

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И. Д. Свищев, С. В. Ереги́на

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ДЗЮДО

Учебное пособие

*Рекомендовано учебно-методическим объединением в области
физической культуры и спорта в качестве учебного пособия
для студентов, обучающихся по направлению
034400 «Физическая культура» и специальности
032101.65 «Физическая культура и спорт».*

Южно-Сахалинск
Издательство СахГУ
2015

УДК 796.8(075.3)
ББК 75.715я73
С 249

Печатается по решению учебно-методического совета
Сахалинского государственного университета, 2015 г.

Рецензенты:

Романова Марина Александровна, доктор психологических наук,
проректор по учебной работе ФГБОУ ВПО «Сахалинский государ-
ственный университет»;

Мовшович Алик Давидович, доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики восточных единоборств Российского госу-
дарственного университета физической культуры, спорта, молодежи
и туризма.

С 249 **Свищев, И. Д.** Интеграция науки, образования и практики в подготовке
спортсменов и тренеров по дзюдо : учебное пособие / И. Д. Свищев,
С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2015. – 260 с.

ISBN 978-5-88811-507-7

В пособии анализируются подходы к интеграции науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо. Раскрываются проявления у студентов физкультурно-педагогической ориентированности на профессию тренера и критерии ее оценки. Характеризуется воздействие факторов, усиливающих профессиональную ориентацию на педагогическую профессию. Проводится анализ системы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов, предложены интеграционные подходы к организации подготовки студентов.

Процесс подготовки юных дзюдоистов рассматривается на основе интеграции знаний, умений, навыков. Описаны подходы к повышению эффективности тренировочного процесса. Показана актуальность использования педагогических технологий в подготовке юных дзюдоистов. Проведен анализ подходов к организации технической подготовки юных дзюдоистов различных национальных школ, связанных с оптимизацией уровня подготовленности дзюдоистов. Обобщены рекомендации по управлению системой совершенствования дзюдоистов.

Учебное пособие предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, тренеров по дзюдо.

УДК 796.8(075.3)
ББК 75.715я73

ISBN 978-5-88811-507-7

© Свищев И. Д., 2015
© Ерегина С. В., 2015
© Сахалинский государственный
университет, 2015

Содержание

Предисловие	5
Введение.....	7
Глава I. Интеграция науки, образования и практики в подготовке тренеров	9
1.1. 1.1. Влияние профессиональной ориентации на выбор педагогической профессии.....	9
1.1.1. Особенности проявления физкультурно-педагогической ориентированности в практической деятельности	10
1.1.2. Оценка физкультурно-педагогической ориентированности у студентов и тренеров.....	14
1.1.3. Характеристика основных подходов к формированию физкультурно-педагогической ориентированности у студентов	19
1.2. Факторы, усиливающие профессиональную ориентацию на педагогическую профессию	25
1.2.1. Общесоциальные факторы	26
1.2.2. Индивидуальные и личностные факторы	27
1.2.3. Система профессионального образования-воспитания.....	33
1.3. Содержание профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов	38
1.3.1. Гуманизация учебной и обучающей деятельности	39
1.3.2. Интеграция деятельности субъектов соревновательного поединка в спортивных единоборствах	50
1.3.3. Интеграция видов обучения и рефлексия	51
1.4. Профессиональная ориентация студентов физкультурных вузов на тренерскую профессию	57
1.4.1. Цели, задачи и функции профессиональной ориентации	63
1.4.2. Средства, методы и формы профессиональной ориентации ..	71
1.4.3. Принципы и этапы организации профессиональной физкультурно-педагогической ориентации в вузе	86
Глава II. Интеграция знаний, умений и навыков в практике подготовки юных дзюдоистов.....	100
2.1. Построение процесса спортивной подготовки юных дзюдоистов	100
2.1.1. Роль тренера в подготовке спортивного резерва.....	101
2.1.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов.....	112
2.1.3. Организация спортивного отбора в процессе многолетней подготовки.....	131
2.2. Технологический инструментальный тренера.....	134
2.2.1. Технологичность подготовки – основа повышения эффективности тренировочного процесса.....	138

2.2.2. Безопасность занятий как профилактика травматизма у юных дзюдоистов	183
2.2.3. Самосовершенствование профессиональной деятельности тренеров	191
2.3. Подходы к использованию педагогических технологий в подготовке юных дзюдоистов	198
2.3.1. Сравнительная характеристика технической подготовленности юных дзюдоистов различных национальных школ	198
2.3.2. Влияние регламента поединка на подходы к физической подготовке юных дзюдоистов	208
2.3.3. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику массовой спортивной подготовки	210
2.4. Управление системой совершенствования дзюдоистов	219
2.4.1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных дзюдоистов	220
2.4.2. Моделирование в системе управления	224
2.4.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки	230
Список литературы	233

