ISSN 2782-6449
2024

Материалы
Студенческой научно-практической конференции
в рамках Международной конференции

НАУЧНЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОСНОВЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Выпуск 5
Психолого-педагогические аспекты
физической культуры и спорта



Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

Екатеринбург, 2024

УДК 159.99

Редакционная коллегия:

Доктор философских наук, профессор А.В. Медведев
Кандидат социологических наук, заведующая кафедрой ГСЭД А.К. Симонова
Кандидат педагогических наук, доцент Г.А. Шишенко
Кандидат психологических наук, доцент Е.С. Легостаева
Кандидат исторических наук, доцент Васина И.И.

Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: материалы студенческой научно-практической конференции (20 февраля 2024 г.Екатеринбург). Отв. ред.: Симонова А.К.- ЕИФК (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г.Екатеринбург, 2024 – 100 стр.

Сборник содержит научные тезисы студентов кафедры Гуманитарных и социально-экономических дисциплин. В предлагаемом сборнике представлены материалы докладов участников студенческой научно-практической конференции, рассмотрены вопросы совершенствования подготовки спортсменов, проблемы психологии и педагогики спорта.

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, магистрантов и студентов с целью использования в научной и учебной деятельности.

Материалы сборника размещаются на сайте: **sport-ural.ru**

Конференция организуется и проводится кафедрой Гуманитарных и социально-экономических дисциплин по научному направлению: «Психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта»
(Утверждено Ученым советом, протокол №8 от 29.03.2021),
Руководитель направления, к.социол.н. н., доцент, А.К. Симонова

© Екатеринбургский институт Физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК
© Авторы тезисов

СОДЕРЖАНИЕ

Набоких Ю.С., Абасова Ф.А.
Феномен «грязной болтовни» в баскетболе и иммунитет к провокациям: как воспитать «сильную голову?»…….**.....** 5 стр.
Симонова А.К. , Абрамов Л.И.
Плавание как средство физического воспитания студентов СПО……. 9стр.
Медведев А.В., Бикузина Е.Б.
Спорт как вид массовой культуры (на примере баскетбола)…….. 12стр.
Симонова А.К., Волкова В.Ю.
Особенности взаимоотношений в сфере ездового спорта…… 16стр.
Симонова А.К., Гафарова Д.Д.
Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры…….. 18стр.
Медведев А.В., Гуща Д.А.
Бодибилдинг как универсальная метафора современного общества……. 23стр.
Соснова Е.И., Кандыба Е.А.
Красивое и здоровое тело человека, как новый «фетиш» современной культуры…… 29стр.
Васина И.И., Кокорина Л.С.
Различия психологического состояния спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности…….. 33стр.
Симонова А.К., Лобанов А.М.
Роль темперамента в учебно-тренировочном процессе по спортивному туризму…… 35стр.
Медведев А.В., Макарочкина Д.Д.
Отражения спорта в русском изобразительном искусстве ……. 38стр.
Симонова А.К., Матвеева В.П.
Формирования физкультурного сознания, как основа критерии физической культуры…… 43стр.
Медведев А.В., Мигунова С.Д.
Взгляд через кино на адаптивный спорт в жизни людей с ОВЗ…….. 47стр.
Симонова А.К., Микушина А.А.
Модель формирования профессиональной этики педагога по физической культуре……. 51стр.
Шишенко Г.А., Митали София
Социально-психологическая адаптация студентов первокурсников колледжа физической культуры…… 56стр.
Симонова А.К., Нудьга М.А.
Особенности психологической подготовки в боевых искусствах на примере рукопашного боя…….. 60стр.
Симонова А.К., Осмонкулов А.З.
Современный опыт подготовки специалистов по академической гребле……. 63стр.

Симонова А.К., Палкина Д.О.
Психологическая подготовка боксеров женщин к соревнованиям……. 67стр.
Легостаева Е.С., Подрезова А.В.
Мотивирующие факторы, влияющие на занятия бальными танцами……. 70стр.
Симонова А.К., Сабунина Ю.А.
Психологические особенности подготовки спортсмена-парашютиста…… 75стр.
Сергеева Л.А., Феденева С.С.
Технология критического мышления на уроках истории……... 78стр.
Рудных С.Ю., Харитонова В.А.
Концептуальная основа «4К» компетенций и их место в современных образовательных стандартах…….. 85стр.
Симонова А.К., Штанин И.А.
Межличностные отношения внутри футбольного коллектива (сплочённость футбольной команды)……..……..……. 90стр.
Басирова Э.М., Яковлев И.С.
Современный взгляд на подготовку специалистов в сфере физической культуры……. 94стр.

Набоких Юлия Сергеевна, преподаватель кафедры ГСЭД
Абасова Фатима А., студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

ФЕНОМЕН «ГРЯЗНОЙ БОЛТОВНИ» В БАСКЕТБОЛЕ И ИММУНИТЕТ К ПРОВОКАЦИЯМ: КАК ВОСПИТАТЬ «СИЛЬНУЮ ГОЛОВУ»?

Аннотация. В статье рассматривается феномен современного спорта треш-ток, понятие и значимость данного явления. Анализируется задачи тренера, каким образом грамотно выработать иммунитет против треш-тока.

Ключевые слова: треш-ток, иммунитет, «сильная голова», «слабая голова».

Актуальность. В современном баскетболе обозначилась новая проблема психологической подготовки спортсменов: как научить игроков противостоять так называемому треш-току, то есть провокациям со стороны противника (чаще всего вербальным). Практика треш-тока в мировом баскетболе получила широкое медийное освещение: скандальные высказывание треш-токеров каждый раз притягивают внимание публики и активно обсуждаются болельщиками. В силу такой высокой популярности, треш-ток постепенно осел в лигах менее высокого уровня, в локальных клубах, в молодёжных секциях.

В рамках данной работы мы обратили внимание на пагубное влияние треш-тока в подростковых баскетбольных секциях.

Цель - рассмотреть эту проблему **с позиции тренера** и разработать возможные варианты её решения.

Во-первых, рассмотрим подробнее само понятие *треш-ток.* Треш-ток (англ. trash-talk «грязная болтовня» или «грязный базар») – оскорбительные высказывания в адрес соперника, призванные вывести его из равновесия, сбить с толку и запутать в соревновательных ситуациях.

Принято считать, что треш-током был знаменити бокс, борьба, баскетбол и другие виды спорта. Известными треш-токерами были и легендарные

баскетболисты, в частности, Майкл Джордан и его язвительные монологи (например, вопрос: «Разве ваш тренер не приходит в бешенство, когда вы так плохо защищаетесь против меня?»). Как правило, после этого он забивал через задетого за живое соперника.

Умение пользоваться методом треш-тока стало приравниваться к искусству. Трэш-ток характеризуется использованием гипербол и образного языка. В некоторых случаях треш-ток может проявляться в шутливо-ироничной форме. Совершенное владение этим трюком может даже повлиять на исход матча. Иногда треш-токингу подвержены даже самые спокойные спортсмены, которым тяжело контролировать себя во время состязаний.

В общем, способов проявления такой мусорной болтовни – огромное количество. А все потому, что это работает. Спортсмены настолько вовлекаются в сказанное значимым лицом, что им уже трудно сосредоточиться во время соревнований или игр.

В соревновательном процессе вскрывается тот факт, что не все игроки могут в равной степени противостоять треш-току. Здесь задача тренера - отличить спортсменов «с сильной головой» от спортсменов «со слабой головой», которые легче поддаются негативному влиянию треш-тока и, как следствие, нуждаются в некотором психологическом «натаскивании». Важно отметить, что понятия «сильная голова» и «слабая голова» взяты нами из непосредственной тренерской практики, они носят скорее диагностический, а не оскорбительный характер и не имеют никакого отношения к интеллектуальным способностям игроков.

Итак, сравним два профиля:

Человек с условно «сильной головой»:

- не замечает попытку провокации, потому что он настолько спокоен и позитивен, что игнорирует любые попытки дестабилизировать его и сбить с соревновательного настроя. Он может даже не осознавать то, что соперник пытается его задеть своими высказываниями и выбить из игрового процесса.

- готов к таким уловкам, он твердо решил не поддаваться на них, потому что знает, чем это кончится, либо морально и психологически подготовлен к ним.

Человек с условно «слабой головой»:

- не обладает устоявшейся самооценкой и твёрдой уверенностью в себе.

- придаёт значение оценке со стороны (что окружающие подумают о них и их выступлении).

- принимает треш-ток близко к сердцу, подключает эмоции, не может сосредоточиться и, агрессивно реагируя на провокацию, рискует совершить глупые ошибки. Всё это мешает выкладываться в полной мере.

Как же превратить «слабую голову» в «сильную голову»? Конечно, можно попытаться развить в себе навыки импровизации и чувства юмора – тогда вам удаться достойно ответить. Когда этих навыков изначально нет, то во время соревнования они не проявятся. Кроме того, неустоявшаяся самооценка и слишком эмоциональное восприятие замечаний типичны для подросткового возраста, а значит, их так или иначе надо учитывать при выстраивании тренировочного процесса и при психологической подготовке молодых игроков.

Тогда лучший вариант решения – не позволить треш-току разрушить внимание и заразить эмоции игроков, то есть изначально дать установку не реагировать. Для развития иммунитета к треш-току тренер может опираться на следующие способы воздействия:

Прежде всего, необходимо провести беседу с игроками на тему треш-тока. Противостоять провокациям или игнорировать их станет намного проще, когда внутри команды у всех сложится понимание природы треш-тока. Чётко разъяснить, что треш-ток - это просто приём, а не выражение личного отношения, таким образом игроки не будут чувствовать себя обязанными «дать отпор». Поддержка внутри команды и со стороны тренера позволят обрести иммунитет к треш-току и достичь безэмоционального восприятия. Таким образом, удовлетворяется потребность иметь «тылы» - среду, поддерживающую безусловно, в которой можно быть уверенным в случае

вербального нападения. Здесь срабатывает логика: оскорбления не так страшны, ведь тренер нас предупредил, что это специальные грязные приёмы. Для этого задаём установку: **противник - никто, чтобы комментировать мою игру**. Понятно, что вы всегда заметите негатив от ваших оппонентов. Но важно сохранять спокойствие, чтобы **сосредоточиться на игре и на результате**.

Кроме того, хладнокровие - это тоже оружие. Если вы будете оставаться спокойным и сосредоточенным, то скорее сами расстроите того, кто пытается использовать треш-ток.

При этом важно помнить (и напомнить об этом подопечным), что треш-ток является своего рода палкой о двух концах. Он может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на психику спортсменов: например, вызвать стресс и дестабилизировать самого применяющего его игрока, отвлечь его от игры. Провокации могут стимулировать того, на кого они направленны, вызывая у них желание доказать свое превосходство и победить. Таким образом, треш-ток может выступить в качестве дополнительного мотивационного фактора.

Помимо беседы важно опираться на знание некоторых элементов спортивной психологии:

- Психологический «приём противохода» (с целью обеспечить вывод игроков из зоны комфорта, не дожидаясь соревнований).

- Фактор времени. Треш-ток в спорте был, есть и будет, со временем сознание привыкает к этому явлению. Тренер должен дать шанс и время адаптироваться даже игрокам с условно «слабой головой», не клеймить их как неперспективных.

- Правильная фокусировка. Необходимо оставить сознание в игре, сохранить самообладание, направить концентрацию внимания на выполнение заданной установки и достижение соревновательных задач.

Симонова Алина Константиновна, кандидат социолог. наук, доцент
Абрамов Леонид Игоревич, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

Аннотация. В статье рассматриваются различные виды плавания и их влияние на организм обучающихся. Проведен анализ результатов опроса обучающихся в ЕКФК, сделаны выводы об отношении и мотивации обучающихся к занятиям по плаванию.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, спортивное плавание, физическое воспитания, аэробная нагрузка, преимущества плавания, укрепление здоровья.

Актуальность. За последние несколько десятков лет значительно снизилась двигательная активность молодежи и общий уровень здоровья молодого поколения, по разным статистическим данных только около 10 - 15% абитуриентов относятся к основной группе здоровья. Одним из наиболее практичных и менее травматичных направлений физического воспитания является плавание, которое имеет не только оздоровительное влияние и закаливающий эффект, но и увеличивает двигательную активность, развивает физическую подготовленность в любом возрасте.

Плавание - один из полезных и популярных видов физической активности. Оно включает не только удовольствие, но и эффективно поддерживает и развивает тонус мышц, что полезно для здоровья. В дополнение к своей природе плавание - большая терапевтическая тренировка, которая может помочь облегчить течение таких заболеваний, как артрит и другие. [1, с. 18].

Преимуществом является выполнение аэробной нагрузки в воде без какого-либо вредного воздействия на суставной и связочный аппараты занимающегося в любом возрасте и при любой комплекции и типе

телосложения. Анализируя историю зарождения плавания, мы выяснили, что его практиковали еще в 2500 году до н.э. в Египте, а затем в ассирийской, греческой и римской цивилизациях.

Цель исследования - изучить особенности влияния занятий по плаванию на здоровье организма обучающихся.

В современном мире плавание принято рассматривать как совокупность водных видов спорта, включая их стили. В связи с многообразием видов спорта по плаванию их можно объединить в определенные группы. Спортивное - совершенствование своих физических показателей, формирование целеустремленности, воли, спортивного духа.

Спортивное плавание - совершенствование своих навыков плавания на занятиях по физической культуре или на тренировках. Оно включает не только проплывы на различные дистанции, но и как упражнение в многоборьях, помимо этого выделяют игровое плавание (например, водное поло), спортивные прыжки в воду, фигурное плавание (например, синхронное) и прикладное плавание (способность держаться на воде и выполнять жизненно необходимые действия и мероприятия). Любой из видов плавания развивает гибкость, борется с избыточным весом, улучшает кровоснабжение, метаболические процессы, развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, является профилактикой стрессовых ситуаций.

Методика и организация исследования. На базе ЕКФК было проведено исследование для выявления заинтересованности студентов в занятиях плаванием. *Объектом* исследования стали студенты ЕКФК от 17 18 лет в количестве 20 человек. *Предметом исследования* выступила оценка их отношения к плаванию.

Методом сбора информации было анкетирование. Методом обработки информации явился статистический анализ. Респондентам был задан следующий вопрос: «Как часто вы занимаетесь плаванием?» 65% опрошенных заявили, что часто посещаю занятия плаванием, 30% - редко, 5% - не посещают занятия плаванием (рис. 1)

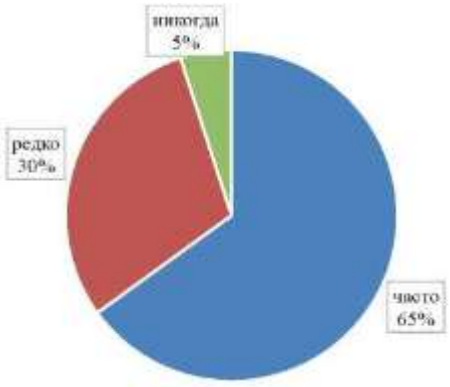


Рис. 1. Отношение студентов к занятию плаванием

«Помогли ли вам занятия плаванием для укрепления здоровья?» на данный вопрос 82% опрошенных ответили положительно, а 18% сказали, что нет (рис. 2).

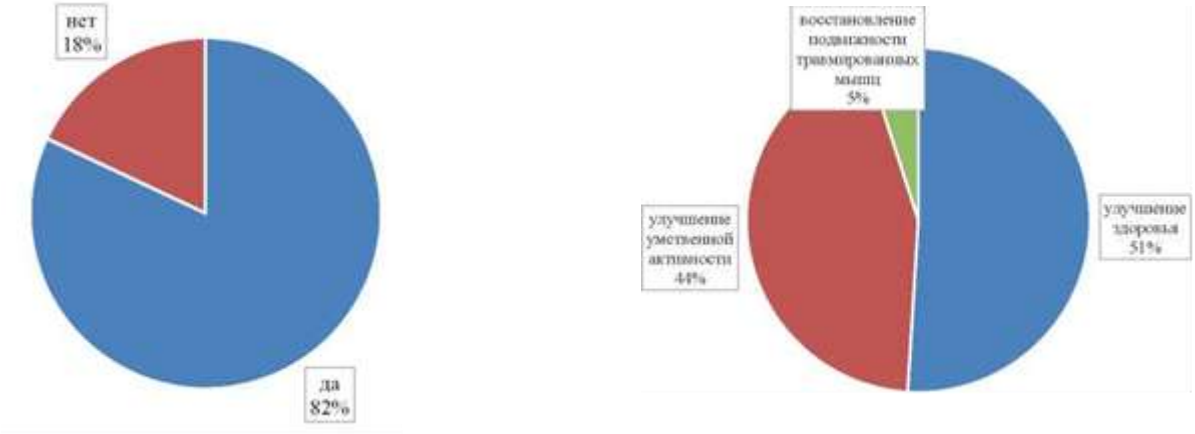


Рис. 3. Значение занятий плаванием для студентов

Список литературы:

1. Передриенко С.В. *Плавание.* Учебно-методический комплекс, 2017.

2. Булатова М.М. *Плавание для оздоровления.* Москва: «Здоровье», 2018: 134.

3. *Полеся Г В.* Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей, *2017.*

4. Adaptivnoe plavanie. Obuchenie plavaniyu lic s narusheniyami oporno-dvigatel’nogo apparata, *2016.*

Медведев Александр Васильевич, д. философских наук, профессор
Бикузина Екатерина Борисовна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

СПОРТ, КАК ВИД МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ
(на примере баскетбола)

Аннотация. В статье рассматривается спорт, как наиболее популярных видов массовой культуры. Баскетбол - одна из самых популярных спортивных игр в мире, которая объединяет миллионы людей разных возрастов, национальностей и социальных статусов. Баскетбол активно развивается как профессиональный вид спорта, а также как форма активного отдыха и здорового образа жизни. В игре принимают участие команды из пяти игроков, целью которых является заброс мяча в корзину соперника. Баскетбол пользуется огромной популярностью не только среди спортсменов, но и среди болельщиков, которые с увлечением следят за играми своих любимых команд. Баскетбол стимулирует физическую активность и развивает координацию движений, силу и выносливость. Благодаря своей динамичности и эмоциональности, баскетбол привлекает все новых поклонников и становится символом спортивной культуры.

Ключевые слова. Физическое развитие, массовая культура, здоровый образ жизни, популярность, координация движений, игроки, профессиональный спорт, командная игра, эмоции, физическая активность.

Актуальность. Баскетбол стал не только спортивным соревнованием, но и видом массовой культуры, который охватывает множество аспектов жизни. Для игры в баскетбол не нужно большого количества снаряжения или специального оборудования. В любом городе или даже сельской местности можно найти баскетбольную площадку, где можно заниматься этим видом спорта. Кроме того, баскетбол имеет широкий телевизионный охват, что делает его более доступным для зрителей. Множество турниров, чемпионатов и лиг проводятся по всему миру, привлекая внимание не только любителей спорта,

но и широкой публики. Баскетбол также имеет большое влияние на культуру и искусство. Многие фильмы, книги и песни были созданы на основе темы баскетбола, что свидетельствует о его значимости в обществе. Множество звезд спорта стали иконами и вдохновляют миллионы людей по всему миру.

