика, оказалась весьма высокой (до 200 и более ударов в минуту). Чем вызвано это несоответствие между относительно малыми затратами энергии и высокой частотой пульса у фигуристов?

Вот что пишут по этому поводу А. Гандельсман и К. Смирнов: «конькобежец-фигурист, сосредоточенный на внутреннем рисунке ювелирных движений на льду, испытывает выраженное возбуждение вегетативных функций, не завершающихся соответственно высокой энергетикой... Нам кажется, что в жизни такое состояние часто наблюдается в тех случаях, когда необходимо в сложных ситуациях сдерживать волнение и при этом внешне оставаться спокойным и деятельным. Адаптация к подобным сдвигам, несомненно, весьма необходима в жизни для противодействия многочисленным волнениям, для сохранения высокой работоспособности и здоровья» [1].

Не эта ли особенность занятий фигурным катанием привлекает в настоящее время большое число пожилых людей?

И еще об одном немаловажном значении фигурного катания надо сказать особо — о его эмоциональном воздействии как на самого фигуриста, так и на зрителя. Вспомним показательную программу «Грезы любви» в исполнении Л. Белоусовой и О. Протопопова или «Вдоль по Питерской» в исполнении Л. Пахомовой и А. Горшкова, «Калинка» в исполнении И. Родниной и А. Зайцева. С каким подъемом выступают эти фигуристы и какое большое эмоциональное воздействие оказывают они на зрителя! Овладеть этим замечательным видом спорта — что может быть увлекательнее и интереснее для молодого спортсмена и для человека, посвятившего фигурному катанию зрелые годы!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гандельсман, А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. М., 1963. 263 с.
2. Мишина, А. Н. Фигурное катание на коньках : учебник / А. Н. Мишина. М. : Физкультура и спорт, 1985. 271 с.
3. Чайковская, Е. Фигурное катание : учебник / Е. Чайковская. М., 2002. 127 с.

FIGURE SKATING AS A SPORT AND AS AN ART

I. S. NAZAROVA, N. A. SALKOVA

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

Is considered, figure skating is not only a sport but also as art. Why skating, presents the benefits of practising this sport, both for children and for adults. Disclosed figure skating as an art, as a way of aesthetic education of man.

Keywords: *figure skating, skater, professional technician, a health impact, sports, arts and aesthetic education.*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СОЗДАНИИ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Н. Г. ПАЛЬЦЕВА

*ГБОУ СОШ № 5,
Сызрань, Самарская область, Россия*

Автор статьи делится опытом работы по созданию комфортной гендерной среды для физического развития дошкольников, осуществляя дифференцированный подход к детям с учётом физического, психического и эмоционального состояния ребёнка. Соблюдение необходимых условий в решении организации дифференцированного подхода обеспечивает мальчикам и девочкам оптимальные, комфортные условия для их физического развития.

Ключевые слова: *дифференцированный подход, двигательная деятельность, комфортная среда, полоролевые особенности.*

Сегодня в обществе идёт становление новой системы дошкольного образования, направленной на реализацию федеральных государственных стандартов. Главной задачей воспитания дошкольников является создание у детей чувства эмоционального комфорта и психологической защищённости. В детском саду ребёнку важно чувствовать себя любимым и неповторимым, поэтому важным ус-

ловием является среда, в которой происходит воспитательный процесс. В воспитательном процессе по физическому развитию можно выделить следующие виды технологий, помогающих решать задачи по физическому воспитанию: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка и др.

В нашем дошкольном учреждении наиболее приоритетным вопросом в выборе технологий по созданию комфортной среды для физического развития детей является учёт пола ребёнка на физкультурных занятиях. Осуществляется дифференцированный подход к детям с учётом особенностей физического, психического и эмоционального состояния ребёнка. В решении организации дифференцированного подхода созданы все необходимые условия. Предусмотрено как совместное проведение непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, так и по подгруппам: мальчики и девочки. Нами был разработан перспективный план, в котором осуществлён подбор упражнений в зависимости от способа организации занятий (групповой или подгрупповой).

Раздельный способ проведения НОД. Вся деятельность строится с учётом психофизических особенностей мальчиков и девочек. У мальчиков большое место занимают движения скоростно-силового характера. Девочки любят игры с предметами.

Обычно дети предпочитают те упражнения, которые у них лучше получаются. Если дать мальчикам мяч, они чаще начинают с ним пытаться играть в футбол, как правило, это проявляется в сильных ударах по мячу. Девочки практически так не поступают. Если им в руки попал мяч, чаще всего они начинают повторять упражнения из «школы мяча».

Так как центр тяжести у девочек находится ниже, чем у мальчиков, они легче справляются с упражнениями на равновесие. Если есть бревно, мальчики по нему лучше бегают, соскакивают с него, в то время как девочки будут по нему медленно ходить, может быть, с поворотами, получая от этого удовольствие.

По данным Э. С. Вильчковского, девочки по сравнению с мальчиками характеризуются большей частотой движений кистью руки; более высокими результатами во всех упражнениях, характеризующих проявление ловкости; большей гибкостью в поясничном и тазобедренном суставах; большими результатами в прыжках в длину с места толчком одной ноги. У мальчиков по

сравнению с девочками бóльшая скорость бега, на дистанциях 10, 20 и 30 м; бóльшая выносливость к статическим усилиям; выше результаты в метаниях набивного мяча массой 1 кг. У мальчиков лучше развита первая сигнальная система. Гормон тестостерон тормозит развитие центра головного мозга, отвечающего за развитие речи. Поэтому когда мы просим мальчика дать оценку движению, что очень важно в интеллектуальном развитии, то речь его отрывиста, он помогает себе жестами. У девочек же вторая сигнальная система раньше становится ведущей, поэтому девочки лучше воспринимают словесные пояснения. Мальчики более уверенно ориентируются в новой обстановке, но меньшее значение отдают подчинению правилам, они менее терпеливы и аккуратны. Девочки же очень стремятся подчиниться правилам, которые введены, тщательно планируют свою деятельность.

Мальчишескую двигательную активность отличают простота, угловатость; силовой, атлетический стиль; четкая целенаправленность; отсутствие вычурности, эстетической завершенности; элементы атаки, нападения, преследования; во время подвижных игр они любят толкаться и устраивать потасовки. Движения девочек чаще всего бывают пластичными, плавными, вычурными, эстетически богатыми (с мимикой, жестами). Также с элементами пассивности, более связанными с музыкой, танцами; в преобладающем «координационном» стиле, в противовес «силовому» у мальчиков. Поэтому в планировании непосредственно образовательной деятельности по подгруппам учитываем все психофизические качества, присущие тому или иному полу детей.

Подбор упражнений. Для мальчиков подбираем упражнения скоростно-силового характера. Такие как: бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры. Для девочек подбираем игры с мячом, скакалкой, лентой, гимнастическим обручем. Мальчикам даем задание на рукоходе, на вертикальном и горизонтальном канате, а девочкам — на равновесие, гибкость.

Нормирование нагрузки. Устанавливаем нормативы физической нагрузки (большая — для мальчиков, меньшая — для девочек). Например: девочки прыгают через короткую скакалку 1 мин, мальчики — 1,5 мин. Девочки отжимаются от гимнастической скамейки 5 раз, мальчики — 10 раз.

Методика обучения сложным двигательным действиям. Осуществляем различный подход к обучению сложным двигательным действиям. Руководя двигательной деятельностью,

организуем режим большой двигательной активности для мальчиков и средний — для девочек. В обучении сложным двигательным движениям выбираем разные для девочек и мальчиков подводящие и подготавливающие движения. Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими (например, метание на дальность легче дается мальчикам, и наоборот, прыжки на скакалке — девочкам). Это требует также разного числа повторений. Используя пространственные ориентиры, мальчикам для выполнения упражнений и подвижных игр отдаем большую часть зала по сравнению с девочками. Для мальчиков характерно дальней зрение, а для девочек ближнее.

Требования к качеству выполнения заданий. Девочкам и мальчикам предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений. От мальчиков требуются большая четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий, а от девочек — большая пластичность, выразительность, грациозность.

Система поощрений. Обязательно после выполнения упражнений или игровых действий даётся оценка качества выполнения конкретного задания, вида деятельности для мальчиков с акцентом на правильности выполнения. Девочек хвалим за старание в целом, обращая внимание на красоту движений, соперничаем неудачам. Поощряем пластичность, выразительность, грациозность в движениях девочек.

Спортивный инвентарь. Существуют различия в подборе оборудования. Спортивное оборудование для мальчиков: гантели весом 1 кг, набивные мячи, футбольные мячи, вертикальные мишени, вертикальный и горизонтальные канаты, клюшки. Спортивный инвентарь для девочек: ленточки, султанчики, гимнастические обручи, гимнастические скамейки, маты, резиновые мячи различного диаметра.

Совместный способ проведения НОД. В первой части занятия могут быть использованы разные виды ходьбы и бега фронтальным способом. Во второй — деление на подгруппы по половому признаку для выполнения разных ОРУ, ОВД, различных нагрузок, исходных положений, препятствий на полосе. Для выбора полосы используется графическое изображение (силуэт мальчика и девочки). Во время расстановки и уборки снарядов девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий

инвентарь, а мальчики группой в несколько человек — тяжелое оборудование. В третьей части может быть использована общая игра, но дети должны выполнять разные движения, например, подвижная игра для средней группы «Цветочки и шмели», «Медведи и пчёлы», игра для старшей группы «Котята и щенята», для подготовительной группы «Реки и озёра». Или могут произносить запланированные игровые фразы, которые делят детей на мальчиков и девочек, например, игра для подготовительной группы «Комплименты».

Делая акценты на различиях мальчиков и девочек, в то же время учитываем двигательные предпочтения детей. Поддерживаем стремление заниматься понравившимся видом двигательной деятельности. Дифференцированный подход с учётом половых особенностей детей обеспечивает мальчикам и девочкам оптимальные, комфортные условия для их физического развития потому, что ориентирован на реализацию принципа природосообразности, учета психофизиологических особенностей мальчиков и девочек, их интересов и полоролевых предпочтений. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволяет организовывать двигательную деятельность таким образом, чтобы, добиваясь высоких результатов, не нарушать ход становления личности, заложенной природой.

DIFFERENTIATED APPROACH IN CREATING A COMFORTABLE ENVIRONMENT FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS

N. G. PALTSEVA

School № 5, Syzran, Samara region, Russia

The author shares his experience in creating a comfortable gender-neutral environment for the physical development of preschool children, by implementing a differentiated approach to the children with regard to physical, mental and emotional condition of the child. Compliance with the necessary conditions in solving the organization's differentiated approach provides boys and girls an optimal, comfortable environment for their physical development.

Keywords: *differentiated approach, motor activity, comfortable environment, sex-role characteristics.*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ**

УДК 34.08
ББК 4511.0

**ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ
СОТРУДНИКОВ
К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

К. В. АБАИМОВА, С. А. ЯРУШИН

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Рассматриваются основные проблемы профессионально-прикладной физической и психологической готовности сотрудников силовых структур, органов внутренних дел. Предлагается образовательная программа по формированию готовности в учреждениях образования.

Ключевые слова: физическая и психологическая готовность, органы внутренних дел, физическое воспитание, навыки прикладного характера, психологические качества.

Профессиональная деятельность органов внутренних дел предъявляет повышенные требования к уровню физического и психологического развития своих сотрудников. Физическая и психологическая подготовка является необходимым фактором, оказывающим влияние на эффективность выполнения служебно-оперативных задач.

Главной задачей подготовки сотрудников органов внутренних дел является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых проявить физическую и психологическую готовность в решении возложенных на них служебных задач.

Реформирование правоохранительных органов Российской Федерации предъявляет новые требования к кадрам, организа-

ции, содержанию и методике их профессиональной подготовки. В повседневной деятельности сотрудники органов внутренних дел в частности и правоохранительных органов в целом должны отличаться целеустремленностью, организованностью, высоким мастерством и способностью творчески решать поставленные задачи [3].

Приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. № 510 определяет цели и задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. К задачам физической подготовки относятся:

- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие) [2].

Готовность к профессиональной деятельности формируется в специализированных образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования с начальной профессиональной подготовкой (суворовские военные училища МВД России), среднего профессионального образования, высшего профессионального образования, послевузовского профессионального образования, дополнительного профессионального образования, а также профессиональной служебной и физической подготовки.

Преподаваемые учебные дисциплины должны быть направлены на высокий профессиональный уровень будущих специалистов. Физическая культура, наряду с другими дисциплинами способствует формированию практических умений и навыков выносливости и работоспособности, а также формирует морально-психологическую основу профессиональной деятельности

будущих сотрудников правоохранительных органов и силовых структур. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел предполагает решение вопросов, касающихся диагностики личности, регулирования психических свойств, межличностных отношений в социальных группах. Именно на этапе обучения необходимо формировать физическую и психологическую готовность к профессиональной деятельности правоохранительных органов, которая направлена на борьбу с преступностью, выявлением, расследованием и раскрытием преступлений.

Существуют разные концепции построения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Концепция общефизической подготовки предполагает формирование у сотрудников общефизических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости. Профессионально-боевая физическая подготовка направлена на формирование профессионально важных качеств, отработку приемов самозащиты без оружия, боевых приемов борьбы и рукопашного боя [1].

В данном исследовании проанализированы результаты опроса, раскрывающие содержание готовности сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности. Анкетирование проводилось среди обучаемых Челябинского государственного университета института права, с целью определить степень физической и психологической готовности к профессиональной деятельности, результаты которого представлены в данном исследовании. В анкетировании принимали участие 74 студента четвертого и пятого курсов, прошедших производственную практику в ОВД и в правоохранительных органах.

Подавляющее большинство опрошенных (87 %) желают связать свою профессиональную деятельность с правоохранительными органами и силовыми структурами, в связи с этим считают необходимым владение боевыми приемами и элементарными приемами самообороны. При этом значительное число респондентов (69 %) считают, что существующая программа по физической культуре не в полной мере позволяет формировать физическую и психологическую готовность к будущей профессии и профессиональной деятельности.

Такие результаты проведенного анкетирования позволяют прийти к мнению о том, что большая часть опрошенных не расценивают физическую культуру, регламентированную учебной

программой, в качестве эффективного средства подготовки специалистов к будущей профессии, которая требует повышенных требований к физической подготовке.

Таким образом, в процессе обучения и подготовки сотрудников правоохранительных органов следует применять модели обучения, специфика которых располагает возможностями ситуаций, максимально приближенных к реальным. Для этого используют усложнение условий выполнения упражнений, повышают физические нагрузки до предельных, выбирают и создают условия для занятий (время, место, окружающая обстановка, действия других лиц, погодные условия, использование полосы препятствий и др.). У сотрудников, таким образом, вырабатываются не только навыки прикладного характера, определенные физические качества, но и развиваются смелость, решительность, бесстрашие, инициатива и другие профессионально важные психологические качества.

Следовательно, физическое воспитание должно проходить в условиях профессионально-прикладной физической подготовки. Это будет способствовать эффективному и направленному формированию высокого уровня не только физической, но и психологической готовности сотрудников к профессиональной деятельности в ОВД.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Минжанов, Н. А. Повышение профессионально-психологической подготовки слушателей учебных заведений ОВД в процессе физической подготовки : дис. ... канд. психол. наук / Н. А. Минжанов. М. : Академия МВД России, 1992.

2. Приказ МВД РФ «О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412» от 15 мая 2001 г. № 510 (ред. от 20.05.2003 г.) [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».

3. Система профессиональной подготовки личного состава подразделений ГИБДД : метод. рекоменд. / Д. Л. Приказин, Е. Г. Капустина, Н. М. Кузнецова, О. В. Бровчук. Орел : Орлов. юрид. ин-т МВД России, 2010. 62с.

PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL WILLINGNESS OF EMPLOYEES TO DEYATNLNOSTI IN THE INTERNAL AFFAIRS

K. V. ABAIMOVA, S. A. YARUSHIN

*Chelyabinsk State University,
Chelyabinsk, Russia,*

The main problem professionally-applied physical and psychological readiness of security forces of the Interior. Offers educational programs on formation of readiness in educational institutions.

Keywords: *physical and psychological readiness, police, physical education, applied research skills, psychological qualities.*

УДК 796.095.1

ББК 450

АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

Д. О. БОРОДИНА, И. А. ПОТЕХИН

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Представлен теоретический анализ данных о методах психофизиологической регуляции в спорте.

Ключевые слова: *психофизиологическая регуляция, психическое состояние, методы.*

Проблема психорегуляции — одна из актуальных проблем современного спорта, так как нередко залогом успеха и победы на соревнованиях помимо физической и технической подготовленности является психологический фактор.

Вопросы психофизиологической регуляции являются предметом исследований многих спортивных психологов, интересы которых проявляются в области управления предстартовым состоянием спортсмена, мотивацией и борьбой со стрессом. Данная сфера деятельности, которая не ограничивается только исследовательской работой, но и включает в себя практику применения,

адаптацию существующих методик, технологий, сегодня представлена как устоявшееся научное направление в спортивной психологии.

Здесь следует отметить тот факт, что достижения, связанные с возможностью решения поднятых вопросов спортивной деятельности, востребованы в широких границах, выходящих далеко за пределы такого понятия, как спорт. Это касается и целого ряда обычных жизненных ситуаций и, безусловно, обеспечения жизнедеятельности в условиях чрезвычайных обстоятельств. Тем не менее именно спортивная деятельность, с одной стороны, широко представленная, для кого-то почти повседневная, а с другой, реализуемая в режиме экстрима, требующая максимального напряжения как физического, так и психического, тесно связана с необходимостью овладения методами психофизиологической регуляции [2].

Как известно, спортивные успехи обеспечиваются прежде всего рационально организованным тренировочным процессом, в который включены физическая, техническая, тактическая и психологическая составляющие. При существующей конкуренции в спорте высших достижений любой недочёт в обеспечении вышеназванных разделов приводит к поражению. Во всём многообразии видов спорта можно отметить приоритетность той или иной стороны подготовки. Однако при любых условиях и на всех этапах присутствует психологический компонент. Это касается и процесса тренировки и собственно соревновательного момента, непременным условием которого служит противостояние. Часто при одинаковой физической подготовленности спортсмены показывают различные результаты. Здесь решающим фактором становится психологическая готовность [1].