ПРЕДИСЛОВИЕ

Наша страна по праву гордится славными победами спортсменов-дзюдоистов, начиная с Олимпийских игр 1964 года, где спортсменами было выиграно три бронзовые медали. Максимальные достижения российские дзюдоисты показали на Олимпийских играх 2012 года в Лондоне, завоевав три золотые, одну серебряную и одну бронзовые медали. За высоким результатом спортсмена всегда стоит наставник. Почти всегда это несколько тренеров, вложивших свой вклад в высокую подготовленность воспитанника.

Задавая вопрос «Откуда берутся хорошие тренеры?», чаще всего можно услышать два ответа: талант к профессии от природы или качественная подготовка в вузе и богатый спортивный и педагогический опыт. В большинстве случаев, выбирая тренерскую профессию, человек основывается на потребности продолжить занятия любимым видом спорта. Когда начинается реальная работа, многие специалисты испытывают трудности с педагогическими составляющими профессиональной деятельности: обучение, воспитание, личностное развитие воспитанников.

Авторы пособия И. Д. Свищев и С. В. Ерегина глубоко исследовали процессы интеграции науки, образования и практики, необходимые для подготовки высококвалифицированных тренеров по дзюдо. Также установили, что неформальная организация вузовской профессиональной ориентации может содействовать эффективному приобщению студентов к избранной профессии.

Подход к организации подготовки студентов физкультурных вузов, рекомендуемый авторами, носит выраженный гуманистический характер. В пособии для оптимизации учебно-познавательной деятельности студентов предложены структуры связей видов обучения и рекомендации по использованию плюралистического подхода в обучении.

Качество работы тренеров также зависит от использования современных подходов к подготовке спортсменов. Глубокое изучение разработанного авторами технологического инструментария, оптимизирующего качество подготовленности спортсменов, позволит повысить эффективность труда тренера. Одно из важнейших направлений тренерской работы – внедрение в практику современных педагогических технологий. В рекомендуемых технологиях фундаментом содержания является интеграция науки, образования, практики и дополняется личностными особенностями тренера.

Данное пособие позволяет изучить направления модернизации профессиональной ориентации в системе физкультурного образования; опреде-

лить подходы к интеграции науки, образования и практики в подготовке тренеров по дзюдо; проанализировать технологический инструментарий тренера и установить особенности использования педагогических технологий в подготовке юных дзюдоистов.

Надеюсь, что изучение материалов, разработанных авторами, даст новый творческий импульс в развитии физкультурного образования.

С. Д. НЕВЕРКОВИЧ,
доктор педагогических наук,
профессор, член-корреспондент
РАО, заслуженный работник
физической культуры РФ

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества интеграция все сильнее охватывает различные сферы жизни. Интеграция рассматривается как сторона процесса развития, связанная с объединением в целое разнородных частей и элементов. Интеграционные процессы характеризуются ростом объема и интенсивности взаимосвязей и взаимодействия между элементами, их упорядочением и самоорганизацией в некое целостное образование с появлением качественно новых свойств.

Сфера физической культуры и спорта также развивается под воздействием интеграционных процессов и относится к непродуцированной сфере. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в сфере физической культуры и спорта страны возник ряд проблем, требующих решения: ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения; отсутствие эффективности системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны; усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений; значительное отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий (2009).

Установлено, что основными показателями развития сферы «Физическая культура и спорт» являются: численность занимающихся в секциях и группах по видам спорта, клубах и группах физкультурно-оздоровительной направленности; общая численность физкультурных и спортивных кадров; общее количество спортивных школ, клубов, коллективов физической культуры; количество физкультурно-спортивных сооружений и другие (В. В. Кузин, 2001).

Для оптимизации развития физической культуры и спорта в стратегии характеризуются перспективные направления развития. Также отмечается, что мировые спортивные державы уже перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогики, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики, нанотехнологий и управления (2009).

Можно отметить, что основой реализации данного подхода является интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров. Реализация интеграционных подходов в спортивной подготовке заключается в объединении знаний, умений и навыков, сформированных у спортсменов-дзюдоистов, в целостное противоборство. В системе подготовки тренеров по дзюдо актуализируются интеграционные процессы, типичные для образования, – происходит объединение, органическое слияние систем, содержания образовательных программ разных предметов или предметных областей.