Цель исследования: повышение интереса к баскетболу как виду спорта и его интеграция в повседневную жизнь общества.

Расширение социокультурного влияния баскетбола. Целью может быть использование баскетбола как средства для достижения социокультурных целей, таких как интеграция молодежи, поддержка социальных инициатив, развитие командного духа и сотрудничества. Создание условий для равных возможностей и инклюзивности. Целью может быть создание равных возможностей для участия в баскетболе для всех групп населения, независимо от возраста, пола, расы, социального статуса или физических возможностей.

Методика и организация исследования. Популяризация баскетбола среди населения. Задача заключается в увеличении осведомленности и интереса общества к баскетболу как виду спорта и культурному явлению, проведение массовых мероприятий, турниров и мастер-классов.

Поддержка молодежи и талантливых спортсменов. Задача - обеспечение условий для профессионального развития баскетболистов, проведение программ поддержки молодых талантов, организация специализированных тренировок и соревнований.

Пропаганда здорового образа жизни. Задача - использование баскетбола в качестве инструмента для привлечения людей к занятиям спортом, стимулирование физической активности, совершенствование физической подготовки и поддержание здоровья.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами

являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Результаты исследования и их интерпретация. Баскетбол был изобретен в 1891 году физкультурным директором в городе Спрингфилд, штат Массачусетс, Джеймсом Нейсмитом. Он разработал новую игру, которая могла быть играна в помещении и помогала спортсменам поддерживать форму в холодное время года.

Первый официальный баскетбольный матч состоялся 21 декабря 1891 года в Спрингфилде, где Джеймс Нейсмит разработал правила и собрал две команды из 9 человек каждая. Одним из первых стандартных элементов игры было кольцо с сеткой, висящее на высоте 10 футов (3,05 м), которое позволяло забрасывать мяч в корзину.

Спорт быстро набрал популярность в США, и уже в начале 20 века баскетбол начал распространяться по всему миру. В 1936 году баскетбол впервые был включен в программу летних Олимпийских игр в Берлине, Германия.

За годы своего существования баскетбол претерпел ряд изменений и развился в популярный профессиональный вид спорта, который сейчас имеет свои международные лиги, чемпионаты и турниры, собирающие миллионы поклонников по всему миру.

Сегодня баскетбол остается одним из самых популярных известных видов спорта, привлекающим внимание миллионов людей всех возрастов и социальных групп. Он не только способствует физическому развитию, но и

способен объединять людей, вдохновлять к достижениям и формировать командный дух.

Заключение. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Список использованных источников

1. Артамонова, А.А. Об изменении значения понятия «физическое воспитание» / А.А. Артамонова, Ф.И. Собянин, В.В. Сокорев // Здоровое поколение – основа качественного образования: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Ульяновск: УлГУ, 2014. – С. 11-14. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. – Минск, 2013. – 110 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

3. Василевский, Д.К. Методика использования восстановительных мероприятий в предсоревновательной подготовке баскетболистов на этапе спортивного совершенствования / Д.К. Василевский // Автореф. На соискание учёной степени канд. пед. наук. – Волгоград, 2014 –23 с. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Волкова Вероника Юрьевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ЕЗДОВОГО СПОРТА

(ездовых собак со спортсменами)

Аннотация. Ездовой спорт – это спорт команды, состоящей из человека и собаки. В России ездовой спорт еще очень молодой, но весьма динамично развивающийся. Чаще всего в ездовой спорт приходят люди, никогда ранее не занимавшиеся серьезным спортом. Люди начинают заниматься бегом, лыжами, велосипедом и т.д для своих собак. Спортсмен учится быть тренером для своей собаки. Ведь в ездовом спорте результат зависит от двоих – человека и собаки.

Ключевые слова. Ездовой спорт, спортсмен, собаки.

Актуальность. В ездовой спорт приходят не только профессиональные спортсмены, но и спортсмены-любители, заинтересованные в взаимодействии со своей собакой. Не все новички и даже опытные умеют хорошо относиться к собакам и правильно составлять тренировочный план. Поэтому нужно учиться работать с собой и своей собакой, даже самому опытному спортсмену.

Цель исследования. Цель хороших взаимоотношений между спортсменом и собакой заключается в необходимости положительных эмоций во время тренировок и спорта. Спортсмен при любом результате должен похвалить собаку.

Методика и организация исследования. В задачи спортсмена входит: регулярные индивидуальные тренировки, тренировки с собаками, построение плана тренировок и, конечно, правильный уход за собаками. Только с помощью выполнения каждого пункта, команда сможет получать удовольствие от тренировок и показывать качественный результат на соревнованиях.

Результаты исследования и их интерпретация. Как спортсмен влияет на собаку. Собака в большей степени зависит от человека. Весь основной материал она усваивает в первые годы жизни, задача спортсмена состоит в

правильном построении плана тренировок, чтобы собака бегала долго и радостно.

Чтобы собака бежала с удовольствием, спортсмену нужно найти определенную мотивацию. Собаке не нужны кубки, медали и различные награды, которые так любят люди, она будет рада лакомству, игрушке или даже супер радостной реакции спортсмена. Если же пренебрегать похвалой собаки, то высоких результатов не будет. В некоторых случаях собака может отказываться бежать или даже бояться снаряда, старта, финиша и т.д.

Как и в любом спорте, в ездовом есть люди, которые бегут за результатом, закрывая глаза на всё вокруг. Например, спортсмены, относящиеся к собаке как к инвентарю, тем самым она не чувствует отдачи за работу и перестаёт бежать, но пока спортсмен не поменяет свое отношение к собакам, тренировкам и спорту в целом, собака не сможет побежать, т.к ей это не интересно. Конечно много спортсменов, которые относятся к собаке как к другу. У таких спортсменов можно увидеть результаты, т.к собака выкладывается на дистанции полностью, потому что ей это нравится и она знает что её всегда похвалят, поиграют и вкусно покормят.

Как влияет собака на спортсмена. Решив заняться ездовым спортом, человек становится не только спортсменом, но и тренером. В его задачи будут входить регулярные индивидуальные тренировки, тренировки с собаками, построение плана тренировок и конечно правильный уход за собаками.

Когда спортсмен только присоединяется к спорту, собака может быть неким мотиватором, для занятий своей физической формой, из-за чего спортсмен становится заинтересованным в своих тренировках.

Когда приходит время для соревнований, спортсмен может нервничать, но когда взгляд падает на полностью готовую и уверенную собаку, человек понимает, что он не один будет работать и преодолевать множество километров, а все это пройдет в компании самого лучшего друга. После таких мыслей и человек, и собака полностью уверены в своей команде, так как оба зависят друг от друга. Даже когда спортсмен вместе со своей собакой

пересекает финишную черту, ему не нужна ничья похвала, мнение тренера, друзей в эти минуты совсем не важны. Спортсмен после финиша сразу идет к собаке и благодарит её за все старания, которые они преодолели прежде чем попасть на соревнования.

Выводы. Ездовой спорт можно назвать командным видом спорта, так как результат зависит не только от спортсмена или только от собаки, но от всей команды. Спортсмен должен правильно натренировать себя и свою собаку, чтобы получать высокие результаты и добиваться целей.

Список литературы

1. «Правила вида спорта «Ездовой спорт»»
2. https://www.friendforpet.ru/our-articles/kanisterapija
3. https://cyberlenika/ru/article/n/vliyanie-domashnih-zhivotnuh-na-psihologicheskoe-sostoyanie-leudey-i-sotsianye-vzaimodeystviya

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Гафарова Диана Даниловна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы про мотивацию спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры. Проанализированы задачи, вытекающие из основной цели. Мотивация способствует совершенствованиям качеств личности и на формирование у спортсмена готовности к продолжению спортивной карьеры

Ключевые слова. Мотивация, этапы спортивной карьеры, формирование спортсмена, спортивная карьера спортсмена.

Актуальность. Тема «Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры» обусловлена важностью понимания механизмов, которые управляют деятельностью спортсменов на протяжении их карьеры. Изучение мотивации позволяет определить факторы, способствующие

достижению высоких результатов и сохранению интереса к спорту на протяжении длительного времени.

Цель исследования. Изучить особенности мотивации спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры, выявить факторы, влияющие на мотивацию.

Задачи: проанализировать научную литературу по теме мотивации в спортивной деятельности.

Исследовать мотивацию спортсменов на разных этапах их спортивной карьеры. Выявить факторы, влияющие на мотивацию спортсменов.

Результаты исследования и их интерпретация. Различные мотивационные компоненты деятельности юного спортсмена начинают формироваться на первых стадиях спортивной карьеры: начальной (приход в спортивную секцию) и стадии специализации. Известно, что на начальной стадии выбор вида спорта бывает обусловлен внешними, часто случайными, факторами: "за компанию с друзьями", модой, наличием спортивной базы, расположенной рядом с домом или школой, настоянием родителей. Важную роль для будущей спортивной мотивации может сыграть "в нужное время" увиденный кинофильм, герой которого является непобедимым борцом, прыгуном или пловцом. О серьезной мотивации на этой стадии говорить не приходится.

В спортивной мотивации преобладают два основных вида: тренировочная и спортивная. На начальном этапе занятий преобладает тренировочная. Дети и подростки, как правило, стремятся улучшить собственные физические возможности. По мере повышения качества спортивной деятельности возрастает доля спортивной мотивации. На этапе высшего спортивного мастерства преобладает спортивная мотивация. Рассмотрим это подробнее.

На стадии специализации, характерной для спортивной школы, у подростка возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта. Целью занятий становится не только получение удовольствия от процесса, но достижение высоких результатов.

В возрасте 7—10 лет мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спорту, однако привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

У подростков 11—14 лет мотивы систематическими занятиями спортом во многом обусловлены становлением характера и утверждением себя в обществе. У них отмечается преобладание двух основных мотивов занятий спортом. Это стремление улучшить собственные психофизические возможности и достигнуть высоких спортивных результатов. Можно выделить следующие потребности, определяющие особенности мотивации на данном этапе:

— в престиже, самосовершенствовании;

— сохранять свой статус, преодолевать неудачи;

— в доминировании над другими;

— в общении;

— участия в познавательном процессе.

Юношеский возраст (15—17 лет) — самый сложный с точки зрения самоопределения, в том числе по отношению к спортивной деятельности. В этот период чаще всего происходит "переоценка ценностей", и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Причинами ухода юных спортсменов могут быть появление новых увлечений, смена представления о спорте как будущей профессии, высокая загруженность занятиями в школе, влияние родителей, наступившее понимание ограниченности собственных возможностей в выбранном виде спорта, не сложившиеся отношения с тренером и др.

В последнем случае одной из задач психолога становится помощь в преодолении безусловной психологической травмы.

Уход перспективного спортсмена — потеря для спорта, но не для общества. По этой причине юноше (девушке) следует дать понять, что высокий

уровень здоровья, разносторонняя физическая подготовленность также престижны в обществе, как и успех в спорте высших достижений.

В зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом мотивацию можно условно разделить на две группы: "спортивно-деловая" и "лично-престижная".

Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. Как следствие, у них проявляется более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы.

У юных спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов отмечается стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности. Для них характерна выраженная боязнь поражений, эмоциональная неустойчивость во время соревнований.

В работе со спортсменами с выраженным страхом неудач тренер может усилить ориентацию на конкретные личные достижения, разбор ошибок, как "необходимой" части тренировочного процесса, показать важность роли, исполняемой игроком в команде.

В возрасте 17—18 лет у спортсменов наблюдается максимальная заинтересованность в совершенствовании спортивного мастерства. Постепенно уровень подобной заинтересованности начинает снижаться, тем более что до 50% спортсменов в этом возрасте рассматривает свои успехи в спорте как дополнительную возможность выстраивать карьеру в других видах деятельности.

На этапе высшего спортивного мастерства мотивация характеризуется стабильностью. Среди основных мотивов выделяются стремление к самоутверждению и самосовершенствованию, интерес к данному виду спорта, соревновательный мотив.

Иногда добавляются общественные мотивы (долг, коллективизм, патриотизм).

По мере того, как в силу возрастных изменений начинают снижаться спортивные результаты, у спортсмена возникают признаки профессионального выгорания. Синдром профессионального выгорания развивается на фоне хронического стресса, характерного для спорта, и соответствует стадии истощения эмоционально-энергических и личностных ресурсов (по Г. Селье).

Существует классификация симптомов профессионального выгорания, среди которых психофизические (чувство "хронической усталости, снижение восприимчивости к изменениям окружающей среды, частые головные боли и расстройства ЖКТ); социально-психологические (систематический пониженный эмоциональный тонус, повышенные раздражительность и тревожность, нарастающая гиперответственность, негативная установка на жизненные, в том числе, профессиональные перспективы); поведенческие (возникающее ощущение, что профессиональная деятельность становится все тяжелее, безразличие к своему делу, злоупотребление алкоголем).

На этапе завершения спортивной деятельности мотивация, как и в начале карьеры, неустойчива: с одной стороны, возникает естественное желание закончить активные занятия спортом, с другой — не хочется терять источник материальных доходов, менять привычный образ жизни. Мотивами выступают: психологическая усталость, состояние здоровья; желание уйти непобежденным, нарастание конкуренции, семейные обстоятельства.

Следует отметить, что профессиональное выгорание — явление, свойственное не только спортсменам, но и тренерам. Тренер постоянно испытывает стресс, обусловленный такими факторами, как:

— физические и эмоциональные перегрузки;

— конфликтные ситуации;

— предъявление противоречивых требований со стороны руководства, общественности;

— (иногда) неудовлетворенность социальным статусом.

Выводы. Спортивная мотивация играет важную роль в достижении спортивных целей. Она побуждает нас к действию, помогает преодолевать трудности и поддерживает нас на пути к успеху. Виды спортивной мотивации и факторы, влияющие на нее, разнообразны, но каждый может развить и поддерживать свою мотивацию. Постоянное укрепление спортивной мотивации поможет нам стать лучшими спортсменами и достичь высоких результатов.

Список использованных источников

1. «Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах» Е.В.Мельник, Ж.К.Шемет, науч. ред. Л.В. Марищук.
2. «Спортивная мотивация: ключ к достижению спортивных целей» Е.В.Мельник

Медведев Александр Васильевич, философских наук, профессор
Гуща Дарья Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

БОДИБИЛДИНГ КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ МЕТАФОРА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация. В современной культуре типичные образы и метафоры все чаще заменяются универсальными. «Универсальные метафоры, которые «рождает» культура и литература, то есть, метафоры на все случаи жизни. Они позволяют, во-первых вычленить интересующий читателя фрагмент реальности; во-вторых, расставить акценты, позволяющие определить ценностные ориентиры читателя; в-третьих, создать определенное художественное впечатление».

В современном мире существует великое множество видов спорта. Есть такие, которые возникли еще в Древней Греции и лишь немного были усовершенствованы в настоящем — подогнаны под современные рамки. К сравнительно новым видам спорта можно отнести бодибилдинг. Первые соревнования по бодибилдингу стали проводиться в Америке на рубеже 19–20 вв. Тогда это были любительские состязания на уровне города или региона.

Сейчас же появились международные соревнования. Самый главный и важный — это «Олимпия», мужской и женский турнир для элиты бодибилдинга. Но в отдельных странах проводятся и собственные игры, выпускаются тематические журналы, программы на телевидении и существуют объединения профессионалов и так называемых любителей.

Ключевые слова: бодибилдинг, спорт, культуристы, допинг.

Актуальность. Спорт — это большое вместилище всех культурных мифов. Он служит прекрасной метафорой для описания современного общества. Поэтому для всего мира, а тем более для профессионалов, так важна «химическая» и моральная красота и чистота спорта. Это находит отражение в известных слоганах: «в здоровом теле здоровый дух», «быстрее, выше, сильнее» и др., призывающие к совершенствованию себя. Смысл спорта довольно консервативен, например, в нем позиционируется мужчина и женщина, которые включают в себя телесное и духовное здоровье, гармоничную красоту, мужество, волю к победе, благородство, силу воли, равенство наций и стран. Все виды спорта зависят от физической формы спортсмена. Вы редко можете увидеть успешного высокого жокея или худого борца сумо. Бодибилдеры наиболее зависимы от своей физической формы и потому могут послужить ярким примером «специализированных», усовершенствованных тел. Культуристы «строят» свое тело, мышца за мышцей. Они сидят на ужасающих протеиновых диетах, тренируются по специально разработанному комплексу упражнений по несколько часов в день. Но даже это не дает гарантий, что твое тело начнет расти именно там, где нужно и с большой скоростью.

«В XXI веке человек все дальше уходит от природы в искусственный, им самим созданный мир, в мир в виртуальных объектов и симулякров, что ведет к его отчуждению от самого себя. Обезличиванию, расщеплению существования на подлинное и неподлинное. Не являясь органической частью сконструированной им предметной среды, человек в конечном итоге отторгается о нее, и от самого себя». Так, бодибилдер — это симуляция

идеального природного человека, с одной стороны. А с другой, — это проявление одномерности современного человека, о которой заговорил еще Герберт Маркузе в 1964 году. «Целостному, равновесному представлению о человеке как двуедином существе, в котором примат отдается мыслям и чувствам, а не зову плоти, был нанесен сокрушительный урон. Человек словно встал «вверх тормашками», что не могло не сказаться на восприятии гуманитарного опыта, накопленного за всю мировую историю его развития».

Система образования должна учитывать и этот культурный опыт. Как и любого другого профессионального спорта, у бодибилдинга есть темная «химическая» сторона. В наше время часто ведутся споры и высказываются предположения о том, что профессиональный спорт сейчас — это война фармацевтов. Постоянно разрабатываются новые формулы допинга для того, чтобы их не могли вычислить. В развитых странах существуют целые отрасли, которые занимаются созданием новых сильнейших препаратов, добавок, маскирующих веществ. Список найденных и запрещенных препаратов не перестает расти. Бодибилдинг преподносит себя именно как спорт, в котором на 100 % используется тело человека. Спортсмены развивают свое тело настолько, насколько это вообще возможно для человеческого организма. Бодибилдинг демонстрирует то, чего человек может добиться сам, посредством изнуряющих тренировок и правильного использования врожденных ресурсов. При этом одна из наиболее ценностных категорий в бодибилдинге — это естественность, соответствие матери-природе, однако даже здесь используются запрещенные препараты.