Недостаток мотивации, воли, страх перед поражением, стресс, повышенное утомление или излишнее проявление эмоций может свести к нулю результаты многолетних тренировок. И только психолог в силах грамотно помочь в подготовке спортсменов.

Так в чем же заключается его помощь? Это:

- психологический отбор и спортивная профориентация — определение способностей и необходимых психических качеств спортсмена;
- развитие необходимых для победы психологических свойств, формирование мотивации спортивных достижений;
- формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;

- мониторинг, предупреждение и коррекция критических психологических состояний спортсмена;
- обучение навыкам саморегуляции;
- формирование умений и навыков эффективной переносимости высоких психических нагрузок;
- выбор стратегии предсоревновательного, соревновательного и постсоревновательного поведения, формирование психической готовности к соревнованиям;
- формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- формирование спортивной команды как полноценного коллектива.

Спорт требует максимальных усилий в реализации потенциальных возможностей, твердого характера и стремления идти вперед. Спортсмену необходимо быть не только на пике физической формы, чтобы в полной мере проявить выносливость, силу, быстроту. Он обязан продемонстрировать настрой на победу, иметь высокий уровень мотивации, должен обладать умением контролировать своё психическое и физическое состояние.

Спортивная деятельность предъявляет высокие требования, прежде всего к личности человека. Напряженная работа обязывает спортсмена противостоять дестабилизирующим факторам как внутреннего, так и внешнего характера. В этих условиях очень важно уметь держать под контролем и стабилизировать свое психофизиологическое состояние.

Состояние человека оказывает значительное влияние на эффективность его деятельности, общение, мотивацию, психическое и физическое здоровье. Существуют различные методы психофизиологической регуляции, способствующие устранению отрицательных и формированию положительных состояний. И спортивная деятельность предоставляет широкие возможности для их применения.

Целью исследования является теоретический анализ методов психофизиологической регуляции в спорте.

Объект исследования — методы психофизиологической регуляции.

Психофизиологическая регуляция в спорте — это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологическая регуляция самым тесным образом

связана с эмоциональной сферой. Эмоции в той или иной мере всегда присутствуют в нашей жизнедеятельности и выполняют при этом свою определённую функцию. Тем не менее здесь не обходится без противоречий, однако это не повод воспринимать психологическую регуляцию как глобальную борьбу с присутствием эмоций. В определённых ситуациях выраженные эмоции повышают эффективность целенаправленных действий, в то же время их избыток может служить существенной помехой. При этом мы можем говорить не о проявлении отрицательных эмоций, таких как страх и т.д., которые, приводя к негативным состояниям, вредны в подавляющем большинстве, а об уровне проявления эмоций, на фоне которых происходит действие. Данный фон не всегда должен быть нейтральным, характеризовать его как оптимальный можно в случае соответствия выполняемой работе и существующим на данный момент условиям. По этому поводу невольно вспоминается высказывание Брюса Ли, который говорил, что каждое движение должно быть эмоционально насыщено. Спортивная деятельность даёт много примеров, когда эмоции надо не подавлять, а, наоборот, вызывать, стимулировать их проявление. О. А. Сиротин (1972), например, полагает, что способность спортсмена повышать свое эмоциональное возбуждение перед ответственными трудными соревнованиями является существенным фактором достижения высокой мобилизационной готовности [5].

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей и восстановительной систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние с целью восстановления, конкурирует другая из представленных систем. Как можно предположить, такое положение дел присутствует всегда, тем не менее степень конфронтации при этом не должна существенно влиять на протекание и развитие желаемых процессов.

Организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Нередко подобное явление выражается в снижении психической работоспособности. Самое неприятное заключается в том, что часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции. Про-

межуток снижения работоспособности в период перехода недопустим с позиции практической реализации целевых установок. Исходя из этого спортсмену необходимо держать себя в постоянном тонусе, обеспечивая активность на протяжении всего соревнования, чтобы достичь высоких результатов [5].

В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего проявлению потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психофизиологической регуляции.

Регуляция состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших состояний [7]. Это может осуществляться через:

- воздействия на психику человека извне;
- самовоздействие.

Ключевое место при этом занимает такое явление, как внушение. Во втором случае речь идет о самовнушении и саморегуляции.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех задач:

- сохранение имеющегося состояния;
- перевод в новое, требуемое условиями состояние;
- возвращение в прежнее состояние.

Последние две задачи реализуются, с одной стороны, через дополнительное генерирование нервной энергии и повышение уровня активации, с другой — через срочный и эффективный разряд чрезмерно большой нервной энергии по эффекторным каналам, т. е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции (Frieden, 1948; Крауклис, 1964) [5].

К внешним методам психофизиологической регуляции относятся: фармакологический, внешнее внушение, гипноз, музыкотерапия, воздействие цветом, физические средства.

Фармакотерапия — применение с целью воздействия на состояние человека фармакологических средств. Использование различного рода стимуляторов для повышения физической и психической работоспособности отмечалось еще в древности. Так, во II в. до н. э. греческие атлеты принимали протеин, семена кунжута, употребляли перед соревнованиями некоторые виды психотропных грибов. Гладиаторы знаменитого Большого цирка в Риме (VI в. до н. э.) принимали стимуляторы для того, чтобы не чувствовать усталости и боли. В средние века норманнские во-

ины-берсеркеры одурманивались перед битвой настоем мухомора и некоторых других психотропных грибов, что приводило их в состояние агрессивности и делало нечувствительными к боли и утомлению. Сведения о применении психотропных средств можно встретить в самых разных источниках. Редкое эзотерическое учение, независимо от исторической эпохи, этнической принадлежности или географического положения не касается информации об использовании неких природных или искусственно созданных препаратов, которые бы воздействовали на психику человека. Палитра целей и задач, на решение которых направлен данный рычаг воздействия, достаточно широка. В боевых практиках таким образом снимались ограничители в виде чувства страха, ощущения боли, подавлялся инстинкт самосохранения. Применение фармакологических средств повышало внушаемость путём снижения уровня критичности воспринимаемой информации, что способствовало подчинению человека или группы лиц воле её источника. Воздействие галлюциногенов позволяло корректировать внешнее и внутреннее восприятие настолько, что это приводило к полному изменению мироощущения, образованию новых логических связей, новой оценке собственных возможностей, открытию в себе неведомых ранее свойств. До поры всё это, являясь сакральным знанием, хранилось в закрытом кругу посвящённых.

В наш информационный век многое стало общеизвестным и было предложено к широкому потреблению. Прикосновение к данным психотехнологиям может удовлетворять самые разнообразные интересы и иметь столь же разнообразные последствия. Тем не менее сам факт существования эффекта воздействия имеет место быть. Широкий опыт контактов с этой сферой раскрывает в своих произведениях Карлос Кастанеда [6]. Представленная в его изложении позиция выглядит как рассмотрение всего в ракурсе мистических индейских верований, соответствующих философских концепций, уводящих в параллельные пространства путём применения технологий, характерных для многих эзотерических учений. Все создаваемые иллюзии, во многом возникающие благодаря использованию психотропных препаратов, направлены на то, чтобы изменить восприятие окружающего мира и преподнести это в виде новой реальности. Нередко, при наблюдении со стороны, всё это выражается в изменённом и не совсем адекватном поведении человека, который пользуется только ему

известными ориентирами. Речь здесь идёт об индивидуальном видении и соответствующей субъективной оценке всего окружающего. Порой трудно сказать, к каким практическим результатам это приводит, но явные внутренние изменения и трансформация восприятия окружающего налицо.

В 1889 г. в английских словарях появилось понятие «допинг». Допингом считается прием по назначению или использование здоровыми лицами чуждых организму веществ в аномальных количествах и аномальными методами исключительно в целях искусственного и несправедливого улучшения достижений на соревнованиях. Данные вещества повышали работоспособность, блокировали чувство усталости, усиливали выносливость, увеличивали физические возможности спортсмена и поддерживали нервную систему в состоянии возбуждения.

Применение допинга в спорте официально запрещено и поддается строгому контролю, обнаружение допинга грозит спортсмену суровым наказанием вплоть до полного отлучения от спорта. Немаловажным является и то, что помимо моральной и юридической стороны вопроса следует учитывать разрушающее действие допинга на организм в целом.

Внешнее внушение — различные способы вербального и невербального, эмоционально окрашенного воздействия на спортсмена с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям. Чаще всего данное воздействие исходит от тренера, обладающего большим авторитетом среди подопечных. В этом случае вера, не требующая ни объективного подтверждения, ни логического обоснования, обеспечивает не критичное восприятие информации в качестве реальной действительности. Посредством внушения могут быть вызваны различные ощущения, представления, эмоциональные состояния, волевые побуждения, изменения соматовегетативных функций организма, что сказывается на самочувствии, настрое и работоспособности. Спортсмен приобретает уверенность в себе и своих силах.

Гипноз (от греч. *hypnos* — сон) — временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания. Гипнотическое состояние достигается в результате специальных воздействий гипнотизера или целенаправленного самовнушения.

Материалистическое объяснение гипноз получил в трудах И. П. Павлова, в результате чего он рассматривается как специфическое состояние центральной нервной системы — «частичный сон» (И. П. Павлов, К. И. Платонов). В состоянии гипноза у человека могут возникать физиологические и психические реакции, которые не характерны для него при обычном состоянии сознания. Само явление, которое в наши дни называется гипнозом, было известно тысячелетия назад. Например, его использовали древние греки в храме бога здоровья Асклепия. О фактах применения гипноза известно из древнеегипетского папируса Эберса, где описаны методы применения гипноза целителями того времени. Эти методы имеют очень много общего с применяемыми в настоящее время, несмотря на то что их разделяют три тысячи лет [2].

Гипноз в спорте объединен с традиционной психологией спорта для оказания помощи и решения многих общих спортивных и психологических проблем. Он особенно эффективен для укрепления уверенности, преодоления психологического барьера и визуализации новых или сложных упражнений и методов тренировки.

Состояние гипноза характеризуется своеобразной блокировкой сознания, в то время как органы чувств работают нормально и от них поступают в мозг нервные импульсы, в сознание эта информация не проникает, т. к. оно заблокировано словесным воздействием гипнотизера. В результате субъект, подвергшийся воздействию, не осознает информацию, получаемую от собственных органов чувств.

Кроме того гипноз очень эффективен как инструмент для усиления мотивации, снятия психологических зажимов, концентрации внимания и решения других психологических проблем в подготовке спортсмена и команды.

Гипноз в спорте является особенно эффективным:

- для снятия психических блоков, напряжения;
- в укреплении уверенности, создании настроения на предстоящее состязание;
- улучшении концентрации;
- оказании помощи в восстановлении после игры, спортивного состязания;
- реабилитации после травмы или соревнований.

Гипноз используется в ряде случаев для раскрытия внутренних возможностей и ресурсов человека. С помощью гипноза

оказывается возможным моделировать состояния повышенной психической готовности к действию с их реализацией в постгипнотическом периоде деятельности. Гипноз используется для снятия тяжелого эмоционального, тревожного состояния, бессонницы, беспокойства и фрустрации спортсменов.

Музыкотерапия хорошо сочетается с физическими упражнениями, когда суть спортивных тренировок в совершенствовании мышц и получения удовольствия от занятия. Спортсмен может обладать совершенной мускулатурой и тем не менее внезапно умереть. Одной из причин частых инфарктов или преждевременного старения организма у спортсменов как раз и является разрыв между психической деятельностью и нервно-телесной структурой. Главное — это получить удовольствие и счастье от процесса. В музыкотерапии надо идти вслед за движением, вслед за музыкой, надо стараться больше думать не о теле, а обращать внимание только на наслаждение внутри себя. Когда человек под влиянием музыкотерапии овладевает способностью двигаться изнутри, он приобретает внутреннюю силу и ритм, что очень важно для спортсмена.

Музыка может действовать как противоядие от отрицательных эмоций: уныния, пессимизма, горечи, злости и ненависти. Она ободряет и радует, стимулирует деятельность, поддерживает физическую активность, обеспечивает хорошее настроение, улучшает внимание, качество выполнения упражнений, самочувствие в начале и конце занятия, что широко применяется при тренировках спортсменов, настраивая их на получение положительных эмоций.

Музыкальное сопровождение является непременным атрибутом таких видов спорта, в которых обязательно используются па, то есть ритмические сочетания поз, обладающих функциональным и эстетическим единством, построение движений в которых тесно связаны с хореографией и мало чем отличаются от танца и во внешнем, и во внутреннем восприятии. Музыка также всегда строится на определённом ритмическом рисунке, в котором многие усматривают одно из организующих начал природы. Музыкальный ритм оказывает прямое физиологическое воздействие на человека, что может выражаться в изменении сердечных и дыхательных ритмов. Мало кто будет спорить с тем, что должным образом построенные музыкальные и ритмические композиции оказывают влияние на наше поведение, формируют те или иные эмоциональные состояния [2].

Цветотерапия как метод в последние десять лет стала активно использоваться для борьбы со стрессом в тренировочном процессе. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека. В последние годы цветотерапия стала активно применяться в спортивной психологии с целью выявления соматических нарушений у спортсменов.

Этот метод доказывает свою эффективность при работе со спортсменами. Так, для одного спортсмена цвет оказывает успокаивающее воздействие и обладает способностью вызывать созерцательность, умиротворение, поглощенность чем-то, уход в себя и меланхолию. Он оказывает восстанавливающее воздействие, если созданы условия для перемен, равновесия, «расширения» личности, благородства, удовлетворенности, понимания и сплоченности. Для другого спортсмена те же цвета являются возбуждающими, пробуждающими надежду, экстаз, желание, жажду действия, честолюбие, освобождающими мысли и чувства, способствующими достижениям, духовному обновлению и росту.

Все эти методы работы с цветом помогают психологу выявить соматические нарушения у спортсмена и влияют на рекомендации при борьбе со стрессом.

Например, теплые цвета (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной нервной системы.

Физические средства направлены на формирование положительного психического состояния посредством снятия мышечного тонуса и напряжения, расслабления и отдыха организма при использовании массажа и гидротерапии. Применение теплого душа, ванны, релаксации в специальных бассейнах, сауны или просто парной бани уменьшает возбуждение центральной нервной системы и способствует снятию мышечного напряжения.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции, не требующих присутствия внешних источников воздействия: самовнушение, релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, реактивная релаксация, медитация и др.

В процессе тренировки у спортсмена возникают элементы своеобразного самовнушения, «самоубеждения», «самонастроенности», помогающие успешнее выполнять задание. Чем выше квалификация спортсмена, тем больше у него навыков по самовнушению, закрепленных в выступлениях на соревнованиях,

и тем лучше он может реализовать их. Это подтверждается и сообщениями спортсменов международного класса (В. Брумель, Т. Коно, И. Тер-Ованесян и др.), описывавших свою подготовку и спортивные выступления. В связи с изложенным было бы неверно «переучивать» спортсмена высокой квалификации, заставляя его отказаться от выработанных им способов «самоубеждения», и начинать обучать новой для него методике. Опытных спортсменов следует учить самовнушению, основываясь на имеющихся у них навыках, перестраивая и дополняя их в нужном направлении, особое внимание обращая на тренировку способности произвольно (по необходимости) влиять на психофизиологические процессы организма. Начинающих надо обучать принятой технике самовнушения, например, приёмам аутогенной тренировки (АТ) с последующим включением заданий в плане спортивной подготовки [3].

Иоганн Шульц разработал активный метод психотерапии, получивший широкую известность под названием аутогенной тренировки. Слово «аутогенный» состоит из двух греческих слов: «ауто» — сам, «генный» — порождающий, производящий, т.е. тренировка, производимая самим человеком. Спортсмен может без посторонней помощи входить в то состояние покоя, расслабленности, частичного и полного сна, что ранее вызывалось при помощи гипноза. Метод аутогенной тренировки основан на активном самовнушении, на фоне мышечного расслабления [5].

Психорегулирующая тренировка оказывает как расслабляющее действие, так и тонизирующее, допустим, избирательно напрягая мышцы, можно увеличить тонус нервной системы, что является необходимым условием достижения высоких результатов в спорте.

Релаксация — это техника устранения мышечного напряжения. В отличие от аутогенной тренировки и медитации в процессе прогрессивной релаксации человек не впадает в гипнотическое состояние. Снижение мышечного напряжения достигается путем длительной тренировки по созданию напряжения и последующего расслабления мышц с постепенным переходом от одной их группы к другой.

Медитация рассматривается как длительное и систематическое размышление о каком-то предмете или объекте, явлении или процессе, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентра-

ции внутреннего внимания на каком-либо предмете, в результате чего поле сознания субъекта сужается настолько, что все другие посторонние предметы или мысли выводятся за границы этого поля и не проявляются в сознании медитирующего. Психологическим результатом этого процесса является очищение сознания от информационных шумов, насильственных и мешающих мыслей. В результате систематического медитирования у человека возникает качественно новый уровень мышления, максимально обостряющий интуицию и экстрасенсорику субъекта [5].

Спортсмен может изменять направления сознания, думая о положительных результатах, прошлых и будущих победах, представляя результаты соревнования, мысленно настраивая себя на успех, отдавая себе вербальные команды или приказы.

Существует множество методов психофизиологической регуляции в спорте. Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение, фрустрация. Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения [4].

Избыточное напряжение мешает координировать свои действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Одним из наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод — это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора. Спортсмену следует определить причину избыточного волнения, объяснить и устранить ее, выполнить приемы саморегуляции, в чём проявляется активное сознательное начало. В отличие от процессов, связанных с внешним воздействием, здесь становятся востребованными способности к логическому мышлению, анализу, более-менее полному осознанию происходящего.

Мобилизирующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями [8]. Основным условием, обеспечивающим желаемый эффект, в данном случае является наличие выраженной взаимосвязи кинестетических

ощущений в реальной действительности и воображении. Конечной целью считается достижение их полного соответствия. Конкретным примером этого метода может служить «бой с тенью». Спортсмен создает у себя в сознании мысленный образ боя с придуманным им же противником, стремясь при этом соответствовать психомоторному образу идеального бойца. Данный метод тренировки позволяет развивать мыслительные процессы, воображение, способность моделировать свое поведение [2].