В пособии представлены два раздела. В первом рассматривается интеграция науки, образования, практики в подготовке тренеров по дзюдо. Про-

веден анализ влияния физкультурно-педагогической ориентированности на совершенствование профессионального мастерства тренеров. В сочетании рассмотрены факторы, усиливающие у студентов профессиональную ориентированность на педагогическую профессию. Описано влияние интеграционных подходов на содержание профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов. Разработан механизм профессиональной ориентации студентов на тренерскую профессию.

Второй раздел раскрывает подходы к интеграции знаний, умений и навыков в практике подготовки юных дзюдоистов. Проведен анализ процесса спортивной подготовки юных дзюдоистов и описан педагогический инструментарий тренера. С точки зрения интеграционного подхода рассмотрена технологичность спортивной подготовки дзюдоистов и предложены к использованию в тренировочном процессе педагогические технологии. Обобщены интеграционные подходы к управлению системой совершенствования дзюдоистов.

ГЛАВА I. ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ

В 90-е годы XX века многие страны мира вступили на путь реформирования своих образовательных систем. Они основывались на необходимости ориентации образования на требования рынка труда. Возникла потребность в социализации специалистов и повысились требования к уровню их подготовленности для сферы физической культуры и спорта, что также потребовало изменений в системе физкультурного образования.

Развитие интеграционных процессов в образовательном пространстве происходит под влиянием двух основных факторов:

- экономического – модернизация профессионального образования, внедрение современных программ подготовки, повышение эффективности профессиональной деятельности;
- социокультурного – формирование ценностных установок на осуществление профессиональной деятельности, нравственных и психологических взаимодействий, повышение культурного уровня специалистов.

Интеграционные подходы к подготовке тренеров предполагают изучение влияния профессиональной ориентации на содержание подготовки студентов физкультурных вузов.

1.1. Влияние профессиональной ориентации на выбор педагогической профессии

Труд наш не удовлетворит того, кто смотрит на педагогику свысока и, не будучи знаком ни с практикой воспитания, ни с его теорией, видит в общественном воспитании лишь одну из отраслей администрации. Такие судьи назовут наш труд лишним...

К. Д. Ушинский

Педагогические профессии значительно отличаются от многих других тем, что являются формами профессиональной деятельности человека, которые ориентированы в первую очередь на процесс работы, а не на достигаемый результат (А. А. Найн, 1999). Особенностью педагогической профессиональной деятельности является высокий уровень нормативности, социальной ответственности, морального долга (А. И. Щербаков, 1976; Н. И. Николаева, 2003). Такая деятельность имеет ярко выраженный творческий характер (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1982). Работа в сфере физической культуры и спорта играет роль в воздействии на личность занимающихся

(И. П. Волков, 1998; Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов, 2000); высокую степень ответственности за их здоровье (А. Я. Корх, 2000); умение общаться с занимающимися различного возраста (А. Ю. Максаков, 1987). Эта профессиональная деятельность требует от специалистов в течение всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме (Н. И. Николаев, 2003) и работать с учетом «профессионального риска», связанного с вероятностью «напрасности» многолетней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов (А. Е. Певзнер, 1996).

Помимо того, что труд специалистов по физической культуре и спорту связан с повышенными нервными и интеллектуальными нагрузками, он еще не регламентирован. Накануне праздничных дней продолжительность рабочего дня не сокращается. Воскресный день для тренера общим выходным днем не является, так как в эти дни проводятся соревнования и объемные тренировки, а компенсация за работу в выходные и праздничные дни не производится (В. Г. Бауэр, 2001).

1.1.1. Особенности проявления физкультурно-педагогической ориентированности в практической деятельности

Особенности проявления физкультурно-педагогической ориентированности у специалистов по физической культуре и спорту, а также у студентов, избравших эту специальность, в специальной литературе описаны недостаточно. Однако существуют мнения, что ориентированность у тренеров проявляется через особенности их поведения и выражается в общительности с широким кругом людей (И. Н. Решетень и другие, 1986; А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1981 и другие); возможности работать при минимальном комфорте в условиях сборов и соревнований (А. Н. Николаев, 2003); проявлении сдержанности в эмоциях (Б. Д. Кретти, 1978; Д. В. Попов, 2000); постоянной концентрации на перспективных целях (А. Н. Николаев, 2003); поддержании необходимого для работы уровня физической подготовленности (Е. П. Ильин, 2000). При отборе студентов в вузы физкультурного профиля установить эти особенности возможным не представляется. Как отмечают В. Г. Казаков и Л. Л. Кондратьева, представляется возможным установить у абитуриентов по более или менее объективным данным здоровье, возраст, образование, общую трудоспособность, но желание, склонности, стремления – только по заявлению самого поступающего, что не всегда соответствует действительности (1989).