Цель исследования. Многие культуристы в погоне за идеальным телом начинают принимать стероиды. Они быстро увеличивают рост массы тела, но так же и губят его, потому что спортсмен попадает в своеобразную фармакологическую ловушку. Никто до сих пор не может с точностью предсказать влияние этих веществ на индивидуальный человеческий организм. Стероиды оказывают большую нагрузку на печень, у некоторых спортсменов начинаются внутренние кровоизлияния и прогрессирует онкология. Конечно,

таких серьезных последствий можно избежать, принимая стероиды в адекватных количествах. Но большинство нечестных культуристов так стремятся к победе, что злоупотребляют данными анаболиками. А ведь стероиды не гарантируют победу и даже не всегда можно предсказать, как изменится твое тело. Стоит так же отметить, что когда культурист прекращает принимать добавки, масса его тела стремительно снижается, что сводит на нет все тренировки. Поэтому стероиды иногда приравнивают к наркотическим веществам. Перед соревнованиями спортсменам приходиться принимать средства, которые скроют присутствие в организме гормонов, стероидов или других химических добавок. Во всех видах спорта от спортсменов требуется тело определенного строения и формы.

В бодибилдинге тело нужно для наращивания слоя мускулатуры и способностью им управлять. В культуризме не важен цвет кожи, волос, гибкость тела. Человек превращается в мышечную массу своеобразный анатомический образец мускулов и человеческих возможностей. Все группы мышц должны иметь внушительный объем, быть физически развитыми, обладать рельефом, держать форму и выделятся среди не менее развитых других групп мышц. Однако бодибилдинг не обращает никакого внимания на интеллектуальную и духовную составляющую человека. Сосредотачиваясь исключительно на телесном. Все тело культуриста представляется разделенным на разные области, сегменты имеющие свое название. Отсюда и рождается особенная риторика бодибилдинга.

Часто можно заметить, что одни мышцы более развиты, между ними идет некая конкуренция. Некоторые мускулы развиваются в ущерб другим, что не утаится от взора судей и комментатора. У спортсменов в первую очередь оценивается общая развитость мускулатуры, ее качество, упругость и внешний облик, то, насколько она пропорциональна и симметрична относительно всего тела. Побеждает тот, кто больше подходит и соответствует воображаемому канону, который каждый год меняется, то есть увеличивается в массе. Бодибилдерам приходится угадывать, какому телу в этом году судьи отдадут

предпочтение, что будет больше соответствовать современной моде. Но спортсменов всегда призывают к тому, чтобы они не отходили от гармоничной красоты, следовали нормам классической эстетики. Но эти предписания редко соблюдаются как судьями, так и спортсменами.

Соревнования бодибилдеров сначала поражают своей статичностью и однообразностью. Спортсмены должны стоять на помосте в определенных, фиксированных позах и напрягать по очереди группы мышц. Произвольная программа позволяет спортсмену медленно двигаться под музыку, демонстрируя наиболее удачные ракурсы. Целью является показ во всей красе своих физических «достоинств». Бодибилдерам не нужно ничего уметь. Им не надо поднимать тяжести, бегать быстрее среднестатистического человека или прыгать выше олимпийских чемпионов. Из-за этой статичности и простого позирования на сцене создается впечатление, что такие огромные размеры тела избыточны и нефункциональны. Тело едва двигается, принимая ту или иную позу и застывая в ней. Но нередко бывали случаи, когда культуристы падали на сцене, теряя равновесие из-за ужасного напряжения мышц. У спортсмена уходят титанические усилия на то, чтобы поменять позу и остаться статичным, напрягая определенные группы мышц. Так, за одно выступление бодибилдер теряет килограммы веса. Но все усилия должны остаться незамеченными. На лице спортсмена должна быть открытая улыбка.

Улыбка и большая мышечная масса — это не единственное внешнее требование от культуристов. Их тела покрывают автозагаром и маслом, которое помогает телу выглядеть более презентабельным, а мышцам выделяться на общем фоне. Но когда тело спортсмена покрыто маслом, его голова становится простым дополнением к телу. Тело как костюм, скрывающий часто внутреннюю пустоту спортсмена. Оно пропорционально не подходит к голове. Говоря о семантике тела, можно сказать, что масло нужно для создания впечатления не обнаженного тела, а словно обернутого в вакуумную глянцевую оболочку. Оно защищено и его блеск означает здоровую культурную красоту. А загар, как это ни иронично, искусственный, означает открытость тела

природным силам — солнцу, свежему воздуху, здоровому образу жизни. Это стилизация под природного человека.

Перед женщинами в бодибилдинге стоит проблема, поскольку почти всем из них приходится использовать грудные имплантанты, так как нормальная женская грудь теряется на фоне рельефных мышц. В бодибилдинге особенно четко прослеживаются гендерные стереотипы. С мужчинами все просто, они выбирают и усиливают роль, уже придуманную ранее, например, супермена или большого чудовища. Мужчины должны соответствовать уже созданному гипертрофированному облику мужественности, окрашенному эмоциональной и характерной составляющей. У женщин ситуация сложнее. Для них ролей никто не придумывал. Поэтому женщина-культурист часто играет роль старого преданного товарища мужчины. Она заслуживает уважения и похвал уже потому, что смогла выбраться из пассивности и стандартности отношения к женскому телу.

Женщина в этом виде спорта — это своеобразный боец за право развития тела по собственному желанию. Но даже у судей часто стирается гендерная грань. Женщина становится мужчиной в легком весе. Конечно, природная нехватка веса и роста — это недостаток, но вполне простительный. Культуризм «без химии» — это прекрасный образец для общества, в котором хотел бы жить человек. Бодибилдерам приходится тратить почти все свое время на наращивание мышц. Но все это не так просто как кажется на первый взгляд. Они так же обязаны следить за своим рационом, который должен помогать им в жутких по своей тяжести тренировках. Не все спортсмены могут психологически настроить себя на достижение своих высоких целей по усовершенствованию себя. В современной культуре для решения этой проблемы существует множество мотивирующих роликов, книг и фильмов с участием знаменитых бодибилдеров. Все это словно говорит спортсмену, что раз они смогли, то и ему это по плечу. Это еще раз подтверждает, что культуристу необходима большая сила воли и стремление к своим целям, победе, однако без интеллектуальных усилий. Современный человек сегодня

обеспокоен, прежде всего, своей современностью, то есть соответствием неким стандартам, образцам моды, поведения, разговора, мышления, которые объявляются созвучными нашему времени. Но при этом без внимания останется духовное развитие.

Выводы. Бодибилдинг — пример такого стереотипного мышления и поведения. Тела этих «химических сверхлюдей» дают понять, что мир меняется. Меняются вкусы и предпочтения людей, представления об идеальной красоте прошлого расщепляются и создаются новые. Это влияет на отношение к традиционной культуре, которая стремится к созданию гармонии внутри человека, его внутреннего и внешнего мира.

Список литературы

1. Валеева Е. В. Универсализация метафоры в современном социокультурном пространстве // Мир науки, культуры, образования. 2011. № 1. С. 191 -193. 2.
2. Фандо Р. А., Валеева Е. В. Формирование личности на стыке ее художественно-антропологических и биологических свойств // Вопросы культурологи. 2014. № 3. С. 98–102. 3.
3. Маркузе Г. Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества / пер с анг.. — М.: ООО «Изд-во АСТ», 2002. 4.
4. Фортунатова В. А., Валеева Е. В. Одномерный человек в многомерной гуманитаристике (проблемы и пути их решения в современном образовании» // Вопросы культурологи. 2014. № 8. С. 53–57. 5.
5. Зверева В. В. «Настоящая жизнь» в телевизоре. Исследования современной медиакультуры. — М.: РГГУ, 2012. — 224 с. 6.
6. Фортунатов н. М. Эстетика слова как научная проблема // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2010. № 4–2. С. 982–985. 7.
7. Фортунатова В. А. Культура и образование: монография. — Н. Новгород: НГПУ, 2010. — 411.

Соснова Елена Ивановна, преподаватель 1-ой категории
Кандыба Елизавета Алексеевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

КРАСИВОЕ И ЗДОРОВОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА КАК НОВЫЙ «ФЕТИШ» СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Современная культура представляет собой динамичный процесс, в котором происходят постоянные изменения и преобразования. Облик современной культуры заметно отличается от остальных эпох ее развития.

Движения «зеленых», экологические движения, поиски новой нравственности, эзотерические опыты жизни, педагогические эксперименты и музыкальные движения, движения за здоровый образ жизни, натуральное питание, йога, новые виды спорта, разные формы медитации — все это ростки и очаги новой альтернативной мировой культуры.

В современном мире большое внимание уделяется физическим данным человека. Красивое и здоровое тело человека, стало новым «фетишем» современной культуры. Его неизменными составляющими являются оптимальная двигательная активность, рациональное питание, гигиена организма (соблюдение правил личной и общественной гигиены), отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков). Молодежь – одна из самых быстро развивающихся категорий граждан, которая стремится ко всему новому, инновационному, к саморазвитию.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, спорт.

Актуальность. Красивое тело и здоровье – тренд нового времени, молодые люди 21 века все чаще выбирают жизнь без вредных привычек, здоровое питание и физические нагрузки, спорт, вместо фастфуда. Тем не менее здоровый образ жизни еще только набирает обороты, поэтому вопрос его популяризации остается открытым. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны. Молодое поколение

является перспективной составляющей всего общества в целом, именно за ним стоит будущее.

Цель исследования. Определить субъективное и отражающееся в практической деятельности отношение к здоровому образу жизни современной молодежи (на примере студентов Екатеринбургского колледжа физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК»)

Методика и организация исследования. Теме отношения к здоровому образу жизни на сегодняшний день уделено достаточно большое количество исследований, значительная часть публикаций посвящена молодежи и ее мотивации к занятиям спортом, правильному питанию и другим составляющим. В 2023 году ноябре-декабре авторы статьи провели опрос - исследование среди студентов Екатеринбургского колледжа физической культуры. Вопросы касались отношения студентов к здоровому образу жизни. Всего было опрошено 30 человек в возрасте от 17 до 20 лет.

Результаты исследования и их интерпретация. На основе собранного материала социологического исследования - опроса, проведенного среди студентов Екатеринбургского колледжа физической культуры авторы определили отношение респондентов к здоровому образу жизни, выяснили, считают ли они занятия спортом, рациональное питание, гигиену организма важным для поддержания собственного здоровья, для улучшения физических данных – красота в физическом плане или просто данью моде, и насколько комплексно присутствуют все виды здорового образа в повседневной жизни опрашиваемых.

Исследование показало, что для студентов спортивного колледжа значимость занятий спортом очень высока и составляет более 90 %, так как для большинства спорт является будущей профессией. Ценностью, по мнению большинства опрашиваемых, является не только победа на соревнованиях или получение разряда, но и удовольствие и хорошее настроение.

Улучшение физических параметров своего тела (красота в физическом плане), также важна для респондентов значимость которой составляет более 85

%, при этом отношение к этой составляющий оказалось одинаковым как у юношей, так и у девушек. Рациональное питание и гигиена являются неотъемлемой частью образа жизни более 70% опрашиваемых.

На вопрос является ли все вышеперечисленные составляющие практическим ежедневным комплексом, положительно ответило только 50% студентов. Около 40% опрашиваемых признались, что время от времени нарушают или вообще не соблюдают режим здорового питания, некоторая часть студентов считает, что физического совершенствования можно достичь, не прибегая к утомительной работе в фитнес, а с помощью пластической хирургии. В целом студенты осознают значимость комплексного подхода и стараются его соблюдать, но в силу разных обстоятельств нарушают: частые спортивные мероприятия, сборы, переезды, учеба.

Выводы. Собранный материал позволил установить, что, в целом студенты, представители молодежи, понимают и придерживаются здорового образа жизни особенно в сфере спорта, физической активности, и здорового питания. По мнению большинства респондентов соблюдение правил здорового образа — это не дань моде, а необходимая ежедневная практическая деятельность для поддержания собственного здоровья как физического, так и эмоционального.

Список литературы

1. С.А. Баркалов. Спорт и физическая культура как фетиш современной молодежи. https://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-fizicheskaya-kultura-kak-fetish-sovremennoy-molodezhi/viewer

2. Тубчинова В.Л. Проблема формирования здорового образа жизни среди подростков. Диссертация 2005. https://www.dissercat.com/content/problema-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-podrostkov

3. НОВЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сборник статей VI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021 Издательство: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.) (Пенза) https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47432614&selid=47432668

Васина Ирина Ивановна, кандидат исторических наук, доцент
Кокорина Лана Сергеевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РАЗЛИЧИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Актуальность: Психологическое состояние спортсмена является одной из ключевых частей успешной спортивной деятельности. Оно влияет на мотивацию, концентрацию, управление стрессом, эмоциональное состояние и другие факторы, которые имеют непосредственное отношение к спортивным достижениям. Психологическое состояние спортсмена во время тренировки или на соревнованиях имеет свои специфические особенности, изучение и понимание которых представляет важный научно-практический интерес и имеет большое значение для тренеров, спортсменов, психологов и всех, кто связан с спортом.

Цель исследования. Выявление различий в психологическом состоянии спортсмена на тренировках и соревнованиях.

Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта [2, с. 10].

Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (1910 г.), хотя еще раньше, на рубеже XIX–XX вв., это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен [2, с. 10].

Спортивную психологию условно можно разделить на две части:

- психология тренировочного процесса;
- психология соревнований.

В числе психологических особенностей тренировочной деятельности специалисты выделяют:

1. обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
2. Совершенствование психологических процессов и личностных качеств;
3. адаптацию к возрастающим из года в год физическим и психологическим нагрузкам;
4. систематическое повышение ранее достигнутого и привычного уровня физического и психического развития;
5. соблюдение строгой дисциплины;
6. наличие специфического общения как с тренером, который стремится направить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей), так и с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов.

К психологическим особенностям, которые наиболее ярко проявляются в соревновательной деятельности, можно отнести их стимулирующее влияние на спортсмена, стремление к победе или к улучшению результативности своего выступления. Соревнования оказывают влияние на социальный статус спортсмена и включаются в оценку его достижений. Соревнования всегда социально значимы, а их результаты широко освещаются и оцениваются. Результаты соревнований значимы для самого спортсмена и служат проверкой правильности выбранного пути и оправданности затраченного времени и усилий. Соревнования — это специфический фактор, создающий необычные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

Основываясь на особенностях психологического состояния, на тренировках и на соревнованиях, можно определить различия между ними. Одним из главных становится то, что в тренировочном процессе происходит обучение каким-либо двигательным навыкам, на соревнованиях спортсмен должен показать все, чему его научили. В этот момент спортсмен не должен чувствовать стартовую апатию, потому что при нестабильном психо-

эмоциональном состоянии спортсмен может не показать тот результат, на который он способен.

Также важна дисциплина, которая вырабатывается вследствие грамотно выстроенных тренировок. Если спортсмен со всей серьезностью подходит к процессу подготовки к соревнованиям, то впоследствии он будет уверен в себе и сможет показать достойный результат.

Третье отличие заключается в том, что соревнования – это всегда шаг в неизвестность, именно поэтому тренер или же сам спортсмен должен настраивать себя на какие-то непредвиденные ситуации, быть готовым к любой возникшей проблеме. Во время подготовки тренер предоставляет план, по которому будет действовать спортсмен, он полностью полагается на тренера и выполняет поставленные им задачи. Но все же тренер может искусственно создавать внештатные ситуации, необходимые для адаптации спортсмена к любым возможным проблемам.

Подводя итоги, можно сказать, что, начиная от эмоций и заканчивая тем, как они влияют на физическую подготовленность, создается четкий список различий психологических состояний во время соревновательной и тренировочной деятельности, которые влияют на успех спортсмена. Учет их особенностей может помочь в дальнейшем развитии успешной спортивной карьеры.

Список литературы:

1. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008.
3. Спортивная психология/ Н. Обердерфер. - https://www.b17.ru/article/43800/

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Лобанов Артем Михайлович, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

РОЛЬ ТЕМПЕРАМЕНТА В УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Аннотация. В статье рассматривается роль темперамента в учебно-тренировочном процессе по спортивному туризму. Проанализированы типы темперамента, характеристики холерика.

Ключевые слова: холерик, понимание характеристик холериков, поддержка и похвала, четкое постановление целей, интенсивность и динамичность.

Актуальность. Актуальность темы заключается в необходимости эффективного взаимодействия с холериками в сфере спортивного туризма для достижения оптимальных результатов. Правильное построение учебно-тренировочного занятия с холериками поможет им более эффективно использовать свои способности и энергию, повысить мотивацию, улучшить коммуникацию и добиться успеха в соревнованиях.

Спортивный туризм является одним из наиболее популярных видов активного отдыха и спорта, который требует не только физической подготовки, но и психологической устойчивости, стремления к достижению целей и способности быстро и правильно принимать решения. Участники спортивного туризма, особенно холерики, которые обладают ярким, страстным и энергичным нравом, могут столкнуться с определенными трудностями при построении учебно-тренировочного процесса.

Цель исследования. Разобрать аспекты учебно-тренировочного процесса, в котором холерикам будет уделено особое отношения исходя из особенностей их типа темперамента.

Методика и организация исследования. Были рассмотрены четыре основных направления, в которых будут проводиться исследования: понимание характеристик холериков, поддержка и похвала, четкое постановление целей, интенсивность и динамичность. В период производственной практики были опробованы индивидуальные подходы с занимающимися спортивным туризмом 17 – 18 лет.

Результаты исследования и их интерпретация. Холерики— это люди с ярким, страстным и энергичным нравом. Они склонны к быстрому принятию решений, обладают высокой активностью и темпераментом. Для тренеров и коучей работа с холериками может быть вызовом, поскольку им требуется особый подход и организация тренировочного процесса. В данной статье будет рассмотрено, как правильно организовывать тренировочное занятие с холериками, чтобы достичь максимальной эффективности.

1. *Понимание характеристик холериков:* Прежде всего, важно понять основные характеристики холериков, чтобы эффективно взаимодействовать с ними на тренировке. Холерики обычно обладают высокой энергией, стремятся к самореализации и самовыражению, обладают сильным стремлением к лидерству и конкуренции. Они предпочитают быстрое принятие решений, имеют высокий уровень амбиций и целеустремленности.

2. *Поддержка и похвала:* Холерики ценят поддержку и похвалу, поэтому важно поощрять их усилия на тренировке. Похвала за хорошее выполнение упражнений, поддержка в трудных моментах и позитивное отношение к их достижениям помогут им чувствовать себя уверенно и мотивированно.

3. *Четкое постановление целей:* Холерики стремятся к конкретным целям и результатам, поэтому важно четко поставить цели и задачи на тренировке. Они будут более мотивированы, если у них будет ясное представление о целях и ожидаемых результатах.

4. *Интенсивность и динамичность:* Холерики предпочитают интенсивные и динамичные тренировки, поэтому стоит уделить внимание скорости выполнения упражнений, изменению интенсивности и разнообразию тренировочных методик. Это поможет им чувствовать себя комфортно, и они будут вовлечены в тренировочный процесс.

Вывод. Организация тренировочного занятия с холериками требует особого подхода и внимания к их индивидуальным особенностям. Понимание характеристик холериков, поддержка, похвала, четкое постановление целей и

интенсивность тренировок помогут достичь оптимальных результатов и создать позитивную и продуктивную атмосферу на тренировке.

Список литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А Ашмарин. - Москва: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с. - ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

2. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания. / А.А. Васильков - Ростов н/Д: Феникс 2018 г. ISBN 978-5-222-14232-5. - Текст: непосредственный.

3. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. - 2-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2006. - 586 с. - ISBN 5-9718-0120-1. – Текст: непосредственный.

Медведев Александр Василевич, философских наук, профессор
Макарочкина Дарина Денисовна, студент
Екатеринбургский колледж физической культуры
ФГБОУ ВО УралГУФК

ОТРАЖЕНИЕ СПОРТА В ИСКУССТВЕ

Аннотация. Спорт и изобразительное искусство, на первый взгляд, являются двумя совершенно разными видами деятельности человека. На самом деле природа искусства и спорта едина по своей сути. В их основе лежит вдохновение, стремление к освоению нового, к покорению новых вершин человеческих возможностей.

Ключевые слова: спорт, искусство, советское время, образ.

Актуальность. В настоящее время спорт является одной из важных составляющих формирования здоровья нации любой страны. Изучив современные направления изобразительного искусства, я пришла к выводу о том, что, к сожалению, тема спорта в искусстве не является актуальной. Спорт пропагандируется средствами массовой информации: телевиденьем, радио, рекламой. Поэтому я решила изучить советский период изобразительного искусства, когда тема спорта была массовой в творчестве художников,

скульпторов. Считаю, что спорт является альтернативой вредным привычкам и необходимо пропагандировать его средствами изобразительного искусства.

Цель работы: изучить тему спорта в русском изобразительном искусстве и проанализировать литературные источники по данной теме.

Методика и организация исследования. Изучение вопроса спорта в русском изобразительном искусстве представляется значимой в современных условиях, так как необходимо пропаганда спорта средствами изобразительного искусства позволит привлечь к занятиям физкультурой и спортом молодёжь.

Известно, что изображение спортивных упражнений издавна привлекало ваятелей. Красота человеческого тела, совершенство пропорций, выразительность движения нигде не может быть схвачена наглядней и яснее, чем во время спортивных упражнений и состязаний. Еще древние ваятели Греции и Рима создали бессмертные статуи, запечатлевшие для потомков совершенство форм лучших спортсменов, среди которых были и победители Олимпийских игр.

В современной культурологии формируются новые методологические подходы к анализу культурного опыта, складывавшегося в советский период. Советская культура представляет собой важный этап развития, охватывающий период с 1917 по 1991 г., в котором сочетаются модернизм и новые идеологемы, революционность и строгая дидактика. Исследуя советскую культуру в современном гуманитарном знании, доктор культурологии Ю. Е. Архангельский указывает на «удивительное свойство советской культуры, где в ее в официально-тоталитарном пространстве рождаются гениальные достижения человеческого духа, а идеологически ангажированные элементы уживаются с высшими творческими свершениями и гениальными прозрениями». Не случайно влияние советской культуры вызывает новые исследования не только в отечественной, но и в зарубежной гуманитаристике.

В хронологических рамках первого периода тема спорта в основном представлена в таких сферах творчества, как фотография, фотомонтаж, кинематограф. Однако уже к концу 1920-х гг. спортивные темы стали

привлекательными для советских художников и скульпторов. Для советских художников и скульпторов изваяния атлетов античного периода являлись идеалом, достойным подражания.

Результаты исследования и их интерпретация. Целенаправленное развитие темы спорта в различных видах русского искусства началось в советское время. Уже в первых полотнах и скульптурах, созданных советскими художниками, в полный голос прозвучал мотив свободного труженика, для которого спорт — явление обычное, повседневное, радостное, помогающее в труде и в жизни.

Картина И. Машкова «Автопортрет и портрет П.П. Кончаловского» (1910 г.) принадлежит раннему периоду русского авангарда. Великий «бунтарь», ради «оздоровления» живописи, обратился к ранее отчужденным из сферы высокого искусства явлениям (вывеске, подносам, ярким народным игрушкам, эстетике балаганного и площадного действа), утверждая в пародийной и одновременно серьезной форме идеал здорового человека без рангов и статусов.

В картине Н. Гончаровой «Велосипедист» (1913 г.) интерпретируется любимый мотив футуристов. Статичность фона (витринное стекло, здания) еще более подчеркивает динамизм движения велосипедиста, к которому добавляются обрывки слов и рисунков. В то же время схематичный очерк фигуры ломкими штрихами, силуэтные повторы головы и спины, колес, руля, цепной передачи вызывают ощущение монотонной езды, характерного для новой эстетики эпохи машин.

Рисунки А. Дейнеки «Рабочий на лыжах» и «Футбол» созданы в 1925 году и являются едва ли не первой попыткой обращения советского искусства к теме спорта. Выразительные, жизнерадостные, хотя, может быть, несколько «неуклюжие» фигуры. Видно, что лыжи для них еще новинка, еще нет уверенности и точности в движениях. Но какой бодростью, уверенностью и сдержанной силой веет от облика этих людей! «Хорошо! Спорт теперь и для нас!» — как бы говорят эти рисунки.

Для художника А. Дейнеки спорт стал не только необходимой формой его физического совершенства, но универсальной темой, которая, по его словам, «прекрасно укладывается в разнообразнейшие рамки искусства». Он разрабатывал ее в живописи, графике, мозаике. Мягкий и тонкий «фресковый» колорит, легкое и «прозрачное» живописное письмо, тонкие цветовые и тональные отношения характерны для серии работ А. Пахомова. Они помогают передать восхищение девичьей грацией и юностью, которая сочетается с пленэрной свежестью солнечного дня (А. Пахомов «У Петропавловской крепости», 1934 г.).

Линейные композиции, отмеченные в живописи, в графике получают более сложные вариации. Здесь по-прежнему основным остается черный цвет, усиливающий свою яркость на фоне белого/серого листа бумаги. Обращение к акварели, туши, гуаши, темпере, карандашу, графитному или цветному, к технике литографии помогает наблюдательному художнику создать своеобразный изобразительный язык, фиксирующий состояние сиюминутности и неповторимости происходящего. Среди произведений графиков 1920-1930-х годов можно выделить рисунки на спортивные темы А. Остроумовой-Лебедевой, Б. Пестинского, В. Лебедева, Н. Загрекова, Р. Френца, литографии Д. Загоскина, М. Бутровой.

Серию листов «Спорт в Берлине» (1929 г.) художник Ф. Богородский создал в Европе, во время командировки. Сам художник называл рисунки «лабораторными», подчеркивая намеренное акцентирование свободного пластического решения с неожиданными ритмами. Жесткая атмосфера футбольных баталий, специфическая красота игры при искусственном освещении подали художнику мысль использовать цветные фоны, силуэтный рисунок и аппликацию.

Композиция плакатов этого времени определяется одной или несколькими фигурами спортсменов, чаще всего изображенными в рост во время исполнения физических упражнений.

Плакаты строятся на сочетании контрастных цветов и завершаются меткими лозунгами и призывами.

В скульптуре в 1920-е – 1930-е гг. также происходит обращение к теме спорта, продолжается разработка изобразительного языка, позволяющего отразить состояние человека в момент наивысшего напряжения. Этюды, созданные из гипса, как подготовительный рабочий материал, приобретают самостоятельное значение, позволяющее передать малейшие движения модели (М. Манизер «Метание копья», 1927 г.; М. Манизер «Игра в городки», 1927 г.; В. Эллонен. «Волейбол», 1935 г.; В. Белинков «Боксер», 1960-е; Л. Разумовский «Мальчик-хоккеист», 1956 г.). В них «живут» внешне едва уловимая мимика лица, игра мышц туловища, напряженность бицепсов рук и ног, красота которых дополняется виртуозной игрой света и тени, создавая целостный художественный образ.

Лишь отдельным скульпторам, работающим с твердыми материалами (бронза, гранит, дерево), удается добиться такой же виртуозности, как и в гипсе, обеспечивая жизнь героям и своим произведениям на века (А. Самохвалов «Дискобол» 1930-е г., А. Самохвалов «Бег», 1930-е г.; М. Манизер «Борцы», 1949-1951 г. г.; Л. Якерсон «Спортсмен», 1934 г., и др.).

Выводы. Изучив тему спорта в искусстве советской эпохи, я пришла к выводу о том, что данный проект является актуальным и значимым не только с исторической точки зрения. Искусство и спорт не должны противопоставляться, они должны быть взаимосвязаны с целью пропаганды здорового образа жизни и как альтернативы вредным привычкам в настоящее время.

В проекте была рассмотрена тема спорта в изобразительном искусстве советского периода на примере живописи, графики, в скульптуре, в портретах известных спортсменах.

Список использованной литературы.

1. Брагинский Д. Ю. Спортивные мотивы в отечественном искусстве 1920-х 1930-х годов / Д.Ю. Брагинский. // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. - ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный.

2. Дадамян Г. Г. Социально-экономические проблемы театрального искусства. / Г.Г. Дадамян// Всероссийского театрального общества, 1982. - ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный

3. Дейнека А. А. Жизнь, искусство, время. /А.А. Дейнека// Москва: Художник РСФСР, 1974. - ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный.

4. Иванова Я. В. Спорт и искусство: их взаимосвязь и различие / Я.В. Иванова. // Молодежь, наука, творчество: Материалы XVII межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. Омск, 2019. - ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный.

5. Кузнецова Ж. Г. Тема спорта в советском искусстве / Ж.Г. Кузнецова. // Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск: Иркутский гос. аграрный университет им. А. А. Ежевского (Молодежный), 2016. - ISBN: отсутствует. – Текст: непосредственный.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Матвеева Виктория Петровна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО СОЗНАНИЯ, КАК ОСНОВНОГО КРИТЕРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается вопросы формирования физкультурного сознания, обозначены основные критерии, определяющие физкультурное сознание и поведение. Проанализированы основные функции физкультурного сознания.

Ключевые слова: физкультурное сознание, физкультурно-спортивная деятельность, педагогический процесс.

Актуальность. Многовековая история физической культуры породила у людей физкультурное сознание: понимание сущности физической культуры, ее жизненной необходимости, значения как естественной основы умственного, трудового, нравственного, эстетического развития.

Физкультурное сознание включает в себя знания из истории, теории, практики физкультуры и спорта, способствует выработке у людей умений и навыков физкультурной и спортивно-игровой деятельности. Ему органически присущи: ощущение здоровья и чувство радости бытия; нравственная воля на преодоление внешних и внутренних препятствий; эмоционально-эстетические переживания, порождаемые красотой человеческого тела и духа.

Цель исследования. Целью физкультурного сознания является способность суждения о явлениях физической культуры и спорта, идеальные представления о физическом совершенстве и красоте человеческого тела, непосредственные и опосредованные физкультурно-спортивные интересы.

Методика и организация исследования. В ходе практических занятий у ребят развивается физкультурно-спортивное мышление; готовность совершенствовать техническое мастерство; ориентироваться во времени, пространстве и игровой ситуации; проявлять творческий подход к решению спортивно-игровых задач.

Все это обеспечивает формирование в них потребностей в сохранении здоровья, в организованной физической деятельности, в нравственно-эстетическом переживании, прочно вводит физкультуру и спорт в привычный, повседневный образ жизни. Физкультурное сознание имеет свои специфические функции.

Просветительная функция заключается в том, чтобы содействовать всеобщему движению, достижению подлинной массовости спорта, донесению до индивидуального сознания каждого человека мысли о необходимости стать участником спортивно - массовой работы, борьбы за здоровье. С просветительной тесно связана *стимулирующая* функция физкультурного сознания. Применение разнообразных стимулов побуждает школьников к непосредственной деятельности, помогает проявить выдержку, настойчивость, упорство, одерживать победы над собой в борьбе за свое здоровье.

Необходимость в *контролирующей и тормозящей* функции физ-культурного сознания возникает, когда увлечение высокими спортивными

достижениями побуждает молодого человека игнорировать свои основные дела, обязанности и нравственно-правовые нормы. Контроль и торможение недостойного поведения достигаются не только и не столько запретами, сколько внушением ребятам мысли о благородстве и рыцарстве подлинного спортсмена, несовместимых с безнравственностью.

Результаты исследования и их интерпретация. Физическая культура — часть образа жизни человека — система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию/Физическая культура, как часть общей культуры, направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечиваются обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры.

Вместе с тем недостаточно используются для поднятия уровня физической культуры народа стадионы и парки, слаба инициатива в строительстве простейших спортплощадок и спортзалов, в организации спортивных, туристских и других клубов на кооперативных началах. Между тем каждый цивилизованный человек смолоду должен заботиться о своем

физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни.

Физкультурно-спортивная деятельность, в особенности занятия спортом, значительно расширяет ролевой опыт человека. Главным регулятором социального поведения любой личности является ценностная ориентация, которая выражая личную значимость предлагаемых обществом культурным ценностей. Она как бы сводит воедино (координирует) все остальные психические свойства, характеризующие направленность личности, - потребности, интересы, мировоззрения (убеждения, идеалы), мотивы (стремления, желания), а также другие психические процессы и свойства - память, мышление, эмоции, волю, способности и т. д.

Образование ценностных ориентации связано с первоначальным накапливанием индивидуальных опыта и знаний о различных культурных ценностях с последующим проявлением отношения к ним в виде эмоциональных переживаний, что в конце концов приводит к поведенческим актам (намечаются планы действий, совершаются конкретные поступки). Таков механизм приобретения индивидуальных ценностей, о которых уже упоминалось и которые составляют физическую культуру личности.

Физическую культуру личности следует рассматривать как важнейшую качественную характеристику ее развития, как составную часть ее общей и в профессиональной культуры, с которыми она взаимодействует и составляет единое целое.

Круг ценностных ориентации в области физической культуры достаточно широк. Он определяется разноуровневой системой побуждений (от желаний и стремлений до интересов и потребностей). Например, это могут быть ориентации, связанные с желаниями приятно проводить время, следовать моде на нетрадиционный вид спортивных движений, со стремлением быть не хуже других, получить обязательный зачет, а могут - с желанием постоять за себя, стать сильным, с потребностью к общению, с тягой к какому-нибудь спортивному коллективу или к личности тренера, с потребностью реализовать

себя в спорте и т. д. и т. п. Естественно, что приоритеты могут меняться, они зависят от возраста, пола и многих других факторов.

Выводы. По нашему мнению физическая культура как часть общей культуры, направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. Физическая культура - это сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по «возделыванию» своей собственной природы, по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей.

Подводя итог, можно сказать, что формирование физкультурного сознания - педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела.

Список литературы:

1. Б. Т. Лихачев «Педагогика», - М., «Прометей», «Юрайт», 2018г (стр.3-8)

2. И. Ф. Харламов «Педагогика», - М., «Гардарики», 2019г (стр.8-9,12-13,29-31)

3. «Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы»/ Под ред. Г. П. Богданова, - М.. «Просвещение», 2021г. (стр.11-12, 13-24, 26-28)

4. В. Б. Межуев «Основа основ – желание учиться»/ Жур. «Физическая культура в школе», №2, 2022г, (стр.24-26)

5. Н. В. Савин «Педагогика», - М., «Просвещение», 2020г (стр.28-30)

Медведев Александр Василевич, философских наук, профессор
Мигунова София Дмитриевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

ВЗГЛЯД ЧЕРЕЗ КИНО НА АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

Аннотация. В статье рассмотрены существующие индивидуальные и социальные барьеры, препятствующие поддержанию физической активности лицами с ограниченными возможностями на примере документального фильма «Путь к успеху».

Ключевые слова: адаптивный спорт, кино, адаптивные виды спорта

Актуальность. Известно, что от постоянной физической активности (ФА) обусловлен низкий риск развития вторичных последствий для здоровья граждан, имеющих проблемы со здоровьем. Интеграция здорового образа жизни в повседневных жизненных ситуациях плодотворно влияет на профилактику гиподинамии, стабилизацию сердечно-сосудистых, обменно-алиментарных нарушений и других негативных последствий. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) адаптивные виды спорта вполне могут быть использованы, не только, как реабилитационный потенциал и рекреационные возможности, но и для улучшения уровня качества жизни. Тем самым, позитивно влияя на личные ощущения, мотивацию и самооценку необходимости занятий адаптивными видами спорта (АВС).

Цель исследования. Анализ фильма о спорте в сопоставлении с процессами, происходящими в обществе в разные культурно-исторические периоды.

Анализ фильма. В эпоху античных времен спорт стал предметом восхищения искусства, изучали его аспекты и фиксировали в истории различными способами: возводили скульптуры, рисовали картины, а так же писали исторические заметки. Но что же привлекало философов, искусствоведов, живописцев и скульпторов в столь дерзкой сфере, как спорт? Людей привлекал характер, стойкость, мужество, героизм и дисциплина, которой обладали спортсмены.

Советские спортсмены-олимпийцы оказывали активное влияние на культуру и спорт. Они были главным примером воспитания, дисциплины и патриотизма. В советское время спорт в кино встречался очень часто. Это были не только фильмы о легендах различных видов спорта, но и пропаганда здорового образа жизни в повседневности.

Результаты исследования и их интерпретация. В Олимпии в 776 г. до н.э. прошли первые олимпийские игры именно они стали толчком в развитии спорта как нечто интересное и важное в обществе. Но что же привлекало

философов, искусствоведов, живописцев и скульпторов в столь дерзкой сфере, как спорт? Людей привлекал характер, стойкость, мужество, героизм и дисциплина, которой обладали спортсмены. Они были словно аполлоны – идеалы и предмет подражания.

В древней Греции спортсмены почитались как герои. В их честь возводились скульптуры, некоторые из них нам известны: «Дискобол», «Древнегреческие атлеты», «Статуи олимпийцев древней Греции». Так же спорт отражался в живописи, музыке, литературе. Но в 20 веке ведущим стало кино и оно так же не осталось равнодушным к спорту.

Вспомним советский фильм «Королева бензоколонки», где хрупкая девушка на роликовых коньках с помощью своей любви к спорту повышает производительность труда. Также в то время встречалось кино о спорте и спортивных мероприятиях документального характера, заказанных «сверху». Например, цикл 10-ти минутных фильмов «О Спорт, Ты Мир!», который повествует об Олимпийских играх-1980 в Москве, в нем также затрагивается политическая тема бойкота Игр. В наше время снимают различные жанры кино: драма, комедия, боевик и т.д. Много фильмов снято про легенд спорта: «Легенда номер 17», «Лев Яшин, вратарь моей мечты», «Малышка на миллион», «Тренер», «Лёд» и много - много других.

Но я бы хотела поговорить немного о других спортсмена с таким же сильным духом и характером. В советское время общество построило барьер между здоровыми людьми и людьми-инвалидами. Общество не умело грамотно воспринимать данную проблему и ее не развивали. Но люди стремились, занимались спортом и уже в 1960 г. прошли первые паралимпийские игры. В современном мире этот барьер пропал. Инвалидам дают зеленый свет везде, эта проблема стала на слуху. Создаются все условия для комфортной жизни и они так же не отступают от спорта.