Спортсмену необходимо иметь определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен. Для борьбы с фрустрацией спортсмену необходимо провести логический анализ ситуации, выбрать тактику подавления эмоций или психологическую защиту, составить план мероприятий для снятия данного положения.

Различные методы психофизиологической регуляции следует применять в зависимости от специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов, их психического состояния для формирования у них оптимального психофизиологического состояния, для наиболее полной реализации физических способностей и достижения высоких результатов.

Заключение. Если внимательно рассмотреть и проанализировать ход развития и уровень спортивных достижений на современном этапе, то вполне очевидным становится факт бурного роста за последние десятилетия. При этом рекордные отметки поднялись настолько, что кажутся фантастикой. Такой прогресс обеспечивается прежде всего использованием потенциала современной науки и техники. Научные разработки в области спорта опираются на постоянно расширяющуюся научную базу, что и становится гарантом дальнейшего прогресса. В связи с этим необходимо отметить общую тенденцию интеграции и взаимопроникновения различных областей науки. На сегодняшний день накопилась некая критическая масса научных достижений, что в свою очередь дало толчок развитию новых направлений и тех-

нологических разработок. Особенно значимым представляется не только возникновение, но и взаимовлияние соприкасающихся потоков научных знаний. Развитие и совершенствование традиционных подходов к решению проблем роста спортивных достижений, общепризнанные и устоявшиеся методики тренировки становятся всё менее перспективными. На сегодняшний день они во многом исчерпали себя. Чаще, чем хотелось бы, достижение высоких результатов связывается с применением фармакологических препаратов в виде стимуляторов. Не потому ли так остро ставится вопрос антидопинговой борьбы? На этом фоне всё большую привлекательность приобретает сфера психофизиологических преобразований и регуляции, о которой шла речь в данной статье. Существующий и постоянно растущий объём знаний в этой области позволяет на основе её ресурса эффективно решать самые разнообразные вопросы спортивной подготовки и выходить на новые рубежи. При этом открываются широкие перспективы в решении как задач локального характера, так и фундаментальных проблем в использовании резервных возможностей организма. На данный момент в пределах доступности находится огромное количество фактического материала, теоретических разработок, загадочных феноменов и целых мистических учений, которые должны быть изучены и применены на практике. Спортивная деятельность представляет собой в этом плане идеальное поле как для исследовательской работы, так и для реализации её достижений.

Помимо всего существует и проблема адаптации тех или иных методов и приёмов психофизиологической регуляции, которые необходимо вписать в определённый контекст или применить в отношении конкретного субъекта. Владея достаточной информацией и при наличии необходимых знаний, умений и навыков всегда можно воспользоваться наиболее эффективным вариантом. В зависимости от личностных особенностей, темперамента и ситуации, каждый спортсмен выбирает группу методов, подходящих именно для него, что позволяет в полной мере раскрывать скрытые возможности, увеличивать потенциал, преодолевать страх и стресс, прошлые неудачи и неуверенность в собственных силах. Контроль над собой, своим телом и разумом — ключ к успеху и победе. В достижении всего этого помогут различные методы психофизиологической регуляции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агавелян, В. С. Психология состояний. Теория и практика / В. С. Агавелян. Челябинск, 2000. 313 с.
2. Агаянц, Г. Д. Состояние как системное проявление психики / Г. Д. Агаянц, Е. А. Калинин // Проблемы психических состояний в спорте. Ереван, 1987. 52 с.
3. Волков, И. П. Очерки спортивной акмеологии / И. П. Волков. СПб. : БПА, 1998. 127 с.
4. Зубалий, Н. П. Основы психотерапии / Н. П. Зубалий, А. М. Лёвочкина. Киев, 2001. 82 с.
5. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2005. 412 с.
6. Кастанеда, К. Путь воина как философско-практическая парадигма : лекции и интервью / К. Кастанеда. М. : София, 2006. 255 с.
7. Короткова, А. К. Приемы саморегуляции в спорте / А. К. Короткова. СПб., 2010. 54 с.
8. Алексеев, А. К. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. К. Алексеев. Ростов н/Д. : Феникс, 2006. 354 с.

ANALYSIS OF METHODS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN SPORT

D. O. BORODINA, I. A. POTEKHIN

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

At the present level of knowledge at the appropriate proper training athlete physical development and sports equipment can achieve a considerable value, and the problem is largely confined to the development of their ability to make the most of. Here is particularly important psychological readiness, the regulation of mental and physiological state. There are many different methods of psychophysiological regulation states in the sport, produced from the outside or being called on their own, from self-hypnosis to meditation. This paper presents an overview of the methods of psycho-physiological regulation of the sport.

Keywords: *psychophysiological regulation, mental health, methods.*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ (на примере фигурного катания)

М. А. ЗАБОЛОТСКИХ, В. В. ИВАНОВ

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Россия, Челябинск*

В соревнованиях спортсмен действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закрепленные в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка фигуриста и которые постепенно становятся привычными. Однако соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Эти отличия сводятся в основном к следующим положениям: соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена; в соревнованиях всегда есть соперники; выступление на соревнованиях оценивают судьи; фигурист располагает всего одной зачетной попыткой в каждом упражнении; время для принятия самостоятельного решения (в тренировке спортсмену помогает тренер) часто чрезвычайно ограничено; соревнование может проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, фигурное катание, соревновательные условия, спортсмен, саморегуляция, самоконтроль, тренировка.*

Психологическая подготовка — неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки спортсмена. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки спортсмена, руководит тренер. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода. Спортсмена нельзя заставить заниматься психологической подготовкой, а можно лишь побудить действовать в этом направлении. Поэтому первое, что следует сделать тренеру, это постараться сформировать у спортсмена положительное отношение к психологической подготовке, к ее необходимости. Фигурист должен понять, что психологическая подготовка к соревнованиям поможет ему обрести перед стартом и в ходе состязаний то состояние, в котором

он сможет наиболее полно реализовать все свои возможности для достижения высокого результата [1].

Чтобы спортсмен подошел к началу состязаний в состоянии психологической готовности и сохранил его до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Неблагоприятные эмоциональные состояния проявляются в двух формах (иногда переходящих одна в другую): чрезмерного и недостаточного возбуждения. Обе формы характеризуются рядом признаков, которые могут быть обнаружены спортсменом при самоконтроле.

1. Признаки излишнего возбуждения: резкое учащение пульса, учащенное и поверхностное дыхание, повышение тонуса мышц, дрожь, произвольные движения губами, напряженная мимика, более громкая и быстрая, чем обычно, речь, сопровождаемая жестикомацией, повышенный тембр голоса, раздражительность, рассеянность внимания, суетливость.

2. Признаки недостаточного возбуждения: вялость, сонливость, зевота, замедленные движения, менее выразительная, чем обычно, речь.

Спортсмен должен приучить себя обнаруживать эти признаки, замечать любые проявления эмоционального перевозбуждения или подавленности. С этой целью ему следует в предсоревновательных и соревновательных условиях задавать вопросы самому себе: нет ли у меня произвольного напряжения мышц? каковы у меня мимика, речь? как я двигаюсь, стою, сижу? как я дышу? какой у меня пульс?

Самоконтроль является начальной фазой саморегуляции. Управление собственными эмоциями — дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций [2].

► Первая группа приемов саморегуляции

Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием.

Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т.п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т.п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

► Вторая группа приемов саморегуляции

Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением, т.е. сдерживание эффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи.

Использование специальной разминки не только для подготовки организма и опорно-двигательного аппарата к соревновательной деятельности, но и для регуляции эмоционального

состояния. При чрезмерном эмоциональном возбуждении в разминку нужно включать упражнения для расслабления мышц, на гибкость, упражнения, выполняющиеся плавно, медленно, с большой амплитудой движения. При недостаточном возбуждении или подавленности в разминку следует включать упражнения, выполняющиеся быстро, требующие сложной координации движений (в частности, имитационные упражнения, ускорения, рывки, упражнения, выполняемые с партнером) [3].

Следует сказать еще об одном, самом эффективном методе саморегуляции — *самовнушении с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификациях*: психорегулирующей тренировке, психомышечной тренировке, эмоционально-волевой тренировке. Овладение приемами самовнушения является необходимым условием подготовки высококвалифицированных фигуристов.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера. В форме доверительной беседы тренер должен убедить ученика в том, что у него нет достаточных причин и оснований для опасений за исход предстоящих соревнований, что он хорошо подготовлен и в состоянии выполнить стоящие перед ним задачи, что его положение в команде твердое и ничто не угрожает его престижу. Кроме того, тренер может использовать свой авторитет для категорического внушения спортсмену всего, что он считает необходимым. При этом воля тренера должна на какое-то время подавлять волю спортсмена, преодолевать его сопротивление, рассеивать сомнения и страхи.

Несмотря на важность помощи тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям, фигурист должен знать, что такой помощи может быть недостаточно для достижения им состояния психической готовности. Он сам должен активно заниматься собственной психологической подготовкой [4].

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

Относительно новыми методами такого воздействия можно назвать:

– гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения;

– внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни;

– внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод — императивное внушение;

– аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод самовнушения [5].

Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс *воспитания* будет мало эффективным, если спортсмен не занимается *самовоспитанием*.

Таким образом, целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, то есть проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка / А. Г. Асмолов. М. : Физкультура и спорт, 2005. С. 18–20.

2. Батулин, Н. А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батулин. Омск : Психология в спорте, 2007. С. 13–15.

3. Биологические и педагогические аспекты выносливости : материалы всесоюз. симп. // Теория и практика физ. культуры. 2003. № 8. С. 29–33.

4. Василюк, Е. Ф. Психология переживаний. Анализ критических ситуаций / Е. Ф. Василюк. М. : Физкультура и спорт, 2005. С. 84–85.

5. Волынкина, Г. Ю. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека / Г. Ю. Волынкина, Н. Ф. Суворова. СПб., 2008. С. 82–84.

PSYCHOLOGICAL ATHLETE TRAINING FOR A COMPETITION (for Example Figure Skating)

M. A. ZABOLOTSKIИ, V. D. IVANOV

*Chelyabinskogo State University,
Chelyabinsk, Russia*

In the competition the athlete operates using the knowledge and skills obtained and fixed during training. Formation needed to perform competitive programs and skills, their scope, and qualitative uniqueness are dependent on the conditions in which training occurs skater and gradually become habitual. However, competitive conditions differ substantially from the usual training conditions. These differences are generally reduced to the following provisions: competition play a significant role in the life of an athlete; Challenge is always a rival; evaluate performance at the competition judges; skater has only one record-attempt in each exercise; time to make an independent decision (in Training athletes helps coach) is often extremely limited; competition can take place in unusual weather, time, weather conditions, and have undesirable effects on the part of competitors, judges, spectators and even teammates.

Keywords: *psychological training, figure skating, competitive conditions, athlete, self-regulation, self-control training.*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

К. Б. МУЗАЕВА, И. А. ПОТЕХИН

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Дается обзор методов психофизиологической регуляции в спорте. Проблема психорегуляции в спорте — одна из актуальных в силу значимости психологического фактора на спортивную деятельность. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена. Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии.

Ключевые слова: *психическое состояние спортсменов, психорегуляция, психофизиологическая регуляция.*

При одинаковой физической подготовленности спортсменов решающим фактором становится психологическая готовность. Недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. И практически уже настало время, когда технологии подготовки спортсменов позволили приблизиться к границам физических возможностей, а психика стала неисчерпаемым резервом спортивных достижений. К сожалению, далеко не всегда спортсменам удается самим правильно разобраться в причинах возникновения двигательных дисгармоний или невроза. Ведь даже опытные тренеры нередко обнаруживают свою некомпетентность в решении этих вопросов.

Работа психолога в подготовке спортсмена:

- психологический отбор и спортивная профориентация — определение способностей и необходимых психических качеств спортсмена;
- развитие необходимых для победы психологических свойств, формирование мотивации спортивных достижений;
- формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
- мониторинг, предупреждение и коррекция критических психологических состояний спортсмена;

- обучение навыкам саморегуляции;
- формирование умений и навыков эффективной переносимости высоких психических нагрузок;
- выбор стратегии предсоревновательного, соревновательного и постсоревновательного поведения, формирование психической готовности к соревнованиям; волевая подготовка спортсменов;
- формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- формирование спортивной команды как полноценного коллектива.

Подходы к изучению регуляции функционального состояния человека. В изучении функциональных состояний человека применяются психологический, физиологический и деятельный подходы [3].

Со стороны психологического *подхода функциональные состояния человека* непосредственно выражаются в интенсивности информационно-энергетического взаимодействия со средой в данный момент. Функциональные состояния образуют непрерывный ряд от глубокого сна до сверхнапряженной мобилизации. В психологии труда под функциональным состоянием понимают весь интегральный комплекс наличных характеристик тех функций, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности.

В сфере физиологии *функциональное состояние человека* — это интегративная характеристика состояний человека с точки зрения эффективности выполняемой им деятельности и задействованных в ее реализации систем по критериям надежности и внутренней цены деятельности.

Рассматривая виды функциональных состояний по отношению к деятельности, выделяют следующие:

- 1) состояние адекватности всей системы и каждого звена оптимальны и точно соответствуют требованиям деятельности;
- 2) состояние динамического рассогласования, при котором система или не полностью обеспечивает деятельность, или работает на излишне высоком уровне напряжения.

Исходным эталоном оценки функционального состояния является состояние спокойного (пассивного) бодрствования (оперативного покоя).

По критерию динамики состояния в процессе труда выделяют состояние работоспособности (мобилизации, первичной реакции, гиперкомпенсации, компенсации, субкомпенсации, декомпенсации и срыва).

Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния [6]:

Состояние тревожности — это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой

работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, — это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

Стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность.

Общие направленности психорегуляции в спорте. Одним из самых актуальных вопросов в области психорегуляции спортивной деятельности является возможность использования психологических знаний и роли психологии в повышении эффективности деятельности спортсмена. Ведь успешность выступлений зависит от физического и психического состояния.

Эмоциональная регуляция. Для спортивной деятельности характерны:

а) яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции, — от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся

быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др.

Способы управления эмоциями [3]:

– *распределение эмоций* — заключается в расширении круга эмоциогенных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности эмоций в каждой из них;

– *сосредоточение* — необходим в тех обстоятельствах, когда условия деятельности требуют полной концентрации эмоций на чем-то одном, имеющем решающее значение в определенный период жизни;

– *переключение* — связан с переносом переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные.

Волевая регуляция. Всякое произвольное действие требует для своего совершения определенного, хотя бы минимального волевого усилия. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения.

Мотивационная регуляция. Основной психологической чертой мотивов, побуждающих человека заниматься спортом, является чувство удовлетворения, вызываемое занятиями данным видом спорта и неотделимое от самой спортивной деятельности. Вместе с этим эти мотивы имеют сложный характер соответственно сложности и многообразию самой спортивной деятельности.

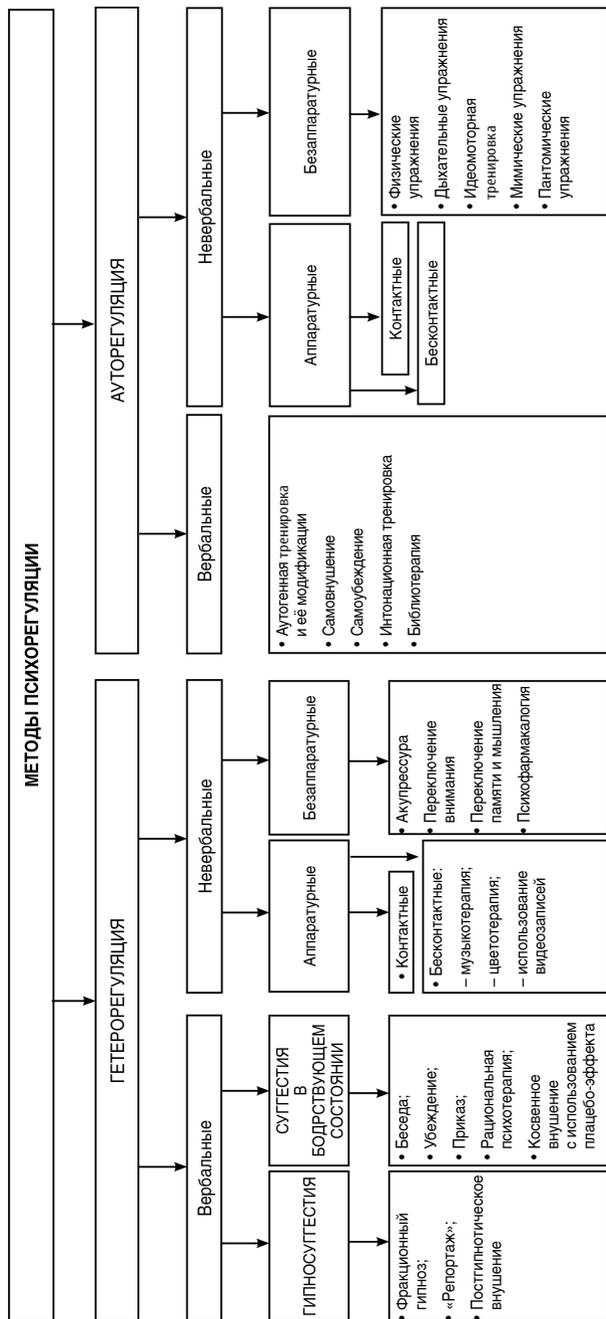
Коммуникативная регуляция. В коммуникативном процессе коммуникатор обычно стремится достичь своей цели, воздействуя на те или иные сферы человека. Цель — это тот результат, ради которого коммуникатор вступает в коммуникацию с реципиентом. Предмет коммуникации — это та часть внутреннего или внешнего мира реципиента, на которую коммуникатор воздействует.

Классификация методов психорегуляции в спорте. Так, по способу воздействия они разделяются на методы воздействия извне и методы самовоздействия (ауторегуляция).

По содержанию их можно разделить на вербальные (реализуемые посредством слов) и невербальные, которые, в свою очередь, делятся на аппаратурные и безаппаратурные [6].

По особенностям реализации правомерно деление на контактные и бесконтактные методы.

По особенностям реализации правомерно деление на контактные и бесконтактные методы.