Широко утвердилась точка зрения, что у студентов в вузах физкультурного профиля важно обеспечить повышение уровня физкультурно-педагогической ориентированности, проявляющейся, в частности, через направленность студентов на педагогическую деятельность. Педагогическую направленность студентов считают одной из важнейших характеристик личности будущих педагогов (Н. В. Кузьмина, 1967; В. А. Сластенин, 1988; В. И. Загвязинский, 1987 и другие). Однако проведенный аналитический обзор специальной литературы показывает, что

профессионально-педагогическая направленность представляется специалистам по-разному. Некоторые исследователи рассматривают ее как характеристику личности будущего педагога (М. Я. Виленский и другие, 1974; В. А. Сластенин, 1976); чаще же под ней подразумевают комплекс свойств личности (Н. В. Кузьмина, 1967; Ю. Н. Кулютин, Г. С. Сухобская, 1978). Многие полагают, что в ее основе представлен комплекс мотивов педагогической деятельности (Ф. Н. Гоноболин, 1965; Е. М. Никиреев, Т. А. Шилова, 1986); коллективистические, личные, престижные группы мотивов (Е. М. Никиреев, Т. А. Шилова, 1986), среди этих мотивов Т. М. Щеглова предлагает выделить группу морально-мировоззренческих и процессуально-деятельностных мотивов (1985).

Физкультурно-педагогическая ориентированность может определяться парциальными состояниями педагогической направленности. Некоторые специалисты предлагают измерять их у студентов вузов педагогического профиля путем определения показателей успеваемости студентов среднего балла по психолого-педагогическим дисциплинам, профилирующим дисциплинам и успешности прохождения практики (Ю. Д. Шелухин, 1978; Л. М. Ахмедзянова, 1972). Однако это предложение пока не встречает поддержки у многих исследователей. М. Ю. Диканова в связи с этим отмечает, что на данные показатели студентов влияет большое число внешних факторов (2000).

В специальной литературе предложен широкий диапазон критериев (операциональных) для оценки проявления профессионально-педагогической направленности. Среди них выделяются такие, как: отношение к миру и себе, «устойчивость» личности (Ю. Н. Кулютин, Г. С. Сухобская, 1978; В. И. Загвязинский, 1987); понимание целей и задач профессиональной деятельности (М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, 1993); проявление потребностей и интересов к педагогической деятельности (О. И. Зотова, 1987); потребность в общении и работе с детьми (Г. П. Колев, 1974); устойчивая система мотивов – убеждений, склонностей, интересов (Л. М. Митина, 1994); проявление ценностных ориентаций, реализация нравственных принципов и способностей личности (Л. В. Сохань, 1987); овладение мастерством в педагогической деятельности (Н. В. Кузьмина, 2001) и другие.

Наряду с этим считается, что педагогическая направленность студентов обусловлена как осознанием ценностей профессии, общественными интересами и потребностями (В. А. Сургучев, 1984), так и всем «личностным багажом», который опосредует принятие решения о выборе профессии (В. М. Воронкина и другие, 1989), а также обуславливает ее отношения и мотивы (П. А. Шавир, 1981).

Как выяснилось, физкультурно-педагогическая ориентированность может базироваться на **педагогической направленности**. Как полагает ряд авторов, педагогическая направленность зарождается уже в **подростковом возрасте** (Т. Е. Конникова, 1968) и влияет в последующем на отношение к избранной профессии (Г. А. Томилова, 1975); на профессиональную пригодность к работе (Л. М. Ахмедзянов, 1993); на формирование способ-

ностей и особенностей характера, необходимых для профессиональной деятельности (В. А. Сластенин, 1988); на развитие профессионально важных качеств (Ю. Н. Кулютин, Г. С. Сухобская, 1978) и на их самовоспитание (Э. Кречмер, 1996); способствует успешности воспитания социально ценных качеств (Л. В. Сохань, 1987), а также помогает проявлению самостоятельности и активности в педагогической деятельности (Э. Кречмер, 1996).

Есть отдельные исследования, проведенные в педагогическом вузе, по выявлению особенностей профессионально-педагогической направленности и показавшие, что среди всех студентов можно приоритетно выделить четыре группы: с наличием профессиональной и предметной направленности; с наличием только профессиональной или только предметной; а также без обеих направленностей (С. П. Крягжде, 1981).