Я хочу рассказать вам именно о том фильме, который близок к моей специальности. Он был выпущен совсем недавно, на больших экранах его не было, но осенью 2023 года прошла его премьера в кинотеатре Космосе

г.Екатеринбург, в рамках проекта специальной Олимпиады. Документальный фильм о сильном духе детей инвалидов и их родителей: " Путь к успеху ".

Документальный фильм «Путь к успеху» рассказывает о жизни людей с ограниченными возможностями здоровья, о людях для которых слово «инвалид» не насмешка. В России по статистике около 85 тыс. детей с ДЦП. Это большое потрясение для семей, в которой рождается такой ребенок. Этот факт очень трудно принять, но найдя в себе силы, родители и дети начинают свой путь. Пробуют все: плавание, реабилитации, лучших врачей, спорт с животными, АФК, но все не приносит тот результат, который исцелит ребенка и он вновь станет как все. Герои фильма совсем случайно знакомятся с игрой в боччу. Первое знакомство со спортом было не серьезным, прийти покидать мячи, познакомиться и найти друзей, ни кто не мог представить, во что это перерастет.

Интерес и желание детей, сильный дух родителей дали плоды. Не зная правил, не имея оборудования, но видя положительные эмоции детей, родители стали мастерить его из подручных материалов для первых шагов в бочче. С таким желобом из водонапорных труб, без тренировок, на первых соревнованиях выступил Максим из Самары и занял призовое место. Именно с этого момента и начался их путь к успеху. Родители становились тренерами для своих детей и вместе делили радости побед, эмоции не передать словами. Спорт не был известен, но словно маленький импульс, весть о бочче стала передаваться из города в город, от семьи к семье.

С боччей знакомились, тренировались, образовывались команды и начали проводиться первые соревнования, сначала индивидуальные, а потом и командные. Теперь это большой спорт, о котором знают во всем мире! С помощью такого вида спорта, как бочча, дети с инвалидностью адаптируются в современном обществе, раскрываются, чувствуют свою нужность и обретают вкус к жизни. Фильм - о спортсменах, которые приносят призовые места, поднимают спортивный статус России. Это история современных героев, которые стали первопроходцами русского вида спорта бочча и завоевали

мировое признание. Каждая семья с особенным ребенком смогли победить приговор и стали счастливыми!

Выводы. Так демонстрируя спорт по ТВ, снимая фильмы и неся весть о нем, люди-инвалиды проявляли интерес и в современном обществе стерлась та грань, которая разделяла здоровых и больных. Теперь благодаря спорту люди с ограниченными возможностями могут чувствовать себя полноценными и нужными в обществе.

Список литературы:

1. Кохан С.Т., Подъявилов И.И. Доступность и мотивация лиц с ограниченными возможностями для физической активности в регионе // Инновационная наука. 2022. № 7(1). С. 60-63.
2. Jaarsma E.A., Dijkstra P.U., Geertzen J.H.B., et al. Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: a systematic review. Scand J Med Sci Sports. 2014. No 24, pp. 871-881.
3. Симашенков П.Д., Буков А.В. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в Российской Федерации // Вестник Международного института рынка. 2018. № 2. С. 100-105.
4. Martin Ginis K.A., Ma J.K., et al. A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. Health Psychol Rev. 2016. No10, pp. 478-494.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Микушина Анастасия Евгеньевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Профессиональный контекст компетентно ориентированной подготовки педагога по физической культуре составляет совокупность педагогических задач, организационных форм и методов профессиональной деятельности специалистов, а также ситуаций их социально-психологического взаимодействия.

Эффективность профессиональной компетентности в процессе подготовки педагогов по физической культуре понимается нами как результат достижения целей по организации процесса воспитания и обучения, и должна оцениваться в показателях деятельности преподавателей.

В системе профессиональной подготовки педагога по физической культуре одно из важных мест занимает вопрос формирования профессиональной этики специалиста.

Профессионально-педагогическая подготовка преподавателя по физической культуре предусматривает создание всех необходимых условий для того, чтобы обучение не замыкалось на приобретении знаний, умений, навыков, а вызывало новые внутренние силы формирования профессиональной этики.

Анализ теории и существующей практики формирования профессиональной компетентности студентов привел к выводу о недостаточной разработанности объективных показателей, опираясь на которые можно проводить мониторинг процесса формирования профессиональной этики педагогов на разных этапах профессиональной подготовки.

Для того чтобы процесс профессиональной подготовки был наглядным, необходимо прибегнуть к методу моделирования формирования профессиональной этики педагога по физической культуре. Моделирование - исследование объектов познания на их моделях. Моделирование предполагает построение и изучение моделей реально существующих предметов, явлений и конструируемых объектов:

- для определения или улучшения их характеристик;
- для рационализации способов их построения;
- для управления и прогнозирования [2].

Под моделью (лат. modulus - мера, образец) понимается образ (в т.ч. условный или мысленный — изображение, описание, схема, чертёж, график, план, карта и т. п.) или прообраз (образец) какого-либо объекта или системы объектов ("оригинала" данной М.), используемый при определённых условиях в качестве их "заместителя" или "представителя" [1].

Педагогическая модель формирования профессиональной этики педагога по физической культуре представляет собой интегративную целостность целевого, мотивационного, содержательного, организационно-процессуального и результативно-диагностического компонентов.

В компетентности современного специалиста по физической культуре выделяем *компетентность специальную профессиональную* (реализованная готовность, стремление успешно трудиться в определенной профессиональной сфере деятельности) и *компетентность социально-психологическую* (реализованные стремление и готовность жить в гармонии с собой и другими, гармонии самости и социумности).

Специальная профессиональная компетентность педагога - степень и вид профессиональной подготовки выпускника, наличие у него профессионально-предметных компетентностей, необходимых для выполнения профессиональной деятельности (компетентность в разработке и использовании педагогического инструментария для диагностики социальной действительности, в использовании современных методов обработки и интерпретации педагогической информации и др.). Специальная профессиональная компетентность непосредственно связана с предметом профессиональной деятельности и функциями педагога, поэтому в дальнейшем нами используется термин *профессионально-предметная компетентность педагога*.

Содержание компонентов профессиональной компетентности педагога по физической культуре может быть представлено следующим образом:

1. *Исследовательская теоретическая компетентность (социально-психологическая - ПКп1 и профессионально-предметная - ПКп2),* предполагающая исследование, описание, объяснение и понимание этических процессов развития, этики науки, разработку концептуальной педагогической модели исследования, познание педагогической реальности и преобразование педагогической действительности.

2. *Исследовательская прикладная компетентность (социально-*

психологическая - ПКп3 и профессионально-предметная - ПКп4), которая определяет осуществление практической реализации теоретической педагогики, профессиональной этики, педагогическое управление, реализацию методов педагогического планирования и прогнозирования, нахождение средств для осуществления значимых целей.

3. *Педагогическая теоретическая компетентность (социально-психологическая - ПКп5 и профессионально-предметная - ПКп6),* реализующаяся в изучении педагогической практики формирования профессиональной этики, корпоративной этики, этики общения и поведения; диагностике состояния и результатов педагогических процессов формирования профессиональной этики, в выявлении устойчивых связей и закономерностей в педагогических явлениях, а также в прогностическом исследовании педагогической деятельности.

4. *Педагогическая практическая компетентность (социально-психологическая - ПКп7 и профессионально-предметная - ПКп8)* определяет чаще всего технологическую компоненту профессионально-педагогической деятельности преподавателя по физической культуре: разработку методических материалов, внедрение достижений педагогической науки в практику формирования профессиональной этики. Педагогическую компетентность педагога по физической культуре можно рассматривать в единстве гностического, прогностического, проектировочного, конструктивного, организационного, оздоровительного и коммуникативного компонентов.

Организационно-процессуальный компонент включает в себя эффективные формы, методы, средства и методические приемы формирования профессиональной этики педагога по физической культуре.

По результатам анализа различных подходов к организации образовательного процесса, различных моделей обучения (традиционное, проблемное, программированное, модульное, личностно-ориентированное) на предмет определения их возможностей для развития профессиональной этики педагогов сделан вывод, что методика формирования профессиональной этики

как ценностно-смысловой основы профессиональной компетентности может и должна использовать возможности каждого из них. При этом наиболее полно и обоснованно основным характеристикам компетентностной образовательной парадигмы отвечает контекстное обучение (А.А. Вербицкий).

Моделирование содержания и динамики осваиваемой студентами профессионально-педагогической деятельности осуществляется посредством технологии контекстного обучения, сущность которой состоит в использовании профессиональной среды в качестве основополагающего условия формирования профессиональной этики.

В роли основных методов организации учебно-познавательной деятельности студентов используются информационно-рецептивный, репродуктивный методы, метод проблемного изложения, эвристический и исследовательский методы.

Учебно-познавательная деятельность осуществляется в рамках организационной структуры коллективного способа обучения, включающего коллективно-фронтальную форму, работу в парах сменного состава и самостоятельную работу, ситуационно-ролевые игры, тренинги по формированию профессиональной этики. Общие формы обучения реализуются в лекционных, семинарских и практических занятиях.

В учебных ситуациях происходят усвоение и актуализация профессиональных знаний, умений, навыков, становление смыслообразующих профессиональных мотивов, развитие профессионально важных качеств, профессионального мышления, а также эмоционально-волевой регуляции реализации профессиональной этики.

В зависимости от ведущих функциональных возможностей ситуации формирования профессиональной этики условно можно разделить на следующие виды (проблемные, эмоционально-ценностные, учебно-познавательные, творческие, практические)**,** которые характеризуются как:

- ситуации формирования мотивов профессиональной деятельности;
- ситуации формирования профессиональных знаний;

• ситуации формирования профессиональных ценностных отношений, профессиональной этики;

• ситуации формирования профессионально важных качеств;

• ситуации формирования профессиональных умений, навыков;

• ситуации формирования механизмов реализации профессиональной этики, ситуации проявления этического поведения.

Таким образом, при формировании профессиональной этики традиционные виды и формы работы преобразуют цели и смыслы этой деятельности. Совокупность педагогических задач, организационных форм и методов профессиональной деятельности специалистов, а также ситуаций их социально-психологического взаимодействия составляют профессиональный контекст этической подготовки педагога по физической культуре.

Литература

1. Большая советская энциклопедия. Гл. ред. А.М. Прохоров, 3-е изд. Т. 1-30. - М., «Сов. энциклопедия», 1969-78.

2. Общая психология. Словарь / Под. ред. А.В. Петровского. - М.: ПЕР СЭ, 2005. - 251 с.

Шишенко Галина Александровна, к. педагогических наук, доцент
Митали Софья, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается актуальные вопросы социально-психологической адаптации первокурсников колледжа физической культуры. Анализируется уровни адаптации, структура межличностных отношений.

Ключевые слова студены, колледж, первокурсники, деятельность, межличностные отношения, социализация, адаптация.

Введение. Сдав вступительные экзамены, молодые люди становятся студентами – первокурсниками. Это важное событие которое является для них

большой психологической нагрузкой, в виду того что от них требуется качественное преобразование всей их деятельности.

Меняется структура межличностных отношений. Многие студенты, поступившие в Екатеринбургский колледж физической куль туры из других городов, оказываются удаленными от родителей, им необходимо освоить систему жизни обучаясь в колледже, через вхождение в новые взаимоотношения, обрести социальный статус и место в нем, пройти социализацию.

Необходимо время и соответствующие условия, чтобы сориентироваться в новых условиях, научиться взаимодействовать с новым социальным окружением и административным аппаратом.

Жизнь студентов в новых социальных условиях колледжевской среды во многом будет определяться уровнем их адаптивности – приспособлению ко всему новому, с чем они встретятся в колледже.

Уровень адаптивности может повышаться или понижаться под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни студентов. Необходимо приспособление, сохранение, отношение к себе и к другим, что будет включать индивидуальный стиль адаптации.

В отечественной психологии достаточно активно обсуждается проблема процесса социально – психологической адаптации. Адаптацию можно отнести к числу традиционных проблем социальной и педагогической психологии. Она является многосторонним процессом и имеет множество пониманий в зависимости от ситуации, в которой она рассматривается.

Нас интересует адаптация студентов – первокурсников, как процесс формирования их социальных и личностных характеристик в новых условиях техникумовской среды, как внутреннего фактора по отношению к студентам, так и внешнего. Процесс адаптации мы рассматриваем как усвоение и воспроизводство студентами социального опыта, норм, ценностей сложившихся в колледже физический культуры.

Цель исследования. Разработать программу социально – психологической адаптации студентов первого курса специальности «Физическая культура», программу социально – психологического сопровождения в Екатеринбургском колледже физической культуры.

Методы и организация исследования. В соответствии с проблемой и целью исследования использовались следующие методики:

- Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева;
- Социально – психологическая адаптация (СПА) К.Роджерса и Р.Даймонда;
- Учебная мотивация Т. И.Ильиной
- Тест Спилбергера для изучения тревожности.

Участникам исследования предъявлены тесты, опросники бланки для регистрации ответов. В исследовании принимала участие группа студентов первого курса специальности «Физическая культура».

Результаты и их обсуждение. По результатам опросника смысложизненных ориентаций выявлено, что для группы характерны высокие показатели по субшкалам. Студенты первого курса, довольны реальностью и задумываются о перспективах на будущее. Они независимы, готовы нести ответственность за свою жизнь, их устраивает новая социальная среда и возможности дальнейшего роста.

Три человека из 35 имеющие низкие показатели по пяти субшкалам считают прожитое время непродуктивным, не верят в будущее, в свои силы и зависимы от других. Это говорит о низкой адаптации их к сменившимся условиям или дезадаптации.

Методика (СПА) показала, что большинство студентов первого курса имеют высокий уровень адаптации (29 человек), принятие себя (31человек), принятие других (29 человек), внутренний контроль (30 человек), низкий уровень не принятия себя(4человека), непринятия других (4 человека), отсутствие внутреннего контроля (5 человек).

Это свидетельствует о том, что на момент исследования первокурсники адаптировались к новым условиям, готовы принять и усваивать распорядок жизни колледжа на уровне внутреннего и личностного контроля.

Опросник изучения учебной мотивации, выявил преобладание внешней мотивации студентов первого курса колледжа физической культуры, специализации «Физическая культура» на получение диплома по окончании обучения.

Мотивация на приобретение знаний выражена в меньшей степени, как и на овладение профессией. Получение диплома – это необходимо для того, чтобы занять определенную позицию в социуме.

Представления о профессиональной деятельности у студентов первого курса не достаточно выражены, что и привело к недостаточной мотивации к овладению профессией.

Средний показатель ситуативной тревожности по методике Спилбергера равен 41 баллу, а личностной тревожности 45 баллам, что оценивается как умеренная тревожность.

В группе у восьми студентов высокий уровень тревожности. Высокая тревожность вызывает нарушения внимания иногда координации. Этим студентам не хватает чувства уверенности и успеха, содержательного осмысления деятельности.

Выводы. Эмпирические данные и проведенное исследование (СЖО, СПА, Спильбергера) позволили сделать вывод, что уровень социально – психологической адаптации студентов первокурсников колледжа физической культуры, специализации физическая культура, относительно высокий.

Чтобы исключить проблему адаптации у студентов первокурсников, требуется внимание к воспитательной работе колледжа. Это актуализирует вопрос о психологическом сопровождении первокурсников и работы психолога колледжа.

Нами была разработана программа, которая включает: знакомство с колледжем физической культуры (экскурсия по административным кабинетам,

кафедрам, библиотекой, спортивным залам, интернет кабинетам, учебным кабинетам, медицинским кабинетам, столовой) также необходимо проведение бесед с первокурсниками, тестовое выявление показателей адаптации, разработка и реализация мероприятий, тренинги, внеурочные мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человека. СПб.: Питер, 2001., -272 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования :Учебн. Пособие. – М. : Издательство психолого – социального института, 2003.
3. Профессиональная педагогика / под ред. В.А. Сластенина. –М.,2004.
4. Асламов А. Г. Психология личности. Принципы общепсихического анализа. – М. :Изд – во МГУ, 1990.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Нудьга Мария Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОЙЦА В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ НА ПРИМЕРЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по психологической подготовке бойца в боевых искусствах. Проанализированы задачи, вытекающие из основной цели. Психологическая подготовка способствует совершенствованиям качеств личности и на формирование у спортсмена готовности к эффективному участию в соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, боец, оптимальное боевое состояние.

Актуальность. Психологическая подготовка – это процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям.

Боевое состояние воина объединяет три взаимосвязанные составные части, три компонента: физический, эмоциональный, мыслительный. Все вышеперечисленные компоненты составляют оптимальное боевое состояние (ОБС).

Оптимальное боевое состояние – это психофизическое состояние, при котором наиболее полно реализуются возможности человека. Поэтому каждый, кто хочет действовать наилучшим образом, должен непосредственно перед началом значимой деятельности ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутое состояние до конца. Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать от нескольких секунд до нескольких минут. ОБС у каждого человека весьма специфично и глубоко индивидуально.

1. Физический компонент. Физический компонент состоит из ощущений мышечной готовности к действию. Физический компонент ОБС – это совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме таких, как, например, сила, гибкость, ловкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д. Подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической (функциональной) и технической подготовки. Чем лучше человек подготовлен функционально и технически, тем богаче возможности его физического компонента ОБС.

2. Эмоциональный компонент. Эмоциональный компонент отражает внутреннее волнение и возбуждение. Уровень эмоционального возбуждения может быть высоким, средним и низким. Нетрудно заметить, что понятие об уровне эмоционального возбуждения, которое можно измерить, позволяет достаточно хорошо ориентироваться в силе переживаний человека. Любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности.

3. Мыслительный компонент. Он заключается в умении быстро выявить слабые стороны противника, скрыть и замаскировать свое внутреннее состояние, полностью сосредоточиться на предполагаемых боевых действиях.

Цель исследования. Цель психологической подготовки бойца состоит в том, что она помогает спортсмену преодолеть психологические барьеры, выйти

на качественно новый уровень спортивного мастерства, расширить границы возможного.

Методика и организация исследования. В комплексной психологической подготовке бойца рукопашного боя из основной цели вытекают следующие задачи:

1. Необходимо стремиться к тому, чтобы нравственные принципы приобрели форму склонностей и привычек, только тогда у спортсмена сформируется бойцовский характер.
2. Формирование устойчивого долговременного состояния, которое называют «состояние воина».
3. Знакомство с измененными состояниями сознания м обучения бойца навыкам саморегуляции и управления вниманием.

Формирование такого характера возможно только на основе самовоспитания, которое базируется на 4 «китах» – это самоубеждение, самокритика, самопринуждение и самоограничение. Из приведенного определения вытекает, что самовоспитание невозможно без силы воли.

Тренировка воли заключается в систематическом каждодневном выполнении, может быть, и неинтересных, но осмысленных и полезных действий. Без сильной воли невозможно стать бойцом.

В практической деятельности становления бойца необходимо пройти следующие этапы: воля – самовоспитание – бойцовский характер – боец. Как видно из этой схемы, воля – начало всех начал.