Классификация методов психорегуляции (по В. П. Некрасову)

Естественно, что каждая из выделенных классификационных групп поддается дополнительной градации.

Классические методы психофизиологической регуляции состояний спортсменов. Методы психофизиологической регуляции состояний спортсменов сочетают все три подхода: психологический, физиологический и деятельный (спортивная деятельность), главным образом являясь регуляцией неблагоприятного психического состояния (стресса, тревожности, страха и т.д.). Как правило, это часть невербальных методов.

Контактные аппаратные методы: 1) формирование снаподобного состояния с помощью методов электроанальгезии; 2) электромассажа; 3) электропунктуры.

Центральная анальгезия. Физические основы восстановительных механизмов центральной анальгезии заключаются в том, что благодаря воздействию на центральную нервную систему подобранных по форме и частоте импульсных токов в ней формируются участки распространяющейся депрессии.

В результате в коре больших полушарий головного мозга создаются оптимальные условия для процессов саморегуляции, обеспечивается нейровегетативная защита жизненно важных функций организма при различных стрессовых состояниях.

Для центральной анальгезии применяются приборы отечественного производства «ПЭЛАНА» (прибор электроанальгезии) или «ЛЭНАР» (лечебный электронаркоз), которые генерируют электроимпульсы с частотой 500–1 200 Гц («ПЭЛАНА») и 500–2 000 Гц («ЛЭНАР») [6].

Безаппаратные. Физические упражнения. Они используются для регуляции эмоциональных состояний. Такие упражнения могут быть различными по скорости, амплитуде, последовательности, направлению движений, мышечным напряжениям и т.п. Подбирая и применяя физические упражнения, которые по своим пространственным, временным и силовым особенностям характерны для тех или иных эмоциональных состояний, можно в известной мере произвольно изменять эти состояния. *Дыхательные упражнения*, применяемые в разном ритме, с различным соотношением продолжительности вдоха, выдоха и паузы между ними в зависимости от их назначения. Для подбадривания, например, применяется «полное дыхание» с сильным выдохом. Упражнения с медленным, постепенным вдохом и выдохом являются успокаивающими. С ритмом и продолжительностью,

глубиной и правильной последовательностью дыхательных движений связано укрепляющее действие этих упражнений на нервную систему. *Специальные виды массажа и самомассажа*, применяемые перед соревнованиями и после них. Предварительный массаж проводится непосредственно перед выступлением. При сильном возбуждении проводится успокаивающий массаж. Его цель — уменьшить состояние «стартовой лихорадки». При этом применяются мягкие, плавные и легкие движения по поверхности тела: поглаживания и легкие разминания, спокойные потряхивания, похлопывания. При угнетенном состоянии спортсмена перед выступлением применяется другой вид массажа, цель которого — повысить общий тонус нервной системы, поднять ее возбудимость, вызвать бодрое настроение. В этих случаях применяются эффективные приемы с энергичным прорабатыванием мускулатуры и воздействием на поверхность тела: энергичные разминания, более резкие похлопывания, потряхивания, быстрые поглаживания и растирания.

В своей работе Н. С. Сигал изучил взаимосвязь методов регуляции психических состояний спортсменов с их личностными особенностями. На основании результатов исследования были сделаны следующие выводы [4]:

– *релаксация* в процессе гетеротренинга снижала реактивную тревожность у спортсменов с высокой интернальностью в области достижений, улучшала самочувствие у спортсменов с выраженными показателями психотизма и низкими показателями экстраверсии и самоконтроля, улучшала настроение у тревожных интравертов, отличающихся низким темпом. Плохо переключались на отдых и восстановление в процессе этого сеанса особо общительные личности;

– *вербально-музыкальная психорегуляция* снижала реактивную тревожность у замкнутых, подверженных чувствам, отличающихся высоким самоконтролем и темпом, улучшала самочувствие у спортсменов с низкой социальной эргичностью, улучшала настроение эмоциональных, с низкими показателями направленности на дело. Плохо переключались на отдых и восстановление социально слабоэмоциональные личности.

Метод системного управления стрессом А. В. Стёганцева. Цель стресс-менеджмента, по мнению автора, — сохранение адекватности поведения и эффективности деятельности при новой или сложной для себя деятельности в условиях высокой неопределен-

ности, опасности или цейтнота при нахождении в нересурсных состояниях (утомления, дискомфорта, эмоционального возбуждения или апатии и т. д.). Любая деятельность осуществляется на двух уровнях: на «внешнем» уровне ведется основная деятельность, на «внутреннем» уровне ведется деятельность по саморегуляции.

Чем более сложной для субъекта является основная деятельность, чем в более экстремальных условиях она производится, тем большее внимание необходимо уделять деятельности по саморегуляции. И в первую очередь это относится к деятельности, осуществляемой в условиях стресса.

По мнению А. В. Стёганцева, три задачи являются теми тремя слонами, на которых стоит современный эффективный стресс-менеджмент: управление стрессогенностью ситуации, управление своим состоянием и восстановление после стресса [5].

Стрессогенность — потенциальная способность какой-либо ситуации вызывать у людей стресс. Степень стрессогенности ситуации определяется количеством и силой отдельных стресс-факторов, присутствующих в текущий момент времени [3].

Принцип снижения стрессогенности ситуации. Наиболее эффективно снижать значимость ситуации. При решении ответственных задач субъективную значимость ситуации стоит уменьшать, а значимость обычных, «проходных» лучше преувеличивать.

Управление психическими состояниями — саморегуляция. Принцип подбора большинства методов саморегуляции — это «внутреннее–внешнее–внутреннее». Выделяется какой-либо параметр поведения, отражающий внутреннее состояние человека, но поддающийся волевому контролю (дыхание, мимика, характер движений и т. д.). После чего волевым образом этот параметр меняют в ту сторону, в какую желательно изменить состояние.

Управление восстановлением после стресса (физиологический фактор). Восстановительные стратегии могут быть двух типов. Образно их можно назвать «Стратегия водоворота» и «Стратегия второго дыхания». Стратегия водоворота предполагает сознательное полное прохождение стресса; типичный пример — отпуск. Принцип «Второго дыхания» предполагает минимальное восстановление, достаточное для продолжения борьбы. Типичный пример — чашка кофе «на бегу».

Приемы саморегуляции стартовых состояний

	Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)
Воздействие через тело	Быстрые, резкие, линейные движения Напряжение мышц Воздействие холодом или термоконтрастами Массаж: воротниковая зона — жестко, крестцовая — мягко Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха Открытые пространства Бодрая громкая ритмичная музыка Сенсорная стимуляция	Медленные, плавные, «округлые» движения Расслабление мышц Воздействие теплом Массаж: воротниковая зона — мягко, крестцовая — жестко Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха Закрытые пространства Спокойная негромкая мелодичная музыка Сенсорная депривация
Воздействие через сознание	Концентрация внимания Внимание на внешних объектах Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости Коммуникация Преувеличение значимости предстоящей деятельности Мысленное введение в ситуацию наблюдения Взятие на себя ответственности за ситуацию	Деконцентрация внимания Внимание на внутренних объектах Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости Изоляция Преуменьшение значимости предстоящей деятельности Мысленное выведение из ситуации наблюдения Разделение ответственности за ситуацию

В завершение описания метода системного управления стрессом приведем общие рекомендации А. В. Стёганцева по преодолению стресса [5]:

- Начиная какую-либо деятельность, находясь при этом в состоянии стресса, следует учитывать две тенденции. Эффект зарабатывания — в случае правильной организации работы состояние будет улучшаться. Снижение стрессогенности ситуации — в случае правильной организации работы количество и сила стресс-факторов будет уменьшаться.

- Общие принципы управления: сначала менее значимые действия, затем более значимые; сначала более простые, затем более сложные; сначала хорошо освоенные, затем освоенные хуже.

- В случае перевозбуждения: сначала более энергоемкие, затем менее энергоемкие действия (принцип «сброса топлива»); сначала индивидуальные действия, затем взаимодействия с партнером (ненароком не «поранить» партнера).

- В случае апатии: сначала менее энергоемкие действия, затем более энергоемкие (принцип «раскачки»); сначала взаимодействия с партнером (принцип «подзарядки»), затем индивидуальные действия.

- В случае сильного нежелания что-то делать: в хаотичном порядке (принцип «Швейцарского сыра»).

Метод управляемой психофизиологической саморегуляции «Ключ» Х. Алиева. Метод «Ключ» отличается от мировых аналогов легкостью освоения и эффективностью в экстремальных условиях (помогает в сложных ситуациях сохранять ясность ума и действовать уверенно), не зависит от внушаемости (так как при обучении, если не подходит один прием, подбирают другой), снимает нервные зажимы, повышает устойчивость к стрессу, ускоряет реабилитацию и достижение других различных целей [2; 3].

Необычное правило обучения: «Ключ к себе подберешь по правилу: делай то, что получается, и отбрасывай то, что затруднительно». Делать то, что легче, — это и есть самый большой секрет этой технологии. На каждый прием затрачивается несколько минут и ищется свой «ключ» — особое движение, которое, будучи начато, может продолжаться автоматически, или которое можно повторять без обычного напряжения и усталости как бы бесконечно.

«Ключ» — минимальное действие, вызывающее гармонизацию психических и физиологических процессов [2]. Наиболее доступным действием, вызывающим такое межуровневое согласование, является управляемое идеомоторное движение.

Примеры приемов поиска ключа: «расхождение» рук, «схождение» рук, «левитация» рук, «полет», «покачивание», «движения головой». После нескольких применений «ключа» формируется навык свободного управления своим состоянием, и потребность в «ключе» отпадает. Искать ключ к себе можно стоя, сидя и лежа.

Новый прогрессивный «принцип подбора путем перебора» вместо традиционного принципа тренировки — «принципа по-

вторения» (пока не получится) — мог родиться только в России. «Ключ» выгодно отличается от иностранных методов, основанных на традиционном правиле «шаг за шагом», требующих поэтапного освоения приемов путем их многократного повторения. К примеру, в аутогенной тренировке, созданной немецкой культурой, действует классическое правило: «Нельзя переходить к следующему приему, пока не освоен предыдущий».

Методы и методики реактивного преодоления стресса. Реактивное преодоление стресса начинается, как только с помощью первичной оценки обнаруживается проблемная ситуация. На этом этапе важное значение для эффективного преодоления стресса имеют два типа соответствия ресурсов: во-первых, оценка должна отражать реальность, а во-вторых, необходимо, чтобы выбранные стратегии соответствовали характеру стресса. Адекватные ресурсы и соответствующие стратегии преодоления стресса в конечном счете приведут к снижению стресса [3].

Арт-терапевтическая помощь при совладании со стрессом. Хедер Уильямс в своей книге «Говорящий рисунок, или Как познать свое глубинное “Я”» дает советы, как справиться со стрессом. Для выполнения упражнения «Выражаем тревогу» Хедер Уильямс предлагает занять удобную, расслабленную позу, найти в себе ощущение тревоги, определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах, взять цветные карандаши, субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

Релаксация. С. А. Игумнов для снятия напряжения мышц лица предлагает упражнение «Маска релаксанта». Выполнение этого упражнения позволяет расслабить мимические, жевательные мышцы и язык. Каждая напряженная мышца оказывает воздействие на двигательную зону головного мозга. «Маску релаксанта» применяют в тех случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тренировкой. В результате выполнения этого упражнения уменьшается физическое и психическое напряжение, проходит головная боль.

И. Сарвир предлагает использовать свои внутренние ресурсы для снятия или уменьшения действия стрессовых факторов. К ним относятся: антистрессовое дыхание, минутная релаксация, инвентаризация, смена обстановки, расслабление, отвлечение, музыка, арифметика, общение.

Массаж. Прежде всего нужно обнаружить участки затвердевшей кожи, а затем их необходимо растирать и сильно щипать.

Для снятия психологического и физического напряжения используются гидромассаж, точечный массаж на лице, шеи, голове, также *холистический массаж*. Он применяется при психосоматических и эмоциональных состояниях, состояниях страха и депрессиях, психологического, физического сексуального насилия. Автором холистического (пульсационного) массажа является Т. Браунинг. Холистический массаж позволяет осознать сигналы тела, поскольку они напрямую выражают потребности бессознательного. Осознание сигналов тела помогает человеку соединиться со своим внутренним источником знания.

Смехотерапия также является мощным инструментом при снижении стресса. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка — только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. При идеомоторном подходе к совершенствованию спортивной техники на первом месте стоит психическое начало — точный мысленный образ движения, который лишь потом, лишь вторично исполняется физически. В этом принципиальное отличие идеомоторики от метода «проб и ошибок», при котором на первом месте физическое действие, а лишь на втором — психический процесс, контролирующий и вносящий коррекцию в качество исполняемого физического действия. Когда все семь этапов идеомоторики аккуратно используются на каждой тренировке, то на достижение желаемых результатов уходит, в среднем, вдвое меньше времени, чем при совершенствовании спортивной техники методом «проб и ошибок» [1; 3; 6].

Первый этап — разминка. Предлагается проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен

быть уже, естественно, определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление, к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап — формирование предельно точного мысленно-го образа разучиваемого или совершенствуемого движения. При этом можно использовать фотографии, видеосъемку, схемы движений — образец будущего движения.

Третий этап — мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами. Нередко спортсмены, к своему удивлению и удивлению тренеров, не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться нельзя.

Четвертый этап — проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру). Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например, в плюс-минус 2–3 с в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. А вот в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того, как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап — перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации. На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы, которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах, что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами.

Как только процедура «перевода мыслей в мышцы» начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. Таким образом, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по времени с тем, которое требуется на самом деле. Если

же при ускорении спортсмен потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости.

Шестой этап — формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т.п., в синхронном плавании — сохранение строго вертикального положения туловища при определенных видах вращений и т.д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап — название «опорного элемента». Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Например, стрелку из пистолета было удобно один из опорных элементов назвать так: «стопы распластаны по полу». Тренеру не понравилась эта формулировка, но когда он попытался навязать свою («стою очень прочно и неподвижно»), у стрелка такие слова не стали вызывать нужного ему физического самочувствия, и он оставил собственный вариант, который действительно помог улучшить стрельбу. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена.

Модификация 1. При проведении опыта возможно произнесение слов, согласующихся с предполагаемыми движениями грузика («влево-вправо, влево-вправо...»). При увеличении амплитуды раскачиваний, по сравнению с предыдущей версией опыта, делается вывод о том, что слова могут усилить движение, сделать его более определенным и выразительным [3]. Модификация 2. Стоя с грузиком, неподвижно висющим на вытянутой руке, представим себя сбоку от себя, как бы отраженным в зеркале. Глядя на грузик в «зеркале» начнем снова представлять, что он раскачивается подобно маятнику — слева направо и справа налево. И окажется, что он раскачивается еле-еле или вовсе остается

неподвижным. Следовательно, при таком «зеркальном» представлении движения его мысленный образ из программирующей части организма — из головного мозга — переходит в исполняющую часть (в мышцы, суставы) руки гораздо хуже [3].

Метод гипноидеомоторной тренировки А. В. Алексеева. В процессе овладения самогипнозом осваиваются два главных психофизических фактора, лежащих в его основе: погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, в «экранный» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, а затем оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения той или иной конкретной задачи. Так, А. В. Алексеевым с конца 1960-х гг. при работе со спортсменами используется идеомоторика в гипнотическом состоянии — «гипноидеомоторика» [1]. Чтобы избежать зависимости спортсмена от психолога, вместо гетерогипноза использовался самогипноз.

Исторические корни современных методик. В процессе анализа обнаруживается интересный факт, говорящий о том, что известные на сегодняшний день методы психофизиологической регуляции организма являются не столько достижением современной науки, сколько модернизацией давно существующих знаний. Надо полагать, что первым воплощением данных способов воздействия на тело и психику были ритуальные танцы древних охотников и заклинания шаманов каменного века.

Практическое владение методиками воздействия на психику ставило человека в преимущественное положение перед окружающими и в течение многих веков находилось под покровом тайны. Подобные сакральные знания были доступны посвящённым, в то время как всем остальным отводилась роль участников определённых обрядовых форм, приводивших к автоматическим трансформациям. Суть и механизм происходящего мало кто понимал, и для достижения результата чаще всего хватало веры. На протяжении длительного времени знания в этой области передавались по определённой линии и оставались достоянием, с одной стороны, колдунов и знахарей, а с другой, представителей церкви.

Таким образом, рациональное начало было скрыто от большинства туманом мистики. В Европе данное положение дел сохранялось вплоть до того момента, когда психология была сформирована как самостоятельная научная дисциплина и начала

свое бурное развитие. Тем не менее упоминания о применении целенаправленных способов достижения определённых психических состояний с лечебными целями, изменённого сознания в виде боевого транса и т. д. встречаются в летописях со времён древних славян [8].

Наиболее часто и в массовом порядке подобные формы воздействия применялись в воинской практике, на основе которой по большей части и зарождались современные виды спорта. Таким образом, по истечении многих веков изменилось понимание действующих механизмов процесса, происходящее водружено на фундамент существующей научной базы, появилась новая терминология и формулировки. Что же касается практических форм, принципов реализации и конечных целей, то здесь изменений гораздо меньше.

В силу сложившихся социально-идеологических условий данное направление деятельности на Востоке развивалось несколько иначе. В процессе становления различных религиозно-философских учений не наблюдалось такой напряжённости, и в этом плане никто не завоевал монопольного права на существование. В традиционных восточных учениях не возникло противоречия между идеей самосовершенствования как в духовном, так и в телесном плане. Это привело к тому, что концепции развития, несмотря на свои религиозно-мистические корни и стремление к идеальному абсолюту, в большой мере соответствуют современным научным взглядам на мир и человека как его части.

В результате при внимательном рассмотрении обнаруживается, что основой современных систем, школ и пр., деятельность которых направлена на решение проблем психофизиологической регуляции, служат древние учения йогов, даосов, дзен-буддистов [7].

Дополнительный импульс в этом направлении задала волна интереса к восточным боевым искусствам, которая охватила весь мир во второй половине XX в. Это привело к необходимости детального изучения первоисточников, что в свою очередь позволило ощутить объём и глубину имеющихся знаний. При этом вполне очевидно, что возникший контакт древних традиций и современной науки на основе взаимопроникновения открывает новые перспективы в изучении вопросов регуляции психических и физиологических процессов. Надо сказать, что подобная работа давно и успешно ведётся как у нас в стране, так и за рубежом. Положительные результаты даёт адаптация давно существующих

приёмов и методов под современные условия, а также применение инновационных технологий в исследовании и реализации.

Заключение. Таким образом, представленный материал недвусмысленно говорит о важности существующих проблем, многообразии задач и способов их решения. В связи с этим следует отметить, что затронутая сфера не является неким локальным разделом, охватывающим лишь спортивную деятельность и позволяющим в какой-то мере повысить уровень соответствующих достижений. Необходимость в психофизиологической регуляции существовала во все времена и в самых разнообразных условиях жизнедеятельности человека. Здесь просматриваются глубокие исторические, философские и религиозные корни, уводящие к истокам такого явления, как самопознание. Целые системы гармонизирующих упражнений данной направленности, медитативные техники, учения духовного и физического самосовершенствования возникали и развивались на почве древних ритуалов и традиций, существование которых исчисляется тысячелетиями.

В наш рациональный век все эти методики, совершенствуясь благодаря новым научным достижениям, приобретают более завершённый и целенаправленный вид. Современное общество по-прежнему насыщено противоречиями, побуждающими к борьбе за существование, которая в свою очередь требует мобилизации сил и жизнестойкости, наличия внутреннего равновесия и способности реализовать в полной мере свой потенциал. В подобной ситуации остаётся востребованным наличие эффективных инструментов саморегуляции, позволяющих взять под собственный контроль работу своего организма, оптимизируя ход внутренних процессов, независимо от сложности внешних условий. Многообразие и качество приёмов, способов, подходов, которые проверены практикой и научно обоснованы, позволяют решать возникающие проблемы в самом широком диапазоне условий нашей жизнедеятельности.

Методы психофизиологической регуляции, апробированные в спорте, при соответствующей конкретизации с успехом могут быть применены в повседневной жизни как средство борьбы с психологическим напряжением и утомлением, необходимы в случаях возникновения экстремальных ситуаций. Не вызывает сомнения обязательность изучения подобных методик в процессе освоения целого ряда направлений профессиональной подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. М., 1985.
2. Алиев, Х. М. Метод «Ключ» в борьбе со стрессом / Х. М. Алиев. Ростов н/Д., 2003.
3. Журавлев, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена : метод. пособие / Д. В. Журавлев. Москва, 2009.
4. Сигал, Н. С. Регуляция психических состояний спортсменов на основе учета личностных особенностей / Н. С. Сигал // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков, 2006.
5. Стёганцев, А. В. Управление стрессом: системный подход / А. В. Стёганцев. СПб., 2007.
6. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е. М. Хекалов. М. : Совет. спорт, 2003.
7. Долин, А. А. Кемпо-традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. М. : Наука, 1990. 429 с.
8. Данилов, В. П. Система «Боевая русская» / В. П. Данилов, В. Л. Дмитриев. Краснодар : СБОР, 2011. 671 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF METHODS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION IN SPORT

K. B. MUZAEVA, I. A. POTEHIN

*Chelyabinsk state University,
Chelyabinsk, Russia*

Problem psychoregulation in sport — one of the problems, because of the high importance of psychological factors in sports activities. Psychoregulation is the subject of several studies sports psychologists, and for the most part it is designed for the management-launch status of the athlete. Psychoregulation in sport appears today as a well-established research field in sports psychology. This paper presents an overview of the methods of psycho-physiological regulation of the sport.

Keywords: *mental state of athletes, psychoregulation, psychophysiological regulation.*

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО МЕХАНИЗМА В ЕДИНОБОРСТВАХ. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

И. А. ПОТЕХИН

*ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия*

Восточные единоборства располагают огромным арсеналом средств и методов психологической подготовки. Однако в настоящее время в спортивной практике наблюдается полное отсутствие использования специфических восточных приемов, средств и методов психологической подготовки. Что же касается содержания учебно-тренировочного процесса, то здесь преобладают техническая и физическая составляющие, что связано не столько со спортивной направленностью занятий, сколько с недооценкой роли психологической подготовки.

Ключевые слова: *формирование, двигательный навык, психофизиологические преобразования, двигательная деятельность, образ тела.*

Достаточно длительный опыт работы в области физической культуры и специальной физической подготовки с различными категориями обучаемых стал источником обширного материала для размышлений, что в свою очередь привело к определённым выводам и оценкам. Большое место в этой сфере стали занимать подходы и методы, характерные, с одной стороны, для организованного развлечения, а с другой, для натаскивания в рамках определённого формата, возникшего на базе стереотипных и довольно поверхностных представлений о сути предмета. Это привело к стандартизации направлений, внешней привлекательности и соответствию запросам широких слоёв. Однако нельзя не отметить, что нередко интерес к занятиям строится на представлениях клиента супермаркета, который не собирается вникать в суть процесса, предъявляет требования на уровне «нравится — не нравится», а приобретаемый товар ждёт упакованным по месту назначения в удобное время. При этом глубина и многогранность, характерные для таких понятий, как формирование и самореализация, порой неведомы ни одной из участвующих в процессе сторон. Суть происходящих внутренних изменений, которые в итоге и являются результатом (или в упомянутом кон-

тексте приобретённым товаром), чаще всего в практическом обучении остается за пределами внимания. В наибольшей степени это касается той стороны вопроса, которую можно назвать психологическим компонентом. Подобные тенденции отмечены также специалистами, работающими в сфере восточных единоборств. «Восточные единоборства располагают огромным арсеналом средств и методов психологической подготовки. Однако в настоящее время в спортивной практике наблюдается полное отсутствие использования специфических восточных приемов, средств и методов психологической подготовки. Что же касается содержания учебно-тренировочного процесса, то здесь преобладают техническая и физическая составляющие, что связано не столько со спортивной направленностью занятий, сколько с недооценкой роли психологической подготовки, а главное, с непониманием целостности процесса подготовки спортсмена, объединяющим в себе физическую, техническую, тактическую, психологическую и интеллектуальную составляющие» [6].

Любой вид деятельности на пути становления приобретает целенаправленные и общепринятые формы, отличающиеся своими особенностями, оправдавшими себя взглядами и методами работы, которые ориентированы на достижение запланированного результата. Говоря иначе, сфера приобретает свои относительно стабильные очертания и рамки в виде опорных принципов, правил и стереотипов, которые не только выделяют границы и направление, но и определяют качество конечного продукта, равно, как и его цену. При этом можно говорить и о характерных проблемах, в том числе трудноразрешимых. Существующее положение дел не отменяет, а порой и стимулирует дальнейшие поиски новых возможностей, что приводит к смене позиций, приоритетов, расширению зоны контакта со смежными областями и открытию новых перспектив.

Физическая подготовка, какие бы специальные задачи она ни решала, всегда тесно связана с формированием двигательных навыков, что в обязательном порядке находит своё отражение и в работе систем организма, причастных к двигательной деятельности. Впрочем, здесь даже трудно сказать, какая система организма может быть к этому непричастна. Разумеется, данная практика тоже имеет своё сложившееся русло и, по причине довольно часто встречающихся на пути затруднений, не является исключением в свете вышесказанного. Рассматривая организм человека в ка-

честве объекта, часть функций и структур которого подвергаются сознательному и целенаправленному преобразованию, следует учесть наличие целого ряда важных для понимания компонентов, находящихся вне поля зрения, а тем более контроля, независимо от ракурса рассмотрения. В силу чрезвычайной сложности и многогранности предмет нашего внимания всегда оставляет место для существования «белых пятен» и «обратной стороны Луны», что даёт почву для твёрдого убеждения в необходимости дальнейших поисков. Изыскания путей, открывающих доступ к существующим резервам развития организма человека, велись во все времена, и наше время не исключение. Эти поиски вполне могут быть успешными, поскольку дистанция между тем, что определено врождёнными качествами и по этой причине объективно не подвержено целенаправленным влияниям (в пределах рассматриваемой темы), и тем, что искусственно развивается и совершенствуется общепринятыми способами, слишком велика, чтобы её нельзя было заполнить более продуктивными технологиями. Важно отыскать ключ. Говоря о новых возможностях формирования необходимых качеств и раскрытия потенциала, следует прежде всего ориентироваться именно на этот сектор. Доступность или невозможность сознательных вмешательств определяется конкретными координатами линии разграничения на указанном отрезке. Обозначить её каждый может по собственному усмотрению, поэтому определённая кем-то зона недостижимости, при взгляде с другой позиции, может восприниматься как рабочая территория. Всё зависит от уровня информированности того, кто проводит упомянутую границу, а также избранной точки зрения.

Успешное решение поставленных задач невозможно без опоры на широкую теоретическую основу, корни которой могут простираться далеко за пределы узкоспециальной тематики. В то же время занимаемая позиция предполагает наличие определённых рамок, позволяющих сосредоточить внимание на избранном пути и обозначить границы поиска, не допуская ухода в глубины сопредельных территорий.

Осевой линией, обозначающей магистральное направление, в данном случае служит необходимость и возможность создания эффективной технологии функциональных трансформаций (ТФТ) — технологии формирования рабочей системы, обеспечивающей активное физическое взаимодействие с объектами окружающей среды.

Прежде всего здесь видится процесс сознательного целенаправленного преобразования в деятельности опорно-двигательного аппарата и взаимосвязанных с его работой систем организма, превращающий его в совершенное орудие самореализации. Результатом запланированных преобразований должен служить стабильно высокий уровень гармонизации внутренних процессов в самом широком диапазоне объективных условий и возможных вариантов решения практических задач. При этом тело в роли конечного продукта рассматривается как посредник, полностью подконтрольный и не вызывающий никаких проблем с точки зрения управления в ходе реализации внешних физических взаимодействий. Говоря иначе, оно должно быть полностью «прозрачным» в процессе выполнения функций инструмента. Достижение такого положения дел, которое бы соответствовало утверждению, что «тело, полностью подчиненное субъекту... должно осознаваться лишь на уровне своих границ, разделяющих мир и субъекта, вернее, именно своими границами, уподобляющимися границам мира» [1], в данном случае определяет направление основных усилий. Решение поставленной задачи может служить универсальным ключом, открывающим путь к новым широким перспективам.

Однако выбранный предмет преобразований настолько сложен и многолик, что является источником постоянных трудноразрешимых проблем. «Тело как физический механизм подчиняется целому ряду объективных законов и ограничений... Его «прозрачность» исходно неполна, и естественными формами его «проявления» выступают физиологические функции... Короче говоря, тело — это еще и организм, с чем приходится мириться... Здесь можно провести различие между «организмом» как объективной реальностью, подчиняющейся собственным закономерностям и всегда равной самой себе (независимо от того, чувствуем ли мы сердце или печень, они работают, в них происходят биохимические процессы, которые никак в своем прямом виде не могут быть доступны человеческому сознанию), и «телом» как реальностью субъективной и не равной своему объективному корреляту — организму» [1]. Отмеченное различие не отрицает, а скорее подтверждает факт того, что присутствует и сходство, и взаимосвязь. Это, с одной стороны, позволяет находить рычаги управления, а с другой — приводит к такой степени обременения, которая крайне ограничивает возможности сознательного

управления функциями системы двигательной самореализации.

Эффективное влияние на физиологические процессы и физические проявления через упомянутую субъективную реальность (тело), доступную нам благодаря интрацептивному (субъективному телесному) восприятию, подтверждается практикой. В этом дана способность видеть то, что не поддаётся рассмотрению со стороны. Увидев, можно понять, взять под контроль, упорядочить работу подконтрольных компонентов и в конечном итоге пользоваться по своему усмотрению заново приобретёнными возможностями. В той или иной мере методы такого рода воздействия присутствуют во всех более-менее серьёзных системах самосовершенствования и физической подготовки. Разумеется, подключение данного ресурса является мощным обеспечивающим рычагом оптимизации учебного процесса в упомянутых сферах деятельности.

Подавляющее большинство людей воспринимают собственное тело как вполне самодостаточную, работоспособную и по определению (своё, моё, а по большей части это и есть «я») подконтрольную систему, несмотря на очевидные дефекты, отклонения в механизме управления ею и отсутствие должного качества обратной связи. Более того, нередко именно этот тип восприятия и самооценки становится основой при обучении. Установки, предполагающие определённый вектор развития, чаще всего ориентированы на то, что необходимо сделать в отношении окружающей среды и каким способом это должно быть реализовано. Направленность, содержание и качество механизмов воздействия контролируется в плоскости фактического контакта с объектом, средой, внешним условием. Формирование рабочего механизма тела в процессе физической тренировки в большинстве случаев отдано на откуп цепи автоматизмов неоднозначной направленности. Внутренний мониторинг работы исполнительного механизма остаётся за пределами внимания. Говоря иначе, в этой ситуации мы взаимодействуем с «иным», контролируются и оцениваются при этом, форма и параметры взаимодействия, а уже на основе указанного мы ожидаем предсказуемых изменений внутри себя. Этот подход общепризнан и по-своему эффективен, но не лишён определённых изъянов, главный из которых — опосредованность, что нередко приводит к неадекватным реакциям и нежелательным внутренним изменениям. В гораздо меньшей степени эти явления присутствуют в случае использования

упорядоченной системы прямого контроля, в основе которого лежит собственный взгляд изнутри.

Если держаться в русле этих рассуждений, то в процессе формирования и адаптации организма к условиям сложной двигательной деятельности приоритетными видятся не внешне заданные формы и условия проявления, а решение проблем именно психологического ряда, которые на первый взгляд кажутся не столь очевидными и значимыми. В ходе работы основные изменения происходят внутри, а потому и контролировать их удобнее непосредственно, а не через оболочку внешних реализаций. В этом плане трудно не согласиться с утверждением: «Собственное тело для нас прототип и ключ всех форм. Только его мы знаем динамически, изнутри, и лишь в силу этого знания получаем возможность истолковывать как форму пространственные грани вещей» [1]. В процессе самосовершенствования, в котором коэффициент участия сознания безусловно высок, упомянутые формальные «пространственные грани», а также критерии и оценки, опирающиеся на них, кажутся вторичными, несмотря на очевидную объективность и удобство в применении.

В данном случае, конечно, не следует рассматривать эту позицию как полную альтернативу методикам, основанным на внешних рычагах управления и контроля по объективным параметрам. Тем не менее, она может быть конструктивно использована в качестве несущей платформы не только в сфере гармонизации внутренних процессов, но и в деле организации целенаправленной двигательной деятельности, что в свою очередь приводит к повышению качества соответствующих внешних проявлений.

Надо отметить, что здесь можно вообще избежать какого бы то ни было негативного противопоставления, при наличии существующей возможности установить всё на единую принципиальную основу. При внимательном рассмотрении, в этой ситуации можно выделить как параллели, так и явные пути взаимного дополнения, учитывая постоянное присутствие обеих позиций в виде двух составляющих единиц общего процесса. Таким образом, могут быть сформированы целые системы рефлекторных связей, воплощённых в различных формах внешних реакций и двигательных стереотипов. В данном случае, сознательно выполняемая работа может рассматриваться в качестве рычага влияния на процесс реализации имеющихся автоматизмов, совокупность которых несёт в себе признаки некой автоматизи-

рованной системы управления (АСУ). Вышеуказанный факт вмешательства в области, расположенные обычно за рамками активной сознательной деятельности, нельзя квалифицировать как полноценную подмену работы АСУ. Это нереально с учётом объёмов информации, которой необходимо оперировать в процессе управления. Функционирование всей этой конструкции обеспечивается подсознательно на 95%, т.е. находится по большей части за пределами сферы непосредственного волевого воздействия. Однако неощутимая работа скрытого от сознания механизма не является полностью от него независимым, и какие бы то ни было вмешательства, следует считать допустимыми, а в ряде случаев и необходимыми корректировками в рамках заложенной на определённом уровне программы. Содержание и формы взаимодействий здесь могут быть рассмотрены, согласно распределению ролей среди всех участников процесса с соответствующим обозначением статуса, границ деятельности и т.д.

Занятая позиция предопределяет рассмотрение большей части возникающих вопросов в свете психологии телесности, ресурс которой во многом соответствует поставленным задачам и позволяет найти наиболее приемлемый путь их решения. Некоторые моменты затрагивают также сферу инженерной психологии, поскольку в поле зрения попадают проблемы взаимоотношения АСУ и оператора (субъекта). В этом плане необходимо обратить внимание на то, что «культурная история человека, история создания орудий, инструментов, метрических систем, способов действия, технологий и др., — это одновременно история формирования и человеческого тела, и конфигурации субъект-объектного членения» [1]. Процесс формирования тела и организация его непосредственной работы принципиально зависят от указанной конфигурации, поскольку она позволяет отделить предмет преобразований от активного источника, инициатора целенаправленных трансформаций. Здесь нет проблемы, когда мы преобразуем объекты внешней среды, т.к. всё, очевидно, есть предмет труда и тот, кто над ним работает. Перепутать здесь что-либо невозможно. Сложности могут появиться в сфере той деятельности, которую можно квалифицировать как «самосовершенствование». Рассматриваемая тема попадает как раз под эту категорию. Когда человек говорит: «Я хочу над собой поработать с целью усовершенствования, развития, видоизменения», — возникает вопрос: «Кто и в каком качестве будет выступать?». Появляется необхо-

димось в некоей схеме, поясняющей, кто здесь земледелец, где поле, что и где в конечном итоге должно вырасти.

В психологии существует вполне определённое разделение на субъект и объект, однако здесь всё не так просто. К какой категории отнести собственное тело? «Не существует и никакой собственно психологической концепции телесности; тело понимается как область, абсолютно рядоположная организму, как некий материальный субстрат или, скорее, “место обитания” психического, и, несмотря на свою самоочевидную важность, телесность оказалась “теоретически невидимой” для психологии» [1]. С позиции психологии телесности, «следует заменить бинарное субъект-объектное членение реальности на трехчленное: субъект-тело-объект» [1]. При этом, занимая срединное положение, тело обладает признаками и объекта, и субъекта. Таким образом, возникающая неоднозначность, позволяет рассматривать существование интересующей нас границы в двух вариантах. «Это внутреннее противоречие зафиксировано языком в самом определении “мое тело”, подчеркивающим его одновременную принадлежность/непринадлежность. Тело — это не вполне я, ибо для чего бы тогда его выделять, и в то же время мое, т.е. не вполне чужое» [1]. Предложенная схема вполне может служить опорой на пути решения главной задачи в русле первоначальной идеи: «Тело в роли конечного продукта рассматривается как посредник, полностью подконтрольный и не вызывающий никаких проблем с точки зрения управления в процессе реализации внешних физических взаимодействий».