Результаты исследования и их интерпретация. Психологическая подготовка спортсмена-рукопашника способствует воспитанию в себе необходимых качеств и избавления от отрицательных переживаний. Будучи подготовленным, у бойца возрастают шансы на победу, так как в процессе психологической тренировки развиваются такие способности, как ментальная стойкость, управление стрессом, концентрация, уверенность, контроль эмоций и адаптация.

Психологическая подготовка спортсмена боевых искусств влияет не только на его спортивные достижения, но и в повседневной жизни.

Выводы. Психологическая подготовка является составной частью построения тренировочного процесса в рукопашном бою, поэтому от ее эффективности зависит победа бойца. Целью психологической подготовки бойца состоит в том, что она помогает спортсмену преодолеть психологические барьеры, выйти на качественно новый уровень спортивного мастерства, расширить границы возможного. Программа психологической подготовки спортсменов-рукопашников направлена на совершенствование таких составляющих готовности к соревнованиям, как мотивация и уверенность.

Список используемых источников:

1. Махов С. Ю. - «Психологические и эмоциональные особенности рукопашного боя»
2. Иванов В.С., Шарагин В.И., Аленуров Э.А., Козьяков Р.В - «Психологическая подготовка спортсменов рукопашного боя к соревнованиям»

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Осмонкулов Артем, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

СОВРЕМЕННЫЙ ОПЫТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, касающиеся современного опыта подготовки специалистов по академической гребле. Проанализированы задачи, вытекающие из основной цели. Спортивные достижения в академической гребле определяются тремя группами факторов: индивидуальными, научно-техническими и социально-экономическими факторами.

Ключевые слова: академическая гребля, подготовка специалистов, индор-гребля.

Актуальность. Гребной спорт – олимпийский вид спорта, является одним из самых металлоёмких, имеет глубокие исторические корни (олимпийским видом спорта стал еще в 1900 году) и является популярным видом спорта во всем мире.

Проблемы спортивной тренировки в академической гребле рассматривали многие специалисты в области физической культуры и спорта. В работах В.Б.Иссурина, Ш.К.Агеева, В.С.Рубина отмечается, что спортивные достижения в академической гребле определяются тремя группами факторов: индивидуальные факторы, научно-технический прогресс, социально-экономические факторы [2, 3].

Цель исследования. Проанализировать современный опыт подготовки специалистов по академической гребле.

Федерация гребного спорта России (ФГСР) предоставляет в общий доступ программу развития гребного спорта на ближайшую декаду. Изучив и сделав анализ документов нескольких десятилетий, результатов выступлений, количества участников соревнований, я согласен с составителями программы в критической оценке состояния гребного спорта. Количество занимающихся гребным спортом в России, согласно отчетам, остается на уровне 6500–7000 человек.

Результаты исследования. Федерации следует сделать реальную оценку кадрового потенциала, проанализировав протоколы региональных чемпионатов и первенств. В большинстве регионов сохранился низкий уровень материальной базы для занятий греблей. Руководству Федерации предстоит постоянная настойчивая работа с администрациями субъектов РФ, администрациями муниципальных образований, представителями бизнес-сообщества в вопросе совместного приведения гребных баз в соответствии с уровнем мировых стандартов к соответствующим спортивным сооружениям, при этом владелец сооружения обеспечивает восстановление или строительство нового объекта, а Федерация со своей стороны решает вопрос его частичного обеспечения гребным инвентарем.

Весьма перспективной в части привлечения к занятиям гребным спортом всех слоев населения, заботящихся о своем здоровье и посещающих фитнес-клубы, является индор-гребля, которая может стать источником кадров для академической гребли. Поэтому вопрос популяризации гребли в помещении (индор-гребли) и активной ее пропаганды – один из приоритетных в Федерации гребли.

Студенческий гребной спорт делает первые шаги, потому, вряд ли, в ближайшее время станет кузницей чемпионских кадров, но, определенно, привлечет в греблю многие сотни (а, может, и тысячи) молодых людей. Для повышения интереса к занятиям греблей следует включать в программы региональных соревнований заезды студентов и новичков любителей. Вопросы развития студенческого спорта, спорта учащейся молодежи следует решать в тесном сотрудничестве с Ассоциацией любителей гребного спорта. Подготовкой специалистов по академической гребле в России занимаются самые именитые спортивные ВУЗы страны. Безусловно, квалификация специалистов, тренеров способствует повышению спортивных результатов. Помимо тренеров спортивные вузы готовят инструкторов, преподавателей, спортивных врачей, работников спортивных объектов и других специалистов, так или иначе причастных к гребному спорту. В России наблюдается положительная динамика в этом направлении.

Так же влияет материальная жизнь общества, уровень достижений связан с показателями продолжительности жизни, общей численности населения, этническим и географическими особенностями населения. В России для академической гребли самые благоприятные условия подготовки созданы в Южном Федеральном округе, так как спортсмены могут продолжать круглогодичную подготовку на воде, но необходимо помнить, что в зимний период проходят соревнования по гребле-индор и любой регион страны, имеющий материально-техническую базу, может обеспечить непрерывную подготовку спортсменов. Все перечисленные факторы действуют в

совокупности, и отставание одного из них приводит к снижению вероятности успешного выступления гребцов-академистов на международной арене.

Сочетание материальных условий подготовки спортсменов и профессиональный тренерский состав могут дать положительный результат в достаточно ограниченное время [1]. Это позволяет осуществить одну важную задачу – возможность молодым спортсменам попробовать себя в различных видах спорта и, возможно, найти такой, который окажется более результативным [4].

Проанализировав результаты выступлений на олимпийских играх с 1921 по 2020 гг., я сделал вывод, что количество участников, выступающих за Россию в гребном виде спорта, в сравнении с СССР, намного меньше – примерно в два раза, а на играх 2016-2020 гг. – в три раза. Эти количественные показатели еще раз показывают необходимость поддерживать и развивать гребной спорт в России.

Выводы. Изучив литературные и интернет-источники, можно сделать вывод, что у академической гребли в Российской Федерации есть перспективы развития как на чемпионатах страны, так и в региональных соревнованиях.

В настоящее время поддержка руководства страны, финансирование, подготовка новых тренировочных центров, современные разработки, возросшая популярность спортивного движения и заинтересованность молодежи, а также подготовка высококвалифицированных специалистов дают надежду на повышение спортивных результатов спортсменов. Необходимо правильно воспользоваться имеющимся опытом и на базе современных разработок создать новую, научно обоснованную концепцию подготовки российских гребцов международного класса.

Список используемой литературы

1. Гут А.В. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера в образовательном пространстве спортивного вуза // Вестник марийского государственного университета. – 2018. – Т.12. - №3. – С.17-25.

2. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – Спорт, 2019.

3. Иссурин В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация. – Спорт, 2017. - 240с. Пайгунова Ю.В., Аппакова-Шогина Н.З., Гут А.В. Анализ профессионального самоопределения студентов спортивного вуза с помощью графических проективных методик. // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №2. – С. 195.

4. Бильданова Ф. Ю., Каликанов Г. В. Перспективы развития гребного спорта в России // Актуальные исследования. 2022. №34 (113). С. 40-42. URL: https://apni.ru/article/4512-perspektivi-razvitiya-grebnogo-sporta-v-rossi

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Палкина Дарья Олеговна, студент
Симонова А.К
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ ЖЕНЩИН К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация. В статье рассматривается вопросы по психологической подготовки женщин занимающихся боксом. Проанализировав задачи, вытекающих из основной цели. Психологическая подготовка способствует совершенствованиям качеств личности и на формирование у спортсмена готовности к эффективному участию в соревнованиях.

Ключевые слова: психологическая подготовка, боксёр, женщины, соревнования.

Актуальность. Психологическая подготовка – это процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованиям.

Боевое состояние воина объединяет три взаимосвязанные составные части, три компонента: физический, эмоциональный, мыслительный. Все вышеперечисленные компоненты составляют оптимальное боевое состояние (ОБС).

Оптимальное боевое состояние – это психофизическое состояние, при котором наиболее полно реализуются возможности человека. Поэтому каждый, кто хочет действовать наилучшим образом, должен непосредственно перед началом значимой деятельности ввести себя в свое оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутое состояние до конца. Лишь со временем, когда придет опыт, процесс вхождения в ОБС будет занимать от нескольких секунд до нескольких минут. ОБС у каждого человека весьма специфично и глубоко индивидуально.

1.Физический компонент. Достаточное физическое развитие позволит освоить ударную технику в боксе. Поэтому тренировка женщины нацелена главным образом на физическое совершенствование, развитие двигательных навыков. Особое место в организации тренировочного процесса занимает учёт женских циклов. Грамотный тренер обязательно должен учитывать специфические особенности женского организма в организации подготовки спортсменки.

2. Эмоциональный компонент. Эмоциональный компонент отражает внутреннее волнение и возбуждение. В женском боксе как одном из наиболее острых видов единоборств, решающую роль в достижениях на ринге играет именно состояние психики спортсменки. Для успешного участия в соревнованиях и эффективного использования всех индивидуальных качеств женщины-боксера необходимо уделять большое внимание психологической подготовке. Любая двигательная деятельность может быть успешной только в том случае, если она будет протекать на таком уровне эмоционального возбуждения, который является оптимальным для данной конкретной деятельности.

3. Мысленный компонент. Он заключается в умении быстро выявить слабые стороны противника, скрыть и замаскировать свое внутреннее состояние, полностью сосредоточиться на предполагаемых боевых действиях.

Цель исследования. Заключается в том, что преодолеть психологический барьер, выйти на качественно новый уровень спортивного мастерства, расширить границы возможного.

Методика и организация исследования. В комплексной психологической подготовке боксёров женщин из основной цели вытекают следующие задачи:

1.Проявление максимальных волевых усилий в процессе тренировок и выступлений.

2.Стремление учитывать и искоренять трудности, которые препятствуют развитию индивидуального технико-тактического мастерства.

3.Осознание важности беспрерывного самовоспитания.

4.Объективная оценка своих способностей, а также способностей соперницы.

Результаты исследования и их интерпретация. Психологическая подготовка спортсменок женщин способствует воспитанию в себе необходимых качеств и избавления от отрицательных переживаний. Будучи подготовленным, у спортсменок, которые занимаются боксом, возрастают шансы на победу, так как в процессе психологической тренировки развиваются такие способности, как ментальная стойкость, управление стрессом, концентрация, уверенность, контроль эмоций и адаптация.

Выводы. Психологическая подготовка является составной частью построения тренировочного процесса в рукопашном бою, поэтому от ее эффективности зависит победа бойца. Целью психологической подготовки спортсменов женщин, которые занимаются боксом, состоит в том, что она помогает спортсмену преодолеть психологические барьеры, выйти на качественно новый уровень спортивного мастерства, расширить границы возможного.

Список литературы

1. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта / Т.С. Соболева // Теория и практика физической культуры.

2. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 1: Исторический экскурс / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог.

Легостаева Екатерина Сергеевна, к. психологических наук, доцент.
Подрезова Арина Вячеславовна, студент.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

МОТИВИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

В психологическое содержание спортивных танцев как сложно координационного вида спорта, согласно А.Ц. Пуни [5], входят точная мышечно-двигательная дифференцировка и пространственно-временная дифференцировка. Эти характеристики – наиболее важны для исполнения различных танцевальных программ. Танцоры должны иметь высокий уровень развития психомоторики, так как в этом виде спорта двигательные действия оцениваются по координационной сложности. В спортивных танцах эффективность деятельности непосредственно зависит и от уровня развития сенсомоторных и психических качеств, таких как развитое переключение внимания, хорошая двигательная память, сформированный социальный интеллект, оперативное мышление и т.д. Не менее важным фактором эффективности деятельности является мотивы. Именно мотивы занятий спортивными танцами являются нашей темой исследования.

Актуальность данного исследования определяется высокой значимостью мотивации к спортивному совершенствованию, достижению результатов в спорте. В литературе можно встретить немало авторов (Галеев А.Р., Дамадаева А.С., Харитонова И.В., Цикунова Н.С. и др.), которые обращаются к теме психологической мотивации спортсменов. Без мотивации не обходится ни один вид жизнедеятельности человека. Точно так же и в спорте мотивация является мощным двигателем к достижению высших спортивных результатов. Механизм мотивации сложен и требует тщательного изучения и проработки.

Особое место в психологическом обеспечении занятий спортом занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с концепцией игры и мотивы игры заключаются в самой игре. Человека в игре привлекают не какие-то внешние обстоятельства, как, например, часто выполняемая человеком работа, которая косвенно служит удовлетворению его жизненных потребностей, обеспечивая его средствами, которые он может использовать на определенные нужды, а чувством удовлетворения, связанным с участием в игре. Точно так же человек испытывает потребности в занятиях спортом, которые определяются удовлетворением самой спортивной деятельностью и достигнутыми в ней успехами. Спортсмен ставит перед собой цели, стремится к ним и достигает, их основываясь на личных побуждениях и мотивах. Без мотивации невозможно добиться высших спортивных достижений.

Мотивация – это очень важный процесс побуждения ребенка к деятельности для достижения определенных целей. Также мотивацию можно определить, как важную структуру, систему целесообразных мотивов деятельности и поведения человека.

Цель – это желаемый продукт деятельности индивида. В свою очередь влияние мотивации на поведение человека зависимо от большого количества факторов, оно очень индивидуальное и может меняться под действием мотивов и обратной взаимосвязи с деятельностью субъекта:

- сначала идут мотивы ребенка;
- затем общая мотивация;
- потом потребности в результате;
- основные стимулы;
- главная цель.

Главное в мотивации – это ее неразрывная связь с потребностями человека. Ребенок стремится снизить напряжение, когда он испытывает нужду в этом, не всегда осознавая данное, в удовлетворении какой-либо потребности социальной, либо биологической. Мотивация делает поведение человека

целенаправленным. Цель в данном случае - это то, что может привести к уменьшению испытываемого состояния нужды в чем-либо. Достижение цели приводит к исчезновению напряжения.

Мотивы, но основе которых строится потребность человека в спорте, отличаются определенной структурой. Основными мотивами, о которых можно говорить в спортивной деятельности являются:

потребность в получении удовлетворения, которое возникает в результате мышечной активности;

потребность испытывать эстетическое удовольствие от собственной красоты, силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости и др. физических проявлений;

желание проявить себя в сложных, иногда даже экстремальных ситуациях;

стремление в достижении рекордных результатов, доказательство спортивного мастерства и достижение победы;

потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, известности.

Так же к прочим мотивам спортивной деятельности можно отнести: потребность в здоровье; желание применить в жизнь спортивные возможности; чувство долга; необходимость заниматься спортом через осознание социальной значимости спорта.

Отдельной группой мотивов являются мотивы категории proAm. Спортсменами этой категории являются взрослые люди, которые всегда мечтали заниматься танцами или занимались, но очень давно. В категории ProAm (Professional, Amateur) один из танцоров в паре является профессионал, а другой партнер – любитель.

Мотивами взрослых спортсменов только пришедших в спорт изначально является не достижение результатов. Их мотивами могут стать желание самовыражения, поддержание физической формы и здоровья, этетическое удовольствие, способ провести свободное время необычно. Постепенно,

мотивация меняется. После года тренировок можно увидеть желание достижения результатов, участие в соревновательной деятельности. Со временем, все больше и больше мотивации к успеху, сосредоточенности на результатах, и результат все больше понимается не как выступление перед восторженной публикой, а как победа в конкретных соревнованиях. Это закономерный процесс, ведь любой спортсмен старается достичь большего, стремиться покорить все больше вершин и по максимуму добиться успехов.

В связи с этим мы выделили мотивы занятий спортивными танцами у танцоров категории proAm:

Удобство расположения Клуба

График работы Клуба и тренера

Общение с тренером во время занятия

Общение с тренером вне рамок занятий

Занятия танцами – это исполнение моей мечты

Занятия танцами – это способ поддерживать физическую форму

Возможность участвовать в соревнованиях

Стремление добиться успеха, постоянно расти в рейтинге федераций спортивных бальных танцев

Возможность творческого самовыражения через танец

Внешняя эстетика танца (движение под музыку, танцевальный наряд и т.д.)

Внутренняя эстетика (повышение силы, выносливости и т.д.)

Доступная стоимость занятий

Атмосфера в Клубе

Успехи других участников Клуба

Мероприятия Клуба (вечеринки, дни рождения, нахождение в нашем комьюнити)

Возможность создать уникальный танцевальный номер и выступать с ним

Престижность этого вида хобби

Поддержка друзей и близких

И степень влияния этих мотивов:

Сильно мотивирует

Время от времени мотивирует

Не имеет значения

Проведя опрос в нескольких возрастных категориях (16-35 лет; 36-43 лет; 44-50 лет; 51-60 лет; 61 год и старше) мы пришли к данным выводам:

Результаты опроса:

Зависимость мотивации спортсменов от продолжительности занятий танцами

Самыми мотивирующими критериями в группе опрошенных, занимающихся менее года стали: общение с тренером во время занятия, внутренняя эстетика танца, доступная стоимость занятий.

Наименее мотивирующие факторы этой группы: удобство расположения, возможность участия в турнире, а так же успехи других занимающихся.

Самыми мотивирующими критериями в группе опрошенных, занимающихся 1-3 года стали: общение с тренером, давняя мечта, а также внешняя и внутренняя эстетика танца, атмосфера и мероприятия клуба

Наименее мотивирующие факторы этой группы: Стремление добиться успеха, постоянно расти в рейтинге федераций спортивных бальных танцев

Самыми мотивирующими критериями в группе опрошенных, занимающихся более 3 лет стали: общение с тренером во время занятия, занятия танцами – это исполнение моей мечты, занятия танцами – это способ поддерживать физическую форму, внешняя эстетика танца и мероприятия клуба

Наименее мотивирующие факторы этой группы: удобство расположения клуба, возможность участвовать в соревнованиях и стремление добиться успехов

Зависимость мотивации спортсменов от возраста

Самыми мотивирующими критериями в группе опрошенных 16-35 лет: общение с тренером во время занятий, внутренняя эстетика танца и атмосфера в клубе

Наименее мотивирующие факторы этой группы: удобство расположения клуба, возможность выступать на турнире

Самыми мотивирующими критериями в группе опрошенных старше 35 лет: общение с тренером во время занятий, занятия танцами – это способ поддерживать физическую форму, внешняя эстетика танца

Наименее мотивирующие факторы этой группы: возможность выступать на турнире, атмосфера в клубе и мероприятия клуба

Таким образом самым мотивирующим фактором является общение с тренером. Следующим фактором становится внешняя и внутренняя эстетика танца. Не мотивирующим фактором стала возможность участия в турнирах.

Резюме: бальные танцы - это взаимодействие в паре. Именно поэтому контакт с тренером, его открытость, готовность к контакту максимально влияют на мотивацию любителя развиваться в танцевальном спорте. Таким образом, личность тренера, его настрой и коммуникативные навыки в значительной степени определяют, останется ли любитель в данном виде спорта.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Сабунина Юлия Александровна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСЕНА – ПАРАШЮТИСТА

Аннотация. В статье рассматривается актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов – парашютистов. Проанализированы задачи, вытекающие от основной цели. Психологическая подготовка способствует преодолению некоторых жизненных ситуаций.