Как уже упоминалось, психологический компонент присутствует в большинстве систем и часто представляет собой раздел учебной программы, направленный на решение узкоспециальных задач подготовки либо выступает в роли инструмента и метода глубокого воздействия на сознание обучаемых. В программе обучения и подготовки традиционных школ восточных единоборств на определённых этапах всё то, что можно отнести к сфере психологии, поглощает львиную долю времени и усилий. Многие системы вообще направлены на решение проблем психофизиологической регуляции, и внешние формы, несмотря на всю сложность и разнообразие здесь вторичны, а их прикладная направленность может вообще не просматриваться. При этом конечный результат проделанной работы нередко отвечает всем мыслимым требованиям и даже выходит за рамки общепринятых представ-

лений. Казалось бы, зачем изобретать велосипед?

В этом вопросе необходимо точное исходное позиционирование и определение координат цели, что позволит локализовать зону исследований и сосредоточиться на наиболее важных звеньях предстоящего пути. В процессе изучения всего, что может быть предложено в рамках поднятой темы, обнаруживается большое разнообразие форм, целевых направлений, концептуальных схем и конкретных способов применения, тем не менее такое изобилие далеко не всегда позволяет найти ответы на заданные вопросы. Этому есть ряд причин, и некоторые из них можно рассмотреть в общих чертах.

По большей части здесь могут рассматриваться давно известные методики, способы и приёмы, которые не только получили широкое распространение в различных сферах деятельности, но и нашли своё научное обоснование. Тем не менее любой раздел знаний принимает определённую форму в ходе практической реализации. Особенности этой деятельности накладывают свой отпечаток на всё, что находится в её границах, придавая своеобразие и характеризуя принадлежность. При этом всякий интегрированный в общую структуру элемент может быть изменён, усечён, гипертрофирован, наделён соответствующим статусом, будучи рассмотренным в заданном контексте. Говоря иначе, любой факт, явление, блок информации, находясь за бортом, представляет собой нечто определённое, почти завершённое и отчасти самостоятельное, пока не становится составным элементом, соответствующим занимаемой позиции. Как правило, подобные образования не являются «свободными радикалами», будучи компонентами уже существующей упорядоченной системы, и в случае заимствования представляют собой лишь «пятно контакта» или связующий элемент, плотность и роль которого, определяют форму и значение. Данная форма несёт в себе признаки обеих структур, в силу чего оценивается и выглядит по-разному, в зависимости от позиции рассмотрения.

Изыскание путей формирования организма в свете идеи главенствующего влияния психологического компонента — тема достаточно обширная. Решение большинства возникающих при этом вопросов находится на стыке как минимум четырёх дисциплин: психологии, физиологии, биомеханики и физического воспитания. При этом специальный раздел физической подготовки, связанный с единоборствами, в данном случае выбран в качестве

направляющего фактора практической работы. Во многом по критериям указанной сферы деятельности будет оцениваться и конечный результат. Как уже упоминалось, здесь существует множество взглядов по поводу содержания, форм, удельного веса и значимости тех или иных разделов в общем объёме проводимой работы. Тем не менее, несмотря на существенную разницу в точках зрения по поводу формы и размеров «пятна контакта», трудно не заметить множественные пересечения и параллели вне зависимости от занимаемой позиции.

Наиболее очевидно психологический компонент присутствует в специальном разделе подготовки, который так и называется «Психологическая подготовка». Основной задачей данного раздела является борьба со страхом и неуверенностью в своих силах, а также достижение состояния психологического равновесия и повышение уровня мотивации. При этом многое часто приобретает форму неких рассуждений, перетекающих в область морально-этических концепций, превращаясь в своеобразную разновидность воспитательной работы, а то и в русло религиозных учений, требующих скорее веры, а не понимания. «Главным элементом психологического настроя на поединок является вхождение в образ воина, витязя, бойца или бога Перуна. Вхождение в образ необходимо для того, чтобы перейти от обычного мышления к невербальному» [5]. Вхождение в образ в большинстве своём сопровождается действиями, мало чем отличающимися от молитвы, как по форме, так и по содержанию. В то же время обнаруживается интересный факт, говорящий о том, что известные на сегодняшний день методы психофизиологической регуляции организма во многом являются модернизацией давно существующих знаний. Практическое владение методиками воздействия на психику в течение многих веков находилось под покровом тайны. Подобные сакральные знания были доступны посвящённым, в то время как всем остальным отводилась роль участников определённых обрядовых форм, приводивших к автоматическим трансформациям. Суть и механизм происходящего мало кто понимал, и для достижения результата чаще всего хватало веры. Часто и в массовом порядке подобные формы воздействия применялись в воинской практике.

Широкое распространение в ходе решения проблем психологической подготовки в наши дни получило использование доступных видов аутогенной тренировки, связанной с вербализа-

цией формул, позволяющих достичь определённых ощущений на фоне релаксации, что по большей части является какой-либо из модификаций метода лечения неврозов, в своё время предложенного Шульцем. В ряде случаев данная система выполняет функции первоначальной ступени, ведущей к возможности реализации более глубоких психофизиологических преобразований. Аутогенная тренировка используется как средство психологической саморегуляции. Ядро этого метода составляют приемы погружения в релаксационное состояние и самовнушение, за счет которого происходит овладение навыками произвольного вызывания ощущений тепла, тяжести, покоя, расслабления. Овладение сознательным контролем над подобными функциями приводит к нормализации и активизации основных психофизиологических процессов. В настоящее время набор аналогичных средств саморегуляции расширился за счёт усовершенствованных приемов, элементов восточных техник медитации и погружения в релаксационное состояние. Для достижения тех же целей нередко используется метод нервно-мышечного расслабления, который отличается отсутствием вербальных формулировок и опирается на телесные ощущения. В принципе, оба метода можно считать двумя последовательными этапами процесса обучения технике релаксации. Термины «аутогенная тренировка», «методы релаксации», «методы психологической саморегуляции» в силу множественных пересечений часто воспринимаются как синонимы.

С учётом диапазона решаемых задач и применяемых средств, наиболее важной психологической составляющей, которая позволяет направить процесс в нужное русло, является возможность использования такого рычага, как внушение, в той или иной степени значимым составным элементом упомянутых методик. Внушение играет важную роль в жизни человека. Многие поступки человека тесно связаны с фактом первоначально полученного внушения. Источником внушения может служить как внутреннее побуждение (самовнушение), так и входящая информация, поступающая от других людей (гетеровнушение). Как правило, формирующая информация передаётся по каналам второй сигнальной системы, приобретая свойства управляющей программы. Внушение можно рассматривать как непосредственное влияние информации на психофизиологические функции и поведенческие реакции человека.

Следует обратить внимание на то обстоятельство, что внушение постоянно присутствует в нашей жизни. Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может присутствовать в качестве основного фактора влияния специально организованного вида коммуникации, предполагающего некритическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению. Как инструмент психологического воздействия оно применяется в самых разнообразных формах, от обычного разговора «по душам» или воспитательной беседы до внедрения специальных установок в состоянии транса. Целенаправленная информация внедряется в сферу психики человека посредством трех репрезентативных (визуальная, аудиальная, кинестетическая) и двух сигнальных систем (чувства и речь). Это красноречиво говорит об универсальности доступных к применению средств и широте спектра решаемых задач. С учётом всего вышеупомянутого можно высказать предположение, что способы воздействия здесь могут быть самыми разнообразными. При этом следует отметить наличие факта эффективного воздействия даже в самых примитивных вариантах применения, порою граничащих с профанацией самой идеи. Очень часто в роли наиболее существенного фактора в подобной ситуации выступает вера, не нуждающаяся в необходимом полном подтверждении истинности того, что принято со стороны, ни с позиции чувств, ни с позиции разума.

Ещё В. М. Бехтерев обращал внимание на то, что внушение становится возможным в случае, если удастся воздействовать на человека в обход его критической личности. Результаты внушения автоматически проявляются в работе систем психофизиологической регуляции, а в конечном итоге на формах и качестве деятельности механизмов физической самореализации, нередко определяя и целевую направленность действий конкретного человека или группы лиц. По теории И. П. Павлова, внушение — это условный рефлекс, который вызывает ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывает воздействие на функции организма без активного участия личности и логических оценок воспринимаемого. Всё сказанное не означает, что объект внушения является абсолютно пассивным элементом происходящего. Источником внушения может быть не только кто-то посторонний, и в этом случае мы говорим о самовнушении. Тем не менее это принципиально

не меняет ни характера психических процессов, ни конечного результата.

Рассматривая процесс внушения, следует отметить присутствие последовательных этапов. Внушение программы поведения, передаваемой от одного человека другому, выглядит как входящая информация, благодаря которой активируется процесс самовнушения, а значит, источник и исполнитель программы совмещаются в одном человеке. Далее в результате интеграции на основе ряда преобразований внушение завершается превращением программы в действие. Подобный взгляд, выделяющий указанные последовательности, позволяет говорить о внушении независимо от первоначально источника, т. е. конечный результат, как и большая часть происходящих изменений, не настолько различны в случаях гетеровнушения (извне) и самовнушения, которое присутствует в процессе либо как промежуточный этап, либо в качестве основной формы. Существенным здесь является то, что второй вариант требует предварительного обучения и обязательно предполагает собственное стремление к тому, чтобы подвергнуться внушению. В первом случае согласие на воздействие не всегда присутствует.

Эффект внушения невозможен при отсутствии воображения. «Следует отметить, что воображение из-за особенностей ответственных за него физиологических систем в определенной мере связано с регуляцией органических процессов и движения». «Таким образом... воображение играет существенную роль как в регуляции процессов организма человека, так и в регуляции его мотивированного поведения» [2]. Воображение становится внушением, преобразуясь в реальность. Отсюда напрашивается вывод, что сам факт внушения неотделим от такого понятия, как чувственно переживаемое воображение, которое и воздействует на человека как реальность. Согласно работам И. М. Сеченова и И. П. Павлова, благодаря условным рефлексам мозг способен устанавливать устойчивые связи с внешним миром. При этом следует отметить, что деятельность человека обусловлена не только внешними контактами, которые порождают простейшие ответные реакции. Не меньшее влияние на любую форму проявлений организма оказывает внутренняя субъективная модель мира, которая не всегда совпадает с существующими внешними реалиями. Благодаря возможности переключения внимания и соответствующей развитости воображения человек в той или

иной мере способен преобразовать работу собственного организма согласно условиям виртуальной картины, воспринимаемой в качестве новой реальности. При этом для мозга человека не имеет большого значения, совершается какая-то работа, равно как и воздействие на самом деле или мысленно воспроизводится, и то и другое вызывает аналогичные реакции.

Данная концепция послужила теоретическим обоснованием для таких разновидностей психотренинга, как уже упомянутые выше нервно-мышечное, аутогенное расслабление, отчасти идеомоторная тренировка и «бой с тенью», а также вхождение в состояние оптимального боевого состояния и боевого трансa. Методы нервно-мышечного и аутогенного расслабления, которые уже сами являются конкретными формами внушения, направлены на достижение состояния релаксации, которое в свою очередь способствует повышению внушаемости. Помимо того усилить эффект такого состояния можно, например, записями шума прибоя, ливня, морских птиц, звуков вечернего леса и т. п. или расслабляющей музыкой, что способно вызвать чувство глубокого покоя, комфорта, умиротворения. «Состояние релаксации характеризуется мышечным расслаблением, замедлением сердечного ритма, более глубоким и редким дыханием. В ответ на состояние релаксации в организме происходят разнообразные функциональные сдвиги. Они подразделяются на 3 группы: устранение психического напряжения; ослабление проявлений утомления; усиление психофизических реакций на словесное и образное воздействие. В рамках обсуждаемого здесь вопроса наибольшее значение имеет последний из перечисленных феноменов — программируемость» [3]. Повышению эффективности внушения способствуют и другие факторы, среди которых можно выделить установку и конформность. Психологическую установку открыл Д. Н. Узнадзе. Данное состояние можно характеризовать как готовность человека к определенной деятельности, восприятию, принятию внушения. Установка снижает барьер критичности, чем и способствует усилению воздействия поступающей информации. Конформность представляет собой бессознательную подстройку человека под поведение окружающих. На это явление обратил внимание ещё В. М. Бехтерев, назвав его «общественной заразой», отмечая бессознательное подражание одних людей другим.

Таким образом, состояние релаксации, установка, характеризующая готовность принять внушение и конформность, прояв-

ляющаяся в окружении себе подобных, вовлечённых в единый поток действий и реакций, усиливают эффект внушения. Все эти особенности учитываются и используются в различных формах организации психологической подготовки в процессе обучения. Тем не менее, как уже упоминалось, целевая направленность применяемых средств не вполне соответствует характеру тех задач, которые были поставлены первоначально. В большей мере здесь преследуется цель создания условий достижения определённого психологического состояния, соответствующего фона. Подобное состояние не всегда является завершающим этапом. Играя роль благоприятного фактора для последующего внушения, оно способствует эффективности дальнейших построений, определяющих эмоциональный настрой, формы поведения и восприятие окружающего в заданном ракурсе. Безусловно, всё это влияет на психомоторную деятельность и находит своё отражение в изменении параметров движения и уровня проявления физических качеств. Тем не менее, если говорить о какой-либо форме внушения, то следует ориентироваться прежде всего на изменения субъективных ощущений, восприятия и эмоциональной оценки реальности, а не на сознательное управление двигательной деятельностью.

Внушение даёт конкретный результат, но не раскрывает перед субъектом (суггерендом) сам ход процесса преобразований, не позволяет проводить корректировки в режиме реального времени и строить перспективы, поскольку принцип действия связан со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, с отсутствием целенаправленного активного его понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта. В силу этих особенностей человек, подвергшийся внушению, не может объяснить, что с ним происходит, и в итоге ощущает лишь наличие конечного продукта. Данный факт, однако, не мешает пользоваться феноменом, имеющим место быть в качестве инструмента при решении целого ряда задач. С точки зрения формирования механизма обеспечения двигательной активности, процедура внушения может быть позиционирована как способ передачи формирующей информации, обеспечивающей неосознанный процесс. Сам процесс внушения в любом случае несёт в себе информацию, которая независимо от качества и каналов поступления внедряется в уже существующую

ющую, ранее сформированную программу. Далее поступивший фрагмент проходит путь интеграции в общую структуру, с целью внесения определённых изменений, характер которых будет зависеть от реакций, спровоцированных вновь появившимся активным звеном.

Достаточно большое внимание этому явлению уделено в данной статье по причине его постоянного присутствия в той или иной форме, в той или иной степени на всех этапах обучения и подготовки. При этом следует отметить, что мысль человека материальна. Любая мысль программирует человека на совершение каких-либо действий. Всё это происходит прежде всего в зоне протекания психических процессов на определённом поле, образовавшемся на почве наших ощущений, особенностей восприятия и сложившихся представлений. Способности к воображению и мышлению, как и меняющиеся условия взаимодействия с внешними факторами, позволяют вносить разнообразные изменения в конфигурацию внутреннего информационного пространства, что впоследствии сказывается и на физиологических функциях, и на объективных параметрах двигательной деятельности.

Поскольку внушение связано со снижением сознательности и критичности при восприятии и реализации внушаемого содержания, а также с отсутствием целенаправленного активного понимания, развернутого логического анализа и оценки в соотношении с прошлым опытом и данным состоянием субъекта, в ходе учебной деятельности его применение ограничено. По крайней мере, так должно быть, в противном случае созидательный процесс формирования превратится в целенаправленное подавление личности. При этом методы самовнушения в практике обучения и тренировки применяются достаточно широко.

Рассмотренные условия, закономерности и формы воздействия способствуют достижению такого психологического состояния, которое бы соответствовало специфике решаемых задач. При этом объединяющим фактором, независимо от характера этих задач является психологическое равновесие как важнейшее условие внутренней гармонии и внешнего соответствия. Наиболее актуальными в этом плане, если говорить о единоборствах, являются проблемы обеспечения психологической устойчивости и возможность гарантированного и оперативного достижения оптимального боевого состояния (ОБС). Психическая устойчивость — это способность человека сохранять в экстремальных

условиях положительное эмоциональное состояние, работоспособность и проявлять психические качества, необходимые для достижения поставленных целей, несмотря на влияние факторов, вызывающих отрицательные эмоции и психическую напряженность. ОБС — это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором, человек начинает показывать свои самые высокие результаты и действует самым успешным образом. По словам автора концепции А. В. Алексеева, ОБС — это синоним вдохновения [4]. В конечном итоге достижение этих состояний и являются приоритетными задачами всего раздела «Психологическая подготовка». Различные методики психологической подготовки открывают путь к достижению наиболее благоприятных внутренних психологических условий, способствующих полноценной и целенаправленной реализации имеющихся свойств и качеств. В то же время понятие «психологический компонент» выходит за рамки рассмотренного.

Приоритетной задачей, которая отражена уже в самом названии статьи, является формирование двигательных навыков, в первую очередь, обеспечивающих движение механизмов в процессе обучения, предполагающем сознательное и активное участие самих обучаемых. Здесь мы подходим к наиболее существенной части поднятой темы. В том случае, когда речь идёт о каких-либо сознательных преобразованиях, необходимо определиться и конкретизировать позицию в свете собственных представлений о предмете преобразований, который имеет свои размеры, формы, конструктивные и функциональные особенности. При этом следует заметить, что его объективные характеристики не вполне соответствуют уровню качества субъективно воспринимаемых, а желаемые могут значительно отличаться и от тех, и от других. Сведение воедино всех трёх составляющих является главной задачей практической работы. Тем не менее изначально мы руководствуемся отдельными позициями, различие между которыми должно неуклонно сокращаться или заполняться объединяющими компонентами, приобретаемыми в ходе процесса. Организация целенаправленных изменений невозможна без определения более-менее точных координат и целого ряда параметров, отражающих основные черты и особенности упомянутых феноменов, которые по сути своей являются самостоятельными, но и в то же время взаимосвязанными образованиями.