Ключевые слова: психологическая подготовка, достижение результата спортсмена – парашютиста.

Актуальность. Психологическая подготовка парашютиста-спортсмена является чрезвычайно актуальной в современном спортивном мире. В парашютном спорте очень важны не только физические навыки и техническое мастерство, но и психологическая устойчивость, умение принимать решения в экстремальных ситуациях, контролировать стрессовые ситуации и управлять эмоциями.

Психологическая подготовка также играет важную роль в повышении мотивации спортсмена, улучшении психологического комфорта и обеспечении психологической поддержки во время тренировок и соревнований.

В целом, психологическая подготовка парашютиста-спортсмена помогает не только улучшить его спортивные результаты, но и повысить уровень безопасности во время занятий парашютным спортом. Поэтому она остается чрезвычайно актуальной и важной составляющей успешной спортивной карьеры в данной дисциплине.

Цель исследования: развитие способности сосредоточиться на выполнении техники прыжка, правильном приземлении и других аспектах парашютного спорта, что поможет спортсмену достичь высоких результатов и избежать ошибок.

Обучение способам управления стрессовыми ситуациями и контроля над эмоциями, поможет спортсмену сохранить спокойствие и принять правильные решения даже в самых сложных и неожиданных обстоятельствах. Достижение психологического равновесия может быть достигнута обучением способам релаксации, саморегуляции и медитации, чтобы спортсмен мог управлять своими эмоциями, снять напряжение и достичь внутреннего спокойствия.

Методика и организация исследования.

Улучшение концентрации и внимания. Тренировка способности сосредотачиваться на задаче и исключать внешние отвлечения помогает

спортсмену лучше контролировать свои действия и принимать правильные решения.

Работа над эмоциональным контролем. Освоение методов управления эмоциями, снятие напряжения и стресса, умение сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях.

Повышение мотивации. Поддержание высокой мотивации к занятиям, достижению спортивных целей, постоянное стремление к улучшению результатов и профессиональному росту.

Результаты исследования и их интерпретация. В процессе теоретической подготовки спортсмен осваивает составление плана прыжка на точность приземления с учетом скорости и направления ветра у земли и по высотам, а также положения условной точки, от которой парашютист перемещается к цели. Каждый спортсмен должен уметь самостоятельно намечать последовательность действий управления куполом на малой высоте и в момент приземления научиться выполнять предварительные расчеты прыжка с нахождением расчетного относа.

Умение быстро и хорошо составлять предварительные планы прыжка играет решающую роль в достижении высоких спортивных результатов на соревнованиях. Чем более точно они составлены, тем с меньшей затратой физических и моральных сил спортсмен может добиться хороших показателей в точности приземления.

При организации и проведении учебно-тренировочных прыжков с парашютом, необходимо неукоснительно соблюдать, правила выполнения прыжков с парашютом. Только при правильно организованной наземной подготовке, при прохождении всех необходимых тренажей на парашютном городке можно безопасно выполнять прыжки с парашютом.

Заключение. Психологическая подготовка играет ключевую роль в успешной карьере и достижении высоких результатов парашютиста-спортсмена. Развитие психологических навыков, таких как уверенность, в собственных силах, контроль над эмоциями, умение концентрироваться и

принимать решения в экстремальных ситуациях, является не менее важным, чем физическая подготовка.

Подготовка психологической плоскости помогает спортсмену справляться с давлением и стрессом, контролировать свои эмоции, улучшать свои спортивные результаты и достигать новых высот в своей карьере. Кроме того, психологически подготовленный спортсмен лучше адаптируется к переменам, быстрее восстанавливается после неудач и сохраняет мотивацию к постоянному совершенствованию.

Таким образом, психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса парашютиста-спортсмена и способствует его профессиональному росту, улучшению спортивных результатов и достижению успеха в соревнованиях. Рекомендуется уделять должное внимание развитию психологических навыков и способностей в рамках общей подготовки спортсмена, что поможет ему быть успешным не только на тренировках, но и в реальных соревнованиях.

Список используемых источников

1. Гусев, А. А. Психологическая подготовка пилотов и парашютистов к экстремальной деятельности./ Гусев, А. А.// Военная медицина. – 2010. – С.31-33. – ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

2. Жуков, Д. И. Особенности психологической подготовки парашютистов-спортсменов./ Жуков, Д. И.// Теория и практика физической культуры. – 2014. –С.60-62. - ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

3. Андреев, В. А. Психологическая подготовка парашютистов./ Андреев, В. А. // Актуальные проблемы психологии. – 2007. – С.56-61. - ISBN отсутствует. – Текст: непосредственный.

Сергеева Лариса Александровна, преподаватель высшей категории
Феденева София Сергеевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

ТЕХНОЛОГИЯ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ

Аннотация: в статье затрагивается проблема поиска новых методов обучения с целью повышения качества образования. Одной из методик повышения качества образования, по мнению автора, является направленность образовательного процесса на развитие критического мышления студентов посредством применения разных технологий обучения, рассматриваемых в данной статье. В заключение делается вывод о необходимости развития критического мышления студентов, поскольку применение технологий критического мышления позволяет разнообразить процесс обучения, воспитывать качества критически мыслящей личности, способной найти правильный путь решения любой проблемы.

Ключевые слова: критическое мышление, технологии развития критического мышления.

Актуальность. В России интерес к проблеме формирования критического мышления в большей степени возник в связи с разработкой Концепции модернизации содержания общего образования, в которой отмечено, что одним из оснований обновления является «компетентностный подход», предполагающий формирование у учащихся так называемых «ключевых компетентностей».

Под ключевыми компетентностями понимают наиболее общие (универсальные) выработанные способы действия (способности и умения), позволяющие человеку понимать ситуацию, достигать результатов в личной и профессиональной жизни в условиях конкретного общества.

При этом ключевые компетентности, по мнению авторов Концепции, требуют, в том числе, критического мышления и владения критическими процессами.

Кроме этого, развитие личности в ее индивидуальности, выраженной в способностях обучающегося мыслить аргументированно, логично вырабатывать собственную точку зрения, отстаивать ее логическими доводами и др., является одной из главных целей образования в России.

Современные требования ФГОС общего образования сформировали образовательный запрос на развитие критического мышления, что определило постановку проблемы исследования, заключающейся в необходимости поиска средств развития критического мышления у обучающихся.

Цель исследования является рассмотрение новых приемов развития критического мышления обучающихся.

Методика и организация исследования. В различных видах экспериментальных работ участвовало 50 студентов 1 и 2 курса учебного заведения. В качестве основного эмпирического метода опытно-экспериментальной работы выступал педагогический эксперимент, который осуществлялся в условиях обычного образовательного процесса в рамках предметов гуманитарного цикла.

В первых исследованиях, связанных с критическим мышлением (1970-1982 гг.), под этим понятием понимали логическое мышление.

Критическое мышление предполагало способность оценивать степень обоснованности суждений, делать выводы и заключения, оценивать заключения и силу доводов, распознавать допущения, интерпретировать и объяснять, производить критический анализ.

В исследованиях по проблеме критического мышления, относящихся на период с 1982-1990 гг., это понятие связывали не только с логикой, но и с рефлексивным мышлением. Критическое мышление подразумевало работу по «выявлению допущений», проверке, оценке, развитию понятных идей.

Современные исследователи сущность критического мышления по-прежнему определяют как совершенное, свободное и творческое мышление.

В отечественной психологии и педагогике критическое мышление также не имеет однозначного понимания. Под критическим мышлением понимают: – процесс решения проблемы, включающий оценивающее к нему отношение; – рефлексивное мышление, как анализ и оценивание поступков, убежденность в степени достоверности, обоснованности знания ; – логическое, рефлексивное

мышление, подразумевающее критичность ума как умение строго оценивать работу мысли, тщательно взвешивать все доводы «за» и «против» .

Исходя из анализа вышеприведенных исследований, под критическим мышлением будем понимать логическое (правильное), рефлексивное мышление, ориентированное на разумное рассмотрение разнообразных подходов к принятию обоснованного, аргументированного, взвешенного решения в отношении какого-либо суждения, рассматриваемой проблемы, включающее оценку самого мыслительного процесса.

В русле поиска современных подходов к обучению заслуживает серьёзного внимания построение урока, развивающее критическое мышление.

Чем интересна технология развития критического мышления историкам? Тем, что каждый её приём работает на формирование у студентов аналитических умений, информационной компетенции, а они, как известно, играют главную роль в историческом образовании

Название «критическое мышление» подразумевает некое умение, которое поможет глубже понять то, что мы изучаем и делаем. Особенности критического мышления:

Во-первых, критическое мышление есть мышление самостоятельное. Когда урок проводится на принципах критического мышления, каждый формулирует свои идеи, оценки независимо от остальных. Следовательно, мышление может быть критическим только тогда, когда оно носит индивидуальный характер. Ведь «там, где думают одинаково – никто не думает слишком много».

Во-вторых, критически мыслить означает мыслить продуктивно. Переработанные факты, тексты, теории и законы должны принести определённый социальный опыт и мотивировать к новому познанию.

В- третьих, критическое мышление начинается с постановки вопроса и уяснения проблем, которые нужно решить. Задача педагога на этой стадии разжечь любопытство, вызвать потребность в знании.

В-четвёртых, критическое мышление стремится к убедительной аргументации. Критически мыслящий человек находит собственное решение проблемы и подкрепляет это решение разумными, обоснованными доводами.

В -пятых, критическое мышление есть мышление социальное. Поэтому педагоги, работающие в русле критического мышления, всегда стараются использовать на уроках всевозможные виды парной и групповой работы, дебаты и дискуссии.

Все пять пунктов этого определения критического мышления могут воплощаться в различных видах учебной деятельности, для этого созданы специальные методические инструменты.

Результаты и их обсуждение. Учебное занятие, построенное в соответствии с технологией развития критического мышления, состоит из трёх фаз: вызов, осмысление или фаза реализации смысла, рефлексия.

На стадии вызова задаются вопросы студентам о том, что имеет непосредственное отношение к обсуждаемому вопросу. Это заставляет учащегося анализировать собственные знания на подступах к той теме, которую он начнёт разбирать во всех подробностях. Через эту первичную деятельность обучаемые определяют уровень собственных знаний, к которым постепенно добавляются новые знания.

На данной стадии учебного занятия используются отрывки из исторических источников, современных СМИ, случаи из жизни, которые привлекают внимание студентов и подводят их к проблеме урока.

На следующем этапе происходит определение цели познания. Она ставится преподавателем для всей группы студентов, или определяется каждым студентом для себя. Цели, выбранные самостоятельно, имеют большую мотивацию к деятельности.

На стадии вызова хороший эффект даёт приём «кластер». На доске пишется ключевое слово или предложение, которое является ядром темы. Вокруг ключевого слова записываются слова, предложения, выражающие основные идеи, факты, образы по данной теме, высказанные обучающимися.

По мере записи, слова соединяются прямыми линиями с ключевым понятием. В свою очередь у данного слова устанавливаются новые логические связи. Такую работу надо продолжать пока идеи не иссякнут.

Кластер составляют до прочтения текста, а после прочтения или изучения нового нужно вернуться к кластеру и внести необходимые изменения.

Так при изучении темы «Коллективизация: великий перелом или трагедия народа?» ключевым понятием стал термин, вынесенный в название На протяжении учебного занятия ассоциативный ряд, составленный студентами в его начале, обогащался новыми фактами, ребята даже меняли, первоначально высказанные предложения.

Этот этап учебного занятия достаточно сложен. Необходимо выслушивать каждое, порою ошибочное, высказывание студента, не поправляя его, не внося уже на первой стадии занятия свои коррективы.

Роль преподавателя состоит в том, чтобы стимулировать студента к обмену мнениями, не критиковать их, быть внимательным слушателем.

На стадии осмысления обучающиеся вступают в контакт с новой информацией или идеями. Это может быть чтение текста, просмотр фильма, работа с презентацией. Именно во время этой второй фазы, обучаемый должен научиться самостоятельно и активно работать.

На этапе рефлексии информация пропускается обучающимися через своё видение. На этой стадии студенты пересматривают то, что они когда-то знали, соотносят новую информацию со своими установившимися представлениями, т.е. сознательно увязывают новое с известным.

У студентов вызывает интерес приём рефлексии «синквейн». Он учит осмысленно использовать понятия и определять свое отношение к рассматриваемой проблеме. Это стихотворение из 5 строк, которое строится по следующим правилам: в первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным), во второй строчке дается описание темы в двух словах (два прилагательных), в третьей строчке дается описание действия в рамках данной темы тремя словами (глаголы), в четвертой строке – фраза из

четырех слов, показывающая отношения к теме, в пятой строке – синоним из одного слова, которое повторяет суть темы.

Такие мини-стихотворения с удовольствием пишут студенты как1 курса по истории, так и студенты 2 курса по курсу история России. «Петр, решительный, неистовый, воевал, ломал и строил, Россию поднял на дыбы, император».

Стадия рефлексии является важной для преподавателя. Ответы студентов, их умение оценить свои знания, приобретённые на учебном занятии, служат для педагога своеобразным анализом его деятельности, показателем достижения поставленных целей.

В работе перечислены лишь те приёмы развития критического мышления, которые достаточно часто применяются в учебном занятии, в арсенале же технологии их гораздо больше.

Выводы В ходе исследования были разработаны различные приемы развития критического мышления. Результаты опытно-экспериментальной работы по реализации приемов развития критического мышления в образовательном процессе показали позитивную динамику сформированности опыта критического мышления, выраженную в умениях обучающихся оценивать различные точки зрения, информацию по установленным критериям; выдвигать аргументированное, взвешенное решение в отношении какого-либо суждения, рассматриваемой проблемы, мыслить альтернативно, критически относиться к себе и другим людям.

Следовательно, разработанные приемы по развитию критического мышления обучающихся могут быть использованы педагогами для решения проблемы развития личности в ее индивидуальности в образовательном процессе

Технологии критического мышления позволяет решать очень важные задачи: делать процесс обучения интересным; формировать навыки работы с информацией; воспитывать качества критически мыслящей личности, способной найти правильный путь решения любой проблемы.

Список литературы

1. Гетманова А.Д. Учебник логики. Со сборником задач / А. Д. Гетманова. 6-е изд., перераб. М.: КРОНУС, 2006. 448 с.

2. Горшунова Е.Э. Исследование критического отношения школьников к получаемой информации // Школьные технологии / Е.Э. Горшунова. 2002. №4. с.76-78.

3. Жураковская В.М. Развитие индивидуальности обучающегося в образовательном процессе школы: основные понятия, механизм, концепция: монография. / В.М. Жураковская. М.: УЦ «Перспектива», 2016. 208 с.

4. Жураковская В.М. Развитие критического и понятийного мышления учащихся: теория и практика: монография/ В.М. Жураковская., 2011 – 276с.

5. Компетентностный подход как способ достижения нового качества образования: материалы для опытно-экспериментальной работы в рамках Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года / под ред. А. Каспржак. М., 2002. 133 с.

6. Тягло А.В. Критическое мышление на основе элементарной логики: учеб. пособие / А.В. Тягло. Харьков, 2001. 274 с.

Рудных София Юрьевна, преподаватель высшей категории
Харитонова Вероника Андреевна, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ОСНОВА «4К» КОМПЕТЕНЦИИ И ИХ МЕСТО В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТАНДАРТАХ

Аннотация. В данной статье обоснована актуальность переориентации современного образования на формирование компетенций «4К». Значение готовности современного человека к кооперации и коммуникации, способности критически оценивать незнакомую ситуацию и нестандартно подходить к решению проблемы трудно переоценить. Пространство современного урока может быть организовано как площадка для отработки навыков XXI века.

Ключевые слова: компетенции «4К»; коммуникация; критическое мышление; креативное мышление; кооперация; современный урок.

Актуальность. К образованию XXI века предъявляются высокие требования в силу непрекращающегося процесса разработки и внедрения технологических, социальных иного рода инноваций. Растущая глобализация, мульти- и междисциплинарность, обильность, цифровая экономика и уникальность профессий ближайшего будущего являются причиной столь пристального внимания, которое в последнее пятилетие уделяется качеству и эффективности всех уровней образования и профессиональной подготовки.

Цель исследования. Современные исследователи выделяют Жесткие (Hard skills) навыки и Гибкие (Soft skills) навыки.

Hard skills – умения и навыки, которые необходимы для конкретной работы, например, знание математического счета, исторические познания. Иначе, мы называем такие навыки «предметными». Также, такие навыки часто называют профессиональными.

Soft skills – не связаны с определенной предметной направленностью, а скорее пронизывают всю деятельность человека. Это универсальные навыки, не связанные с определенной профессией или специальностью. Они отражают личные качества человека: его умение общаться с людьми, эффективно организовывать свое время, творчески мыслить, принимать решения и брать на себя ответственность.

Методика исследования. Почему в современной школе необходимо развивать гибкие навыки? Школа является первой ступенью подготовки детей к будущему, к профессиональному самоопределению, и согласно последним исследованиям, рынок труда меняется: снижается потребность в профессиях, связанных с рутинными операциями, которые может выполнять вместо человека компьютер, даже если речь идет об аналитических операциях, а набирают популярность те умения, в которых нужна человеческая сообразительность, умение ориентироваться в некотором информационном пространстве. Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) предлагает следующие перспективные навыки и компетенции, которые будут необходимы для работника будущего к уже не такому далекому 2030 году:

1) Когнитивные и метакогнитивные навыки: критическое мышление, креативность, саморегуляция, умение учиться.

2) Социальные и эмоциональные навыки: сопереживание, самоэффективность, ответственность, сотрудничество.

3) Практические и физические способности: умения работать с различными материалами, физическая сила, ловкость, и т.д.

На основе данной классификации особняком выделяют 4 столпа навыков будущего, навыки высокого порядка, или иначе их называют компетенции «4К»: коммуникация, критическое мышление, кооперация, креативность.

Результаты и их интерпретация. Рассмотрим каждую компетенцию в отдельности. Существует несколько понятий критического мышления. Давайте познакомимся со следующими двумя:

Критическое мышление – целенаправленное, саморегулируемое суждение, результатом которого является интерпретация, анализ, оценка и выводы, а также объяснение тех фактических, концептуальных, методологических, критериальных оснований или контекстных факторов, на которых основано суждение.

Роль критического мышления стала ключевой в период цифровой революции, когда человек столкнулся с большим объемом информации, и именно способность критически оценивать этот поток информации позволяет людям принимать правильные решения во всех сферах нашей жизни.

Наилучшим условием для критического мышления является социальная ситуация общения, предполагающая взаимодействие коммуникантов, которые совместными усилиями могут приблизиться к истине.

Основными элементами критического мышления можно выделить несколько умений: Анализ. (Умение находить связи между утверждениями, вопросами, аргументами). Оценка. (Умение оценивать надежность утверждений, убедительность доводов). Объяснение (аргументация). Умение объяснять ход своих мыслей/метод, защищать свои выводы. Выведение гипотез (планирование решений). Умение формировать гипотезы и самим делать

выводы, обнаруживать нехватку информации. Саморегуляция (контроль). Рефлексия, самопроверка и коррекция.