Прежде всего, здесь следует обратиться к такому понятию, как «образ тела», которое ввёл австрийский невролог и психоаналитик Пол Шильдер (Paul Ferdinand Schilder) в своей книге «Образ и внешний вид человеческого тела» (The Image and Appearance of the Human Body, 1935 г.). На сегодняшний день отмечается некое разнообразие в интерпретации данного понятия, в силу приверженности авторов к той или иной концепции. Разброс определений здесь достаточно широк, начиная с визуального представления собственного тела или восприятия собственной сексуальной привлекательности и заканчивая многоуровневыми философско-психологическими конструкциями. Крупнейший теоретик в данной области Фишер был вынужден признать, что существует серьезная путаница в использовании ряда терминов, имеющих отношение к образу тела. Однако, по его мнению, нет особого вреда в их использовании, они представляют собой лишь удобные пути описания эмпирических фактов. Нередко одни и те же термины отражают различные стороны одного явления, поскольку рассматриваемые феномены представляют собой достаточно сложные и тонкие образования. В связи с этим психология как наука постоянно развивающаяся не отличается однозначностью формулировок, которые отражают, помимо основного смысла, позицию рассмотрения в свете той или иной концепции, степень обобщённости, наличие взаимосвязей и глубину проникновения. При этом определение понятия во многом зависит от выполняемой роли объекта, процесса, явления или рассматриваемого феномена, которые могут быть целью, промежуточной ступенью, инструментом, условием или сопутствующим фактором в общем контексте. По-видимому, исходя из этого, в процессе изложения допустимы некоторые вольности в форме неких представлений и утверждений, которые нашли своё реальное воплощение в ходе практической деятельности либо получают право на существование на основе построения вполне очевидных логических цепей. В то же время подобные взгляды не всегда вписываются в русло существующих течений соприкасающихся и в какой-то степени взаимопроникающих дисциплин. Придерживаясь избранного направления в этом вопросе, можно опереться на позиции Р. Шонса и С. Фишера, которые рассматривают «образ тела» как сложное комплексное единство восприятия, установок, оценок, представлений, связанных с телесной формой и функциями.

Образ тела выступает как представление о целостности человека. Это интегрированное психологическое образование. При этом следует отметить, что любому человеку свойственно свое восприятие собственной телесности и свое отношение к собственному телу, которые глубоко субъективны. Однако образ тела несёт в себе и объективную составляющую, являясь отражением реально существующего прототипа, с присущими ему свойствами и конкретными характеристиками. Важным моментом является то, что факт одновременного существования тела в качестве материального объекта и воспринятого образа не означает их полной идентичности. Данное утверждение уже приводилось в несколько ином варианте при сопоставлении организма и субъективного тела в начале статьи. Здесь следует вспомнить как о причинах имеющейся разницы между этими понятиями, так и о присутствии взаимных влияний.

Человек технически не в состоянии воспринимать образ себя и образ своего тела как целостные изображения во всей его полноте, потому что «именно по отношению к сознательным феноменам действует старый психологический закон ограниченности психической деятельности 7 ± 2 одновременно существующими объектами (на неосознаваемом уровне субъект одновременно оперирует куда большим их количеством: самый простой акт движения или речи требует учета числа стимулов, на несколько порядков превышающего этот объем)» [1]. Субъект способен выделять и определять отдельные свойства и компоненты своего тела. Обращая внимание на какую-то деталь, человек сосредоточивает внимание исключительно на выделенном элементе, теряя при этом целостность всего образа. При этом под фрагментом понимается не только некая пространственная конструкция, часть материальной структуры, анатомическое образование, но и система взаимосвязей, организованная как по территориальному, так и по функциональному, энергетическому и прочим признакам. В данном случае в понятие «выделенный элемент» может быть включено отражение одной грани возможностей, определённая фрактальная картина, объединяющая компоненты со сходными формами и характерными чертами, на основе чего можно производить самые разнообразные построения в рамках собственного восприятия и сознательного контроля. Одним из уровней такого многокомпонентного образования, как образ тела, является телесное представление, которое отражает фантазии человека о своем

теле и его ассоциации. В связи с этим обращает на себя внимание факт наличия сходных с окружающими явлениями и объектами качеств и характеристик, которые создают почву не только для возникновения, но и реализации фантазий. Безусловно, для этого необходимо обладать некоторыми способностями «оперировать представлениями определенного вида. При этом следует иметь в виду, что всякое представление содержит в себе элемент обобщения, а развитие представлений идет по пути увеличения в них элемента обобщения» [2]. Данная платформа позволяет развиваться процессу формирования по двум направлениям, ведущим к поставленной цели.

В первом варианте основным инструментом преобразований служит построение параллелей в восприятии окружающей среды на базе знакомых, интегрированных в общую структуру компонентов, что по большей части субъективно и не требует значительных изменений имеющихся стереотипов. Соприкосновение с этой сферой в большей мере обеспечивает не внушение, а идеомоторные процессы, связывающие представления о движении с его выполнением. Приобретаемые в ходе обучения новые двигательные формы в этом случае опираются на уже сложившиеся ранее модели деятельности и оценки собственных возможностей. В облике этих форм находят своё отражение характерные особенности упомянутой ранее автоматизированной системы управления (АСУ), работа которой во многом пересекается с таким понятием, как схема тела. Схема тела — интегральный физиологический сенсомоторный эквивалент тела в коре головного мозга, сформированный на основе представлений человека о некой подконтрольной ему системе активности. Говоря иначе, под схемой тела понимается неосознаваемое внутреннее представление, совокупность информации о структурной организации тела, о его динамических характеристиках, текущем и изменяющемся положении его частей. Это представление играет важную роль в процессах поддержания и регулирования позы, а также координации движений. Будучи неосознаваемой и субъективной, схема тела придаёт свои узнаваемые черты двигательным проявлениям, позициям и т. д., независимо от сознательных целевых установок. С одной стороны, наличие данной схемы позволяет стабилизировать восприятие тела в пространстве и построить свои действия согласно возможностям и обстоятельствам. Однако в процессе обучения нередко возникает ситуация, когда по-

строенная на сформированной схеме тела программа вступает в противоречие с требованиями практической самореализации. Прочность существующих конструкций при этом может быть настолько выражена, что не допускает, каких бы то ни было серьёзных перестроений. В этом случае невозможность или нецелесообразность внесения изменений в сформированную ранее программу и укоренившиеся условия организации деятельности вынуждают искать варианты в пределах уже установленных границ. Таким образом, основной задачей становится обеспечение трансформации отношения к происходящему и путей реализации заданных целевых установок на платформе существующих стереотипов. При этом требуется определённая корректировка оценок и адаптация к реальной ситуации фрагментов, приобретённых в ходе предшествующего опыта. В результате несложных сопоставлений появляется возможность новой интерпретации, как в восприятии внешних факторов, так и в совершении собственных действий, что в свою очередь позволяет наиболее эффективно воспользоваться имеющимся ресурсом. В данном случае можно говорить о факте положительного переноса стереотипа восприятия и двигательного навыка, который и характеризует основное направление преобразований.

Происходящая смена позиции не предполагает каких-либо существенных поправок, ведущих к изменению телесных представлений. Скорее здесь видится реализация способности к вариативности в рамках осознаваемых способностей. Объём, качество и необходимая степень модификации в новых условиях работы обусловлены наличием соответствующего перцептивного опыта. Этот же фактор обеспечивает универсальность создаваемого двигательного комплекса, оптимизируя его деятельность в широком диапазоне решаемых задач. Подобное положение дел способствует освоению новых форм, расширению функций и большей пластичности во взаимодействиях с внешними факторами при сохранении индивидуальности. Однако нередко имеющийся опыт становится препятствием в деле развития и адаптации, вступая в противоречие с требованиями новых обстоятельств и вызывая затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. С точки зрения двигательных проявлений, это будет выражаться в неэффективности физических усилий, вызванной отрицательным переносом имеющихся стереотипов.

В любом случае, при совершении физических действий, независимо от их формы и направленности мы руководствуемся собственными представлениями о своём теле, его функциях и возможностях. Как правило, эти представления служат точкой отсчёта, константой, универсальным мерилем всех взаимодействий с окружающей средой. Разумеется, на интуитивном уровне человек пытается сохранить в той или иной мере сложившуюся внутреннюю стабильность, полагаясь на эмоциональную оценку соответствия привычному для себя состоянию по принципу «комфортно — некомфортно». Характерной чертой данной позиции является обеспечение постоянства существующего положения дел, а поиски резервов и новых возможностей организуются только в пределах уже установленных границ. В наибольшей мере при этом реализуется способность активно строить собственную модель действительности, детерминированную сложившимися и присущими данному индивидууму личностными особенностями, что автоматически проявляется в характерных чертах и узнаваемых формах двигательной деятельности. Ключевым моментом с позиции формирования здесь можно назвать процесс унификации или, говоря иначе, устранения излишнего многообразия посредством объединения элементов и решений, приведение их к однотипности или единой системе.

Как уже отмечено, основная роль в этом процессе отводится ранее освоенным двигательным навыкам. Здесь следует обратить внимание на то, что объединяющим признаком такого явления, как двигательный навык, является способность выполнять определённые целенаправленные действия в автоматическом режиме. В то же время навыки могут различаться, будучи специфичными, находясь в соответствии с воплощёнными формами и обозначенными целями. К примеру, навык работы на клавиатуре или управления чем-либо с помощью джойстика значительно отличается от навыка преодоления препятствий или переноски тяжестей. В данном случае наибольший интерес вызывает наличие автоматизмов в выполнении физической работы, для которой характерны выраженная энергетика, необходимость участия крупных частей тела в качестве механизма реализации и то, что можно назвать естественностью. Сюда можно отнести именно те двигательные стереотипы, благодаря которым мы обеспечиваем свою повседневную жизнедеятельность, включая экстремальные режимы, а также многочисленные трудовые, игровые или

спортивные формы. Во внешнем выражении это те действия, о которых говорят, что они освоены раз и навсегда. Характерной особенностью подобных двигательных навыков является то, что здесь важны не только внешне выраженные характеристики, но и наличие обобщающих глубинных принципов, воплощённых, прежде всего, в схеме тела, которые и определяют смысл внешних форм. Благодаря этому подобные навыки могут быть вариативны в самом широком понимании этого слова, а выполняемые действия приобретают ярко выраженную универсальность. В результате часть этих сложившихся и первоначально достаточно специфических форм мы можем подвергнуть реконструкции с целью расширения функционального диапазона и одновременной минимизации усилий в освоении новых перспектив, а также приведения двигательного арсенала к общему знаменателю.

Реконструкция или модификация чего угодно без разрушения основ выглядит более рациональной и предпочтительной, чем попытка строить всё с нулевой отметки. Особенно это касается действий в условиях дефицита сил, времени, средств. Путём внесения необходимых корректировок в то, что уже знакомо, дополняя и меняя целевые установки, при условии сохранения несущей конструкции, мы без особых проблем можем трансформировать имеющуюся двигательную базу и в ускоренном режиме приобрести способность реализации существующих навыков в новом качестве. При этом появляется возможность добиться такого прогресса в освоении, который иными путями недостижим. Точек соприкосновения здесь может быть достаточно большое количество, что порой приводит практически к полному слиянию двух картинок. Иногда это выглядит так, будто бы человека учить нечему, он уже и так всё умеет. Безусловно, это иллюзия, но не беспочвенная.

Подобный подход позволяет производить минимальные внутренние изменения при решении внешне новых двигательных задач в процессе обучения, руководствуясь принципом самореализации в противовес преодолению себя. Сам процесс преобразований обусловлен, прежде всего, рациональным использованием имеющихся форм и свойств, применительно к новым условиям деятельности.

Во втором варианте отчётливо просматривается влияние такого явления, как резонанс (франц. *resonance*, от лат. *resono* — звучать в ответ, откликаться), на основе которого возникают

ответные реакции и строится подражание, независимо от того, осознаваемо оно или нет. Воздействие резонанса возможно при наличии подобий, позволяющих демонстрировать сходные свойства, взаимное отражение, проникновение, интеграцию и диалог. В качестве примера можно обратиться к метафоре волнового резонанса (камертон, радиосвязь и т. д.). Явление это достаточно универсальное, если не сказать, всеобъемлющее, проявляющее себя в самых различных формах, как в окружающем мире, так и в нас самих. Разумеется, эффект резонанса отмечается не только в технике, но и в области биологии, психологии и даже социологии, часто приобретая сложные опосредованные формы. Общеизвестны такие его проявления, как рефлекторные голосовые отклики, воздействие на психику инфразвука, музыкально-танцевальный ритм, психологический феномен конформности, эффект толпы, явление автосинхронизации. Значение резонанса в нашей жизни отметил Никола Тесла и выразил в одной фразе: «Все связи между явлениями устанавливаются исключительно путем разного рода простых и сложных резонансов — согласованных вибраций физических систем». Ричард Гербер в своей книге «Вибрационная медицина» называет резонанс «ключом к пониманию и управлению любой системой, который откроет дверь в невидимый мир жизненных процессов».

Резонансные эффекты ярко проявляют себя при целенаправленном воздействии на эмоциональную сферу. С их помощью можно создавать настроение, вводить в изменённое состояние, запускать поведенческие программы, влиять на ход развития физиологических процессов. При этом в качестве формирующего первоисточника помимо технических средств, способных генерировать различного рода вибрации, колебания с заданными характеристиками, не исключён факт использования возможности человека или группы лиц. Основой здесь могут служить элементы невербальной коммуникации. Сложные резонансные явления на эмоциональном уровне возникают под воздействием музыкальных произведений, что уже широко применяется в психотерапевтической практике. Живописные полотна порой производят такой эмоциональный эффект, что им приписывается мистическое воздействие. Примером может служить картина Эдварда Мунка «Крик». Нередко просто символ, знак является генератором резонирующего сигнала.

Резонансные явления нередко приобретают столь опосредованный и многовариантный облик, что заложенный в техническую формулировку самого понятия процесс может быть воспринят в качестве метафоры. В данном случае наиболее важным можно считать факт существования эффекта избирательного отклика, стимулирующего активное проявление имеющихся качеств и открывающего перспективы их дальнейшего развития. В восточных практиках встречается такое определение, как «заимствование свойств», которое во многом отражает суть интересующего нас процесса.

В ходе обучения чаще всего упомянутый эффект находит своё воплощение в реализации принципа «Делай как я». Следовать предложенному образцу в этом случае проще всего при наличии полного сходства конструкции и функциональных возможностей. При этом не возникает вопроса «Как сделать?». Идентичность форм и свойств наблюдаемого прототипа позволяет быстро сопоставить образ собственного тела с очевидным аналогом, став отражением действующей модели. Всё, что связано с управлением и организацией собственных действий, во многом происходит бессознательно. Воспринимаемый внешний образ, отражаясь, находит отклик в деталях, нюансах, активизирует и выводит на нужный режим работу всех структур, создавая полноценную, объёмную картину деятельности автоматически. В большинстве случаев исходящая информация воспринимается на уровне рефлексов. Наличие воображения, фантазии, способности анализировать и выделять отдельные детали, свойства и особенности позволяет значительно расширить сферу подражания и, используя адаптационные резервы, видоизменяясь, выходить на новые уровни возможностей. На этой платформе можно организовать деятельность в свете выбранного стороннего образа и воплотить собственный потенциал в нехарактерных формах, отражающих интересующие нас качества реально существующих объектов, существ и явлений. Реализуемые возможности и узнаваемые черты в этом случае присущи и объекту подражания, и субъекту, демонстрирующему явление мимикрии в рамках собственных ресурсов. Говоря иначе, подражание и заимствование свойств происходит через ощущаемые точки соприкосновения или «пятна контакта» о которых уже упоминалось ранее в несколько ином контексте. По этому поводу можно вспомнить утверждение, «ничего не образуется из ничего», которое позволяет направить

взгляд на множество взаимосвязей, что говорит о масштабах собственных возможностей, а также общности существующих закономерностей образования форм и разновидностей деятельности. Собственно, здесь реализуется теория активности восприятия. Основопологающей формой при этом является метафора, соответствующая по своим свойствам условиям деятельности.

Резонансные явления позволяют в данном случае наладить диалог с внешним фактором, устраняя «языковой барьер». Помимо того, возникшая взаимосвязь ставит в приоритетное положение откликнувшийся элемент, задавая направление дальнейшим преобразованиям согласно теории доминанты. Резонанс служит индикатором свойств, внутренне присущих объекту (субъекту). Выявить и усилить с помощью резонанса можно лишь те свойства, которые в нем уже существуют. Здесь срабатывает закон: «Подобное притягивает подобное». На этом принципе основаны резонансные методы исследования, направленные на обнаружение скрытых от внешнего взора локализаций, состояний, форм. Однако когда речь идёт о такой сложной структуре, как человеческий организм, можно говорить не только о притяжении и вибрации в унисон или даже получении определённой информации. Резонанс, породивший выраженный отклик, формирует, активизирует, запускает новые процессы, при этом невольно напрашивается сравнение. Звучание оркестра во многом зависит от того, какому инструменту отдана ведущая партия. В данном случае согласованная игра и гармония строится на сопровождении солиста, который и задаёт основное направление. Проявивший себя компонент становится доминирующим звеном самоорганизующейся системы, преобразующим её работу, в какой-то мере структуру, способствующим проявлению ранее скрытых свойств. Форму происходящих изменений обеспечивает явление, которое условно можно назвать перезагрузкой на основе входящей информации при активном участии реципиента.