Теперь перейдем к следующему элементу «4К-компетенций» - креативности.

Креативность – способность представить и разработать принципиально новые подходы к решению проблем, давать ответ на вопросы, стоящие перед субъектом, или выражать идеи, применяя, синтезируя и видоизменяя знания.

Очень часто креативность связывают исключительно с дивергентным типом мышления, т.е. такой тип мышления, который обладает способностью порождать большое количество идей. Но понятие креативности гораздо глобальнее и включается в себя в том числе и определенные личностные характеристики субъекта. В структуре креативности можно выделить следующие элементы:

Любознательность: интерес к окружающему миру и желание узнать больше; самостоятельный поиск ответов на собственные вопросы; активный поиск новой информации; Создание и продуцирование идей (воображение).

Коммуникацию и кооперацию, или сотрудничество, при выполнении каких-либо действий в команде описать легче, чем другие составляющие «4К», поскольку эти навыки больше проявляются на внешнем плане, за ними проще наблюдать.

Эффективная коммуникация связана с развитием у человека коммуникативной компетентности – «способности выражать и интерпретировать мысли, чувства и факты в устной и письменной форме, а также эффективно коммуницировать в различных социальных культурных контекстах (образование, работа, дом, отдых)».

Структура коммуникации может быть представлена следующим образом: Готовность к коммуникации, отсутствие страха при вступлении в коммуникацию, инициирование коммуникации, готовность ответить на чужой вопрос, готовность задать вопрос.

В рамках различных компетентностных моделей под кооперацией понимается эффективное взаимодействие с другими людьми и эффективная работа в различных командах.

Самостоятельность и инициативность: способность работать самостоятельно и проявлять инициативу в рамках поставленной задачи; умение вовлекать всех членов команды в решение задачи, оказывать им психологическую поддержку, мотивировать.

Заключение. Главным документом, регламентирующим работу педагога с методической точки зрения, несомненно, считается Федеральный государственный образовательный стандарт, который с 2022 году имеет новую модификацию. В качестве важных учебных результатов во ФГОС заявлено развитие у учащихся способности самостоятельно мыслить, решать проблемные и творческие задачи, что невозможно без развития креативности и формирования критического мышления. Данные компетенции являются навыками высокого порядка и стимулируют укрепление аналитического потенциала страны. Однако их формальная оценка отсутствует. В массовой школьной практике нет таких педагогических технологий и оценочных инструментов, которые позволяют формировать и оценивать эти компетенции в рамках традиционного урока и в соотнесении с конкретным предметным содержанием. Кроме того, данные компетенции не имеют четкого описания в рамках образовательных стандартов. Соотнесение метапредметных результатов обучения, заданных ФГОС, и характеристик навыков «4К» позволяет сделать вывод о том, что они близки и настолько пересекаются, что инструменты для оценки уровня сформированности «4К» позволяют оценить метапредметные результаты образовательного стандарта.

Литература

1. Авдеенко, Н. А. Креативность для каждого: внедрение развития навыков XXI века в практику российских школ // Вопросы образования. – 2018. – № 4. – С. 282-304.

2. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке: практические рекомендации / авт.-сост. М. А. Пинская, А. М. Михайлова. – М.: Корпорация «Российский учебник», 2019. – 76 с.

3. Шамова, Т.И. Избранные труды. – М.: УЦ «Перспектива», 2009. – 352 с.

Симонова Алина Константиновна, к. социологических наук, доцент
Штанин Иван Анатольевич, студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВНУТРИ ФУТБОЛЬНОГО КОЛЛЕКТИВА

(сплочённость футбольной команды)

Аннотация. В статье проанализирована связь сплоченности футбольных команд с эффективностью. При анализе учитывался уровень социально-психологического развития команд. Показано, что до некоторого предела, чем выше уровень социально-психологического развития команды, тем она эффективнее. После того, как уровень развития становится выше среднего, дальнейшее его повышение не увеличивает эффективность команды. Для команд высокого уровня социально-психологического развития характерна положительная связь между сплоченностью и эффективностью, в то время как для команд низкого уровня социально-психологического развития аналогичной связи не выявлено. В связи с этим, с командами, имеющими разный уровень развития, необходимо проводить различную по форме и содержанию педагогическую и психологическую работу, направленную на повышение их эффективности.

Ключевые слова: сплоченность, ценностно-ориентационное единство, футбол, коллектив.

Актуальность. Проблема социально-психологических факторов эффективности спортивной команды, несмотря на большое количество исследований, продолжает оставаться актуальной. Накопленные данные не позволяют в полной мере ответить на вопрос о связи сплоченности, стиля

лидерства и руководства, совместимости и других характеристик спортивной команды с ее эффективностью. Положительная связь сплоченности с эффективностью спортивной команды не ставится под сомнение большинством тренеров и психологов [2]. Однако эмпирически было показано, что сплоченность малой группы не всегда является залогом высокой продуктивности [3]. Кроме этого, в практике спорта встречаются примеры, когда сплоченность отрицательно сказывается на результативности. Особенно, в профессиональных командах [1]. Исторически, сплоченность, в том числе и в спортивной психологии, понималась как взаимные симпатии, малая спортивная группа — как сумма индивидов, входящих в нее [5]. Внимание исследователей редко было приковано к тем целям и задачам, которые стоят перед группой, к собственно групповой деятельности.

Целью данного исследования являлось сопоставление сплоченности (понимаемой как ЦОЕ) и эффективности футбольных команд с учетом уровня их социально-психологического развития. Методы и организация исследования Было проведено корреляционное исследование, в котором приняло участие 26 юношеских футбольных команд.

Методика исследования. Принципиальный шаг в рассмотрении эффективности малой группы с точки зрения деятельностного подхода был сделан в 1970-х годах А. В. Петровским. В это время была разработана теория деятельностного опосредования межличностных отношений, применение которой для анализа эффективности малых групп позволило по-иному интерпретировать многочисленные противоречивые исследования [4]. В качестве показателя групповой сплоченности А. В. Петровский предложил изучать ценностно-ориентационное единство (ЦОЕ) группы, являющееся «интегральной характеристикой системы внутригрупповых связей, отражающее уровень, или степень, совпадения мнений, оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам (целям деятельности, лицам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом» [1]. При этом в качестве основного системообразующего признака малой группы вводится

понятие уровня ее социально-психологического развития [2]. Вопрос о социально-психологических факторах эффективности малой группы не может рассматриваться без учета уровня ее развития, так как закономерности, наблюдаемые в коллективе, не могут быть отнесены к диффузным группам, и наоборот [1]. При этом уровень социально-психологического развития сам по себе является фактором эффективности малой группы [3].

Согласно инструкции, футболистам предлагалось проранжировать 10 качеств идеального футболиста и 10 целей, поставленные перед командой на сезон. Списки из 10 качеств и целей составлялись на основе предварительного анкетирования 6-ти футбольных команд с последующим контент-анализом полученных результатов. Количественным показателем целевого и ценностного единства команды являлось среднее значение r-Спирмена парных корреляций каждого члена команды с каждым. Для изучения уровня социально-психологического развития команды использовалась сокращенная методика Лутошкина.

Результаты исследования. Анализировалось среднее арифметическое баллов, поставленных футболистами, относительно уровня развития команды на пути к коллективу. Эффективность команды рассматривалась с двух точек зрения: как спортивная продуктивность и как социально-психологическая успешность. Продуктивность рассчитывалась как среднее количество очков, набранных за одну игру в прошедшем сезоне (0 — за проигрыш, 1 — за ничью и 3 очка за победу), и как место, занятое командой в завершившемся сезоне. Успешность команды измерялась с помощью экспертной оценки тренеров. Статистическая обработка проводилась в программе SPSS 21.0.

Распределение результатов диагностики по всем изучаемым показателям являлось нормальным (по критерию Колмогорова-Смирнова). Корреляционный анализ показал, что чем выше ценностное единство команды, тем выше ее целевое единство ($p \leq 0{,}001$). Данный результат подтверждает предположение о том, что ценностное и целевое единство являются проявлениями одного

социально-психологического феномена, а именно ценностно-ориентационного единства, или сплоченности, малой группы.

Приблизительно в равной степени также наблюдается связь между спортивной продуктивностью и социально-психологической успешностью в обеих подгруппах. Однако наблюдались различия по связи сплоченности и уровня социально-психологического развития с эффективностью футбольных команд. Для команд низкого уровня, в которых на первом месте остаются непосредственные межличностные отношения, сплоченность не играет никакой роли. Поэтому по мере повышения уровня развития команды внутри нее будут действовать разные социально-психологические механизмы и, соответственно, будут проявляться различные факторы ее эффективности. Это необходимо учитывать специалистам, работающим со спортивными командами, в частности, футбольными. С командами, имеющими высокий и низкий уровень развития, необходимо проводить различную по форме и содержанию педагогическую и психологическую работу, направленную на повышение их эффективности. Для команд низкого уровня развития, если предполагается их длительное функционирование, основную работу необходимо направить на повышение уровня социально-психологического развития. Если команда собрана на краткий период времени, можно проводить тренинги для повышения сплоченности, понимая, что вместе с повышением спортивной продуктивности может не измениться социально-психологическая успешность.

Заключение. В коллективах существуют другие механизмы и факторы эффективности, поэтому для команд высоко уровня развития в большей степени подходят мероприятия, повышающие их сплоченность. Таким образом, необходимо отслеживать динамические изменения внутри команды. С переходом группы на более высокий уровень социально-психологического развития должны меняться и методы работы с ней.

Литература:

1. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил.

2. Дарвиш О. Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // Мир науки, культуры, образования. — 2015. — № 2 (51). — С. 315–318.

3. Зайцева Н. В. Управление формированием сплоченности спортсменов командных видов спорта // Концепт. — 2015. — Спецвыпуск № 01.

4. Иноземцева Е. С., Матросова Т. С. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере футбола и волейбола) // Вестник Томского государственного университета, 2011, № 351 (октябрь). — С. 135–136.

5. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 1978. — 224 с.

Басирова Эльфия Марсовна, преподаватель высшей категории
Яковлев И.С., студент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО «УралГУФК»

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы и проблемы подготовки кадров в сфере физической культуры. Прослеживается тенденция по сокращению спроса на тренерские кадры и возрастание спроса на другие специализации.

Ключевые слова: компетентностный подход, модернизация образования, рекреационная, реабилитационная, валеологическая, туристическая, менеджерская специализация, образовательное пространство.

Актуальность. Специалисты сферы физической культуры были востребованы всегда. А в текущем десятилетии необходимость в них возрастает в связи с расширением сети фитнес-клубов, неослабевающим интересом к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.

В последнее время большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни, организации спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физической культурой и спортом, причем не только среди школьников и молодёжи, но и в других возрастных группах. Исследования показывают, что, к

сожалению, прослеживается чёткая тенденция к снижению числа здоровых лиц, начиная с младших школьников, у которых выявляют всё возрастающее количество заболеваний. В связи с этим возрастает потребность в кадрах для отрасли физической культуры, которые могли бы реализовывать программы физической подготовки, как спортивно-ориентированных, так и рекреационно-оздоровительных, осуществлять выбор тренировочных и восстановительных средств при планировании тренировочных нагрузок. То есть это касается как преподавательской, так и тренерской деятельности. С мнением профессора Е.Ф. Орехова (Уральский государственный университет физической культуры), который считает, что в современных социально-экономических условиях необходима модернизация профессионального физкультурного образования, нельзя не согласиться. Необходимы оптимальное сочетание фундаментальной подготовки на первом уровне образования со специализированной подготовкой на втором уровне; реализация обучения в рамках теории и методики избранного вида спорта и специальных дисциплин на принципах установления междисциплинарных связей и реализации компетентностного подхода в образовании; возможность выбора траектории образования; включение студентов учебно-методическую деятельность в рамках спортивно-педагогических дисциплин и практик.

В новых социально-экономических условиях актуальность приобретают такие виды физкультурно-профессиональной деятельности, как рекреационная, реабилитационная, валеологическая, туристическая, менеджерская, при сохранении потребности в преподавательских кадрах и сокращении тренерских. При подготовке специалистов следует учитывать социально-экономическую ситуацию, сложившуюся в обществе, и отвечать его конкретным запросам, необходимо ориентироваться на потребности рынка труда и региональных инфраструктур, определять объем знаний по различным предметам и годам обучения. Перечень специальностей и количественный состав выпускников вузов должны соответствовать общественным потребностям. Согласно исследованиям, проведённым доктором

педагогических наук, профессором В. Ю. Карповым (Сочинский государственный университет туризма и курортного дела), современный потребитель становится все более критичным. Качество продукции в сфере физической культуры следует рассматривать как меру удовлетворения потребностей и ожиданий клиента. При этом предлагаемые услуги рассматриваются как совокупность определенного количества операций. Качество услуг неразрывно связано со способом предложения услуг и личностью, их предлагающей и осуществляющей. В соответствии с социальным заказом и реальной потребностью в странах Запада, в частности, основной специальностью в вузах и на факультетах физкультурного профиля является «Преподаватель физического воспитания», по которой обучается до 50% студентов. По некоторым данным, в Финляндии факультет спорта и здоровья (Университет, г. Jyvaskala), ориентируясь на социальный заказ, готовит различных специалистов в следующей пропорции: преподаватели физического воспитания – 48%, тренеры – 10%, физиотерапевты, геронтологи, гигиенисты – 12%, валеологи – 20%. Во Франции, в Университете Клода Бернара, на факультете физического воспитания это выглядит следующим образом: преподаватели физического воспитания – 46%, спортивные менеджеры – 30%, тренеры – 15%, специалисты по работе с инвалидами – 9%.

От специалистов физической культуры в настоящее время требуется расширение их сферы деятельности от работы с детьми дошкольного возраста до работы с людьми пожилого и старческого возраста, имеющих отклонения в физическом и интеллектуальном развитии, хронические заболевания и инвалидность, включая физкультурное образование населения. К настоящему времени во всех странах постсоциалистического пространства произошло резкое сокращение числа занимающихся в спортивных секциях и клубах. Подобная тенденция имеет место и в России. Тенденция по сокращению спроса на тренерские кадры развивается даже на фоне государственной поддержки и финансирования спорта в Беларуси. Происходящие социальные процессы отражаются на структуре рынка труда, которая в Республике Беларусь

выглядит следующим образом: 60% специалистов работают в области физического воспитания; 25% занимаются тренерской деятельностью, 15% – организационно-управленческой.

При подготовке специалистов следует учитывать социально-экономическую ситуацию, сложившуюся в обществе, и отвечать его конкретным запросам, необходимо ориентироваться на потребности рынка труда и региональных инфраструктур, определять объем знаний по различным предметам и годам обучения. Перечень специальностей и количественный состав выпускников вузов должны соответствовать общественным потребностям.

При подготовке специалистов следует учитывать социально-экономическую ситуацию, сложившуюся в обществе, и отвечать его конкретным запросам, необходимо ориентироваться на потребности рынка труда и региональных инфраструктур. Методика, при которой обучаемый оказывается в позиции активного участника процесса познания, приобретающего самостоятельные знания под руководством преподавателя, должна быть признана единственно конструктивной. Совершенствование профессионального образования в сфере физической культуры следует связывать с расширением образовательного пространства, реформированием организационных структур и улучшением обучающих технологий. С учетом того, что рынок труда в сфере физической культуры в России становится таким же вариативным и разнообразным, как и в странах Запада, выпускники вузов и факультетов физической культуры должны обладать профессиональной мобильностью. Мы являемся свидетелями бурных социальных перемен, смены социальных и ценностных ориентиров. Массовое закрытие ДЮСШ и спортивных секций в коллективах физической культуры и ДСО привело к уменьшению числа лиц, занимающихся всеми видами спорта. По данным исследователей, в секциях и спортивных школах в настоящее время занимается менее 10% детей, а в спорте высших достижений занято лишь 0,22% в возрасте от 16 до 25 лет. Следовательно, в других возрастных категориях этот

показатель будет значительно ниже. Образование должно соответствовать требованиям общества. Ощущается потребность в специалистах для работы с лицами разных возрастных групп и различных слоев населения. Перед высшими учебными заведениями физической культуры стоит ряд важных задач, направленных на повышение качества подготовленности и расширение номенклатуры специальностей. Социально адаптироваться легче могут специалисты, имеющие фундаментальную научную и широкую двигательную подготовленность. Данный посыл должен учитываться не только при разработке и реализации учебных планов и программ в рамках вуза, но и при проведении вступительных испытаний.

Традиционно отечественное высшее профессиональное образование в сфере физической культуры было ориентировано на подготовку тренеров и преподавателей, а рекреационный и реабилитационный потенциал физической культуры оставался в области теории. В итоге мы оказались в такой ситуации, когда население Российской Федерации в повседневной жизни в 10 раз меньше использует возможности физической культуры для профилактики соматических и психических заболеваний, чем жители цивилизованных стран. Актуальной задачей, поставленной перед высшей школой, является разработка образовательных маршрутов по подготовке профессионально мобильных и конкурентоспособных специалистов. Рынок труда в последние годы в силу влияния различных обстоятельств становится вариативным и лишенным былой стабильности. Социальные, экономические, демографические факторы, профессиональная неготовность к современным условиям профессиональной деятельности остро обозначили противоречия между социальным заказом и подготовленностью выпускников физкультурных вузов и факультетов. Об этом говорит и высокий процент выпускников нашего учебного заведения, не работающих по специальности. Эти и другие обстоятельства обуславливают актуальность проблемы модернизации процесса профессионального образования в сфере физической культуры. Образование – это инвестиция отдельных людей и общества в целом в собственное будущее. Система

образования и высшая школа определяют место страны в мировом сообществе, уровень развития культуры и являются лучшим способом выравнивания жизненных шансов граждан. Важность проведения преобразований в системе образования и, в частности, в подготовке специалистов по физической культуре, в том, что она повышает конкурентоспособность специалистов, влияет на снижение уровня безработицы и создаёт предпосылки для экономического роста.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. основные параметры прогноза качественных характеристик специалиста отрасли «Физическая культура и спорт». - М.: СпортАкадемПресс, 2001, с.28.
2. Белоцерковец Е.А., Карпов В.Ю. особенности подготовки специалистов в сфере физической культуры в современных условиях. - Профессиональное образование, 2020, с.13.
3. Ершова Н.Г. Профессионально-личностное развитие студентов психолого-педагогического сопровождения в вузах физической культуры. - Теория и практика физической культуры, 2018, № 9, с.44.
4. Запесоцкий А.С. Образование: философия, культурология, политика. - М.: Наука, 2002, 456 с.
5. Магин В.А. Модернизация системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту…Автореф. диссертации докт. пед. наук\ Магин В.А.- М., 2019.

Сборник тезисов
студенческой научно-практической конференции:

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Екатеринбургского института физической культуры (филиал)
ФГБОУ ВО УралГУФК