При внимательном рассмотрении вышеизложенного невольно напрашивается вывод, что в данном случае имеют место быть две стороны единого явления. В первом случае движение по пути освоения осуществляется с помощью осознаваемых ориентиров, формальных сходств и признаков, при этом присутствует элемент выбора собственного пути в ходе реализации определённой целевой установки (для достижения сделай так, как ты уже делал в другом случае). Субъективный опыт определяет расположение

точки отсчёта, он же является главным аргументом в оценках, на этом и строятся параллели. Чаще всего основная работа в этом случае направляется по относительно прямой и просматриваемой линии от исходного положения к желаемой цели. Предпринимаемые шаги приобретают логически оправданную с этой точки зрения направленность и последовательность. Однако часто следование по маршруту при этом обеспечивается подручными средствами и ориентирами, находящимися в зоне очевидной доступности. Подобным образом удобно решать оперативные задачи и продвигаться к целям, находящимся в пределах, если можно так выразиться, визуальной досягаемости. Во втором случае необходимо следовать за образом-проводником, во всём уподобившись ему. Процесс повторения чужих, неосвоенных ранее форм порождает запрос на проявление имеющихся в потенциале качеств, что приводит к смене целого ряда критериев, оценок как собственных возможностей, так и способов самореализации на пути к намеченной ранее цели. Раскрытие новых свойств в процессе движения приводит к смене позиций и выводит на новые горизонты, позволяющие в свою очередь освоить новые маршруты на пути самореализации. В обоих вариантах рано или поздно предполагается прямой шаг в сторону цели, но в одном случае он делается с исходного положения и на основе уже имеющихся представлений о возможном, а в другом — с подготовленной позиции и в новом качестве. Подготовка позиции и смена качества при этом занимают основную часть работы.

Если представить себе жизнедеятельность как нескончаемую череду приспособительных реакций, необходимую для обеспечения взаимодействия с постоянно изменяющейся средой, то в ходе адаптации всегда отмечается определённая периодичность. В данном случае мы говорим об организованном процессе формирования и развития, который проходит в пульсирующем режиме, где проявляют себя два взаимосвязанных момента, накопление определённого потенциала и его реализация. Не погружаясь в глубины философии, следует лишь отметить, что данное явление представляет собой одну из форм воплощения всеобщего закона природы. Являясь основой взаимодействия и развития, он давно нашёл своё отражение и в древневосточных учениях (проявления сил инь и ян), античных и современных философских направлениях (законы диалектики). В рамках избранной тематики, об этом в большей мере можно говорить с точки зрения протек-

кания информационных потоков. Тем не менее, согласно высказыванию научного руководителя НИИ нормальной физиологии им. П. К. Анохина РРАМН академика К. В. Судакова о том, что «информационный процесс — первичная суть человека», можно утверждать, что в единой организованной системе, коей является наш организм, потоки информации всегда сопровождаются соответствующими изменениями на функциональном, энергетическом и структурном уровне.

В рамках одной статьи трудно даже в общих чертах раскрыть всю полноту выбранной темы. Однако представленный материал позволяет выделить и конкретизировать ряд важных моментов на пути формирования психофизиологического комплекса, который позволяет нам активно во всех смыслах взаимодействовать с внешними факторами. Открывающиеся перспективы позволяют при этом выбрать целенаправленный путь, руководствуясь собственными запросами и конкретными ориентирами. Тем не менее в процессе движения по избранному пути реализуется возможность создания универсальной платформы, отличающейся многофункциональностью, способностью к быстрой адаптации, что в конечном итоге обеспечивает высокий уровень самореализации в широком диапазоне двигательных задач. Использование ресурса обозначенного поля деятельности в ходе учебно-тренировочного процесса не отменяет принципа «чтобы бегать, надо бегать», выдвинутого Пааво Нурми, но позволяет перенаправить усилия в несколько иное русло, что наряду с возникновением новых требований во многом снижает энерготраты в ходе достижения цели. При этом поступательное движение по большей части обеспечивается путём именно психологических преобразований. Все последующие трансформации происходят на основе предварительно создаваемых информационных структур, которые находят своё воплощение в организованных двигательных действиях, динамика развития которых, нередко принимает скачкообразные формы. Контроль в данном случае осуществляется по линии соответствия виртуальных построений и реальных проявлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. М.: Смысл, 2002. 287 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. СПб., Питер, 2013. 583 с.

3. Тарас, А. Е. Боевая машина / А. Е. Тарас. СПб. : АСТ, 2008. 584 с.
4. Алексеев, А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. М. : Физкультура и спорт, 1978. 144 с.
5. Туманов, А. А. Русский рукопашный бой / А. А. Туманов, А. В. Еганов, Л. В. Неретина. Челябинск : Урал Л.Т.Д., 2001. 366 с.
6. Дементьев, В. Л. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена [Электронный ресурс] / В. Л. Дементьев, С. В. Сизяев. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p29-36.htm>

THE FORMATION OF THE MOTOR MECHANISM IN THE MARTIAL ARTS. PSYCHOLOGICAL COMPONENT

I. A. POTEKHIN

*Chelyabinsk state University,
Russia, Chelyabinsk*

East single combat dispose the enormous arsenal of the facilities and methods of psychological preparation. However at present in atheletic practical person exists practically full absence of the use specific east acceptance, facilities and methods of psychological preparation. That concerns the contentses scholastic-burn-in process, that here exists the prevalence technical and physical component that is bound not as much with atheletic directivity occupation as with underestimation dug psychological preparation, but the main, with incomprehension of wholeness of the process of preparing the athlete, uniting in itself physical, technical, tactical, psychological and intellectual forming.

Keywords: *shaping, motor skill, physiological transformations, motor activity, image of the body.*

ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ СПОРТСМЕНА КАК СУБЪЕКТА

Д. Я. САЛЫГА, О. В. ТАРАТЫНОВА

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»,
Челябинск, Россия

Поведение человека регулируется различными механизмами, как физиологическими, так и психологическими. С одной стороны, они могут определять непровольную активность человека, а с другой — произвольное управление. И именно оно связано не только с физиологией, но и психологией человека. Это означает, что мы можем контролировать свое поведение и непосредственно свои волевые качества как в обычной жизни, так и в спорте при помощи методов психологии.

Ключевые слова: *воля, субъект, психология воли, спортсмен, воля спортсмена.*

Для того чтобы регулировать поведение и волю, необходимо понять эти механизмы. Данное понимание раскроет суть проблемы, связи воли с поведением и ее источник.

Что же такое воля? В словаре русского языка Ожегова шесть значений термина «воля»:

- 1) способность осуществлять свои желания, поставленные перед собою цели;
- 2) сознательное стремление к осуществлению чего-нибудь;
- 3) пожелание, требование;
- 4) властность, возможность распоряжаться;
- 5) свобода в проявлении чего-нибудь;
- 6) свободное состояние [4].

В психологии термин «воля» означает — сознательное регулирование своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков [3]. Из этого определения можно сделать вывод: если воля — сознательное регулирование поведения, то только от спортсмена будет зависеть сила воли, его волевые качества.

Но в отличие от простых волевых действий, такие действия, как сдерживание гнева, стремление к совершенствованию в спорте и к победе, являются более сложными. Ведь они включают в себя тренировки, осмотр снаряжения и другие.

Подготовка начинается задолго до соревнований и победы.

Главные трудности ждут спортсмена впереди, когда он начинает свое восхождение.

Одной из главных сложностей является осмысление того, что поставленная цель не может быть достигнута мгновенно. Это касается не только спортсменов, но и новичков, начинающих заниматься спортом. После первых трудностей новички бросают занятия, находя для этого разнообразные поводы. Таковыми могут являться: «Это не мое!», «Я не имею спортивных навыков!». На самом деле большинство из них не понимает, что мастерство достигается путем долгих и постоянных тренировок. Путем психического и физического развития. Воля и спорт образуют замкнутый круг. Постоянные тренировки укрепляют силу воли, а сила воли помогает выдерживать физические нагрузки.

Основание выбора, принятие решения — это не что иное, как мотив. Не случайно проблема свободы выбора неизбежно приводит к одной из узловых проблем мотивации и воли — к проблеме конфликтов побуждений и их, этих конфликтов, разрешений, поскольку именно при внутренних конфликтах свобода выбора выступает наиболее рельефно. Для того чтобы разрешить такие конфликты, принять сторону одной из конфликтующих тенденций, человеку нужны основания, т.е. причина, оправдывающая принимаемое решение [1].

Мотив же, в свою очередь, формируется вследствие ожидания, приоритетов, ценностей человека, и если он подкреплён этими факторами, то происходит его трансформация в намерение. Этим заканчивается мотивационная фаза, то есть принятием волевого решения.

Этот процесс можно представить в виде схемы:



Схема принятия решения («Модель Рубикона»)

Данная модель получила название «Модель Рубикона» и была разработана Хекгаузенем.

Исходя из данной модели, можно предположить, что на создание и укрепление воли спортсмена влияет огромное количество факторов. Приоритеты и спортивные ценности закладываются в сознание ребенка еще в юном возрасте.

Происходит это вследствие влияния родителей и общества. С самого детства мы знаем о пользе спорта и его повседневной необходимости. Об укреплении физических и духовных качеств человека благодаря спорту.

Но следуя этой логике все население земли должно было бы уже давно проявить любовь к спорту и стать спортсменами. Так почему же этого не происходит?

Проблема же состоит в одном из этапов представленной выше модели становления воли — намерении. Огромное количество людей понимают, что спорт нужен, но не все обладают желанием им заниматься. Только постоянное желание и энтузиазм дадут результаты и толчок к принятию волевого решения — занятию спортом.

А как же обстоит дело с волевыми процессами у тех, кто уже давно занимается спортом? Ведь они уже сделали свой волевой выбор.

Основной задачей волевой подготовки спортсменов являются развитие и совершенствование волевых качеств личности.

Они напрямую связаны с типом нервной деятельности спортсмена. Каждый день социальное окружение и условия спортивной деятельности «выдвигают» ему требования.

Среди спортивных психологов принято различать качества по степени их значимости для того или иного вида спорта. Чаще всего их делят на общие и основные.

Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П. А. Рудик, Е. А. Щербаков отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. А. Ц. Пуни и Б. Н. Смирнов считают общим волевым качеством только целеустремленность [2].

К основным Рудик и Щербаков относят настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность [3].

Генов и Пуни делят волевые качества на 3 группы:

- ведущие для данного вида спорта;
- ближайшие к ведущим;
- следующие за ними (поддерживающие).

Итак, для понимания основных качеств необходимо пояснить их значение.

Выдержка и самообладание, выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется, в недопущении импульсивных и необдуманных действий, умении владеть собой, заставлять себя выполнить запланированное действие, а также воздержаться от желаемых, но неразумных действий.

Целеустремленность — это сознательная и активная направленности личности на достижение определенного результата деятельности. Говоря о целеустремленности, используют термин «настойчивость». Данный термин означает способность человека идти к направленной цели, несмотря на серьезные трудности.

Одной из важных характеристик воли является инициативность. Это способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей. Для многих начинающих преодоление инертности — трудный шаг.

Решительность — волевое качество, связанное с отсутствием излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов в своевременном и быстром принятии решений. Ее составляют:

- выбор доминирующего мотива;
- выбор адекватных средств достижения поставленной цели.

Для того чтобы спортсмен мог развить свою силу воли, ему или его тренеру необходимо обратить пристальное внимание на развитие вышеперечисленных качеств.

Во все времена одной из основных проблем развития воли было и будет влияние авторитета старших коллег, воспитателей. Ведь воля как таковая на первоначальном этапе развития нуждается во внешнем стимуле, толчке для развития и укоренения.

Для проверки данной теории, то есть влияния авторитета на спортивные способности человека, начинающего заниматься спортом, было проведено наблюдение.

Задачей наблюдения являлось доказать, что для возникновения у начинающего спортсмена воли и ее развития необходимо наличие внешних факторов, побуждающих к занятиям спортом.

Для проведения наблюдения было выбрано общественное движение со спортивной направленностью. Его цель — предоставление возможностей заниматься различными видами спорта. Для

подтверждения гипотезы рассматривается группа людей, занимающихся бегом.

Данные занятия проходили с периодичностью 3 раза в неделю. Суть занятий — это легкие пробежки, кроссы и небольшие атлетические нагрузки. Каждый из участников должен был прилагать усилия в соответствии со своими физическими возможностями.

Наблюдаемая группа состояла из 20 человек. Из них 6 человек уже давно занимались бегом, 12 новичков, один организатор (тренер) и один заместитель организатора.

Организатор группы являлся спортсменом со стажем, харизматичным лидером. Именно он разрабатывал план тренировок, давал рекомендации, следил за ходом тренировок.

После посещения участниками тренировок в течение двух месяцев было установлено, что те, кто уже давно занимался спортом, не нуждались во внешнем стимуле, занимались дополнительно, с большим энтузиазмом.

Новички же, напротив, были зависимы от опытных участников и лидера группы. При его отсутствии на тренировках многие из них выполняли физические упражнения неохотно, а иногда и не занимались вовсе. При похвале и поддержке, оказании внимания их уровень возможностей повышался, наблюдалась заинтересованность.

Даже при длительных пробежках они отмечали, что рядом с теми, кто занимался спортом долгое время и держал высокую планку, они так же могли выдерживать длительные нагрузки.

Исходя из наблюдения, необходимо сделать следующие выводы:

1. Для формирования волевых навыков спортсмена на начальной стадии их развития необходим внешний стимул. Таковым может являться авторитет кумира, тренера, поддержка родных.

2. Тренировки должны отличаться постоянством, плавным увеличением нагрузок.

3. Нагрузки должны быть разнообразными, занятия интересными. Это необходимо для того, чтобы поддерживать в тонусе новичков. Занятия должны приносить им удовлетворение.

Если соблюдать эти критерии, то через некоторый промежуток времени занятия спортом войдут не просто в привычку — они станут частью жизни спортсмена. Потребность во внешних стимулах прекратится. Спортсмен начнет стимулировать себя самостоятельно, изнутри. Сила его воли окрепнет, и он начнет

осознавать свои ошибки, недочеты, будет стремиться к самосовершенствованию.

Исходя из всего вышесказанного необходимо подвести итог. Воля спортсмена, как и любого из нас — это самый сложный психологический комплекс. И для ее развития необходимы большие физические и психические затраты энергии. Воля складывается из приоритетов, закладываемых в человеке родными и обществом, его ожиданий от тренировок, осознания их ценности. Одним из основных критериев развития является удовлетворение, которое дают занятия спортом и которое порождает желание, стремление и решение им заниматься.

Первоначально человек нуждается во внешнем стимуле, который впоследствии и формирует его внутренний волевой стержень. Поэтому именно от нас зависит, будет ли наше будущее поколение, общество и мы сами заниматься спортом, любить спорт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2009. 368 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология : учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. СПб. : Питер, 2008. 583 с.
4. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. М. : Аз, 1996. 928 с.

PSYCHOLOGY AS A SUBJECT ATHLETE WILL

D. YA. SALYGA, O. V. TARATYNOVA

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia.

Human behavior is governed by different mechanisms, both physiological and psychological. On the one hand they can detect involuntary human activity, and any other control. And it is connected not only with physiology, and human psychology. This means that we are able to control their behavior, and direct their volitional qualities, both in everyday life and in sport using the methods of psychology.

Keywords: *will, subject, psychology will athlete, the athlete will.*

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1

Гносеологические и теоретико-методологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации

- Блинова А.С., Иванов В.Д.* Фехтование — исторический экскурс в Средневековье и современное понимание 3
- К.А. Ермаченкова, Талызов С.Н.* Дискретность развития физической культуры и спорта в России 7
- Озорнин М.О., Иванов В.Д.* Культура спорта, или Этика честной игры 12
- Тимова С.А., Ярушин С.А.* Готов к труду и обороне: новое понимание известного бренда. 16
- Шихова А.А.* Правовые основы организации проведения спортивных соревнований в России: исторический аспект. 20

СЕКЦИЯ 2

Педагогические аспекты физической культуры, туризма и двигательной рекреации

- Бартова З.И., Белоедов А.В.* Роль систематизации типичных ошибок в освоении общеразвивающих упражнений по дисциплине «физическая культура» . . . 30
- Булыгин А.Д., Белоедов А.В.* Реализация творческого потенциала студентов факультета юриспруденции средствами физической культуры и спорта 35
- Бутакова И.С., Белоедов А.В.* Особенности формирования спортивной культуры у студентов в процессе обучения в вузе 41
- Ерилов Н.Ш., Талызов С.Н.* Организация физического воспитания в Китайской Народной Республике. 45
- Ишменева Е.А., Иванов В.Д.* Значение физической культуры в профессиональной подготовке юристов 51
- Ким В.В.* Содержание и методика дифференцированного обучения плаванию школьников 9–12 лет с нарушением интеллекта 56

<i>Кузнецова Е. А., Иванов В. Д.</i> Влияние боевых искусств на характер и поведение человека	60
<i>Кузнецова Е. А., Ярушин С. А.</i> Спорт высших достижений: воздействие на психоэмоциональную сферу человека и методы психолого-педагогической коррекции	70
<i>Лузина Л. А., Завьялов А. И.</i> ЭКГ-регулирование нагрузки в тренировке спринтеров	80
<i>Магомедова М. А.</i> Подвижные игры на уроках физической культуры (5-й класс, баскетбол)	94
<i>Назарова И. С., Салькова Н. А.</i> Фигурное катание как вид спорта и как искусство	102
<i>Пальцева Н. Г.</i> Дифференцированный подход в создании комфортной среды для физического развития дошкольников	106

СЕКЦИЯ 3

Психологические аспекты физической культуры, спорта, туризма и двигательной реакции

<i>Абаимова К. В., Ярушин С. А.</i> Физическая и психологическая готовность сотрудников к деятельности в органах внутренних дел	111
<i>Бородина Д. О., Потехин И. А.</i> Анализ методов психофизиологической регуляции в спорте	115
<i>Заболотских М. А., Иванов В. В.</i> Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям (на примере фигурного катания).	130
<i>Музаева К. Б., Потехин И. А.</i> Сравнительный анализ методов психофизиологической регуляции в спорте . .	136
<i>Потехин И. А.</i> Формирование двигательного механизма в единоборствах. Психологический компонент	155
<i>Салыга Д. Я., Таратынова О. В.</i> Психология воли спортсмена как субъекта	184

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Материалы Всероссийской научно-практической конференции

24–25 апреля 2015 г.

Челябинск

Часть 1

Под редакцией *С. А. Ярушина, В. Д. Иванова*

Корректор *М. В. Трифонова*

Вёрстка *В. Н. Курбатова*

Дизайн обложки *Т. В. Ростуновой*

Подписано в печать 14.09.15.

Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 11,1. Уч.-изд. л. 12,0.

Тираж 100 экз. Заказ 77

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»
454001 Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129

Издательство Челябинского государственного университета
454021 Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 57б