Физкультурно-педагогическая ориентированность также может проявляться у студентов через призвание к педагогической работе. По мнению К. К. Платонова, призвание – это свойство личности, в структуру которого входят как интерес к определенной деятельности и стремление выполнять ее, так и обоснованная самооценка способностей к ней (1981). Мы присоединяемся к мнению В. Г. Казакова и Л. Л. Кондратьевой, отмечающих, что потенциальное призвание в своей структуре имеет профессиональную направленность и чисто умозрительное суждение о наличии у себя способностей к данной деятельности, в которой человек еще не опробовал свои силы (1989). В исследованиях Л. М. Ахмедзяновой экспериментально установлено, что допрофессионально существуют лишь задатки, необходимые для формирования педагогического призвания (1993).

Физкультурно-педагогическая ориентированность при поступлении в вуз зависит от уровней ожидания от профессии, выделенных Е. М. Никиреевым. По его данным, высокий уровень ожидания от профессии педагога наблюдается при явном преобладании профессиональных ожиданий над другими мотивами и факторами; средний уровень при определенных соотношениях таких ожиданий, как профессионально-предметное, профессионально-ситуативное, профессионально-предметно-ситуативное; низкий уровень, если характерно наличие предметных и ситуативных ожиданий (1983). Мы присоединяемся к мнению И. Н. Алешиной, отмечающей, что виды ожиданий от профессии тоже зависят от особенностей педагогической деятельности (общественная ценность профессии, возможность общения с детьми и др.); конкретного предмета (заинтересованность содержанием предмета, возможность расширить знания в данной области, 1988).

Физкультурно-педагогическая ориентированность, по мнению многих исследователей, способствует успешному самоопределению личности при выборе будущей профессии:

- усиливает сознательность подхода к выбору и реальную оценку своих возможностей (Л. М. Мухтарова, 1989);
- помогает правильно соотнести личное мнение и мнение других (А. В.

Карпов, 1988) и выбрать профессию, приносящую наибольшее удовлетворение самой личности при реализации ее индивидуальности, способностей (В. В. Балашов и др., 1999).

Современные исследователи чаще всего предлагают рассматривать физкультурно-педагогическую ориентированность абитуриентов как результат целенаправленной совместной деятельности школы, учащихся и родителей по оказанию помощи школьнику в сознательном и обоснованном выборе профессии (В. И. Журавлев, 1990). Процесс усиления физкультурно-педагогической ориентированности молодежи на этапе профессионального самоопределения сильно затрудняется отсутствием специалистов по профориентации и слабой разработанностью необходимых для ее проведения знаний (Н. Н. Гущина, 1992). Эти же недостатки уже выявлялись в системе школьной профориентации в 30-е годы. Тогда отмечалось, что школа недостаточно компетентна, а успешность ученика в каком-либо профессиональном направлении (выявленная преподавателями) в значительной степени определяется устойчивостью воли ученика, методами преподавания, обстановкой и средой, а не одаренностью (А. А. Толчинский, 1926).

В исследованиях С. В. Ерегиной был обоснован термин «физкультурно-педагогическая ориентированность», определены аспекты в содержании, выделены признаки проявления и предложены критерии оценки (2005, 2006).

Физкультурно-педагогическая ориентированность – это направленно-актуализированное и сформированное состояние совокупности свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных профессиональным образованием, воспитанием и опытом, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно-педагогической и сопряженной с ней деятельности и совершенствования профессионального мастерства в сфере «Физическая культура и спорт».

В содержании физкультурно-педагогической ориентированности выделены два аспекта. Профессионально-мотивационный аспект характеризуется положительным отношением к педагогической деятельности, наличием потребности ее осуществления, стремлением к мастерству и реализуется через установки на высокое качество работы, проявление педагогических способностей и профессионально важных качеств. Профессионально-деятельностный аспект реализуется самими студентами физкультурных вузов, которые являются для окружающих примером ведения здорового образа жизни, владеют теорией и методикой физического воспитания, подходами к профессиональной ориентации детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

В качестве признаков проявления физкультурно-педагогической ориентированности выделены:

- индивидуальные (осознание особенностей педагогического труда, отрицательное отношение к вредным привычкам, намерения и мотивы осуществлять педагогическую деятельность);
- групповые признаки (количественные показатели отчисления студен-

тов физкультурных вузов, качественные показатели профессионального самоопределения выпускников).

Критерии проявления физкультурно-педагогической ориентированности разделяются на две группы. Группа критериев, выявляющих осознанность выбора профессии, имеет следующие показатели проявления:

- обоснованность выбора педагогической профессии;
- раннее начало процессов профессионального самоопределения;
- цель получения физкультурного образования.

Группа критериев, характеризующих успешность приобщения к профессии, определяется наличием ряда показателей:

- ✓ положительная динамика установки на освоение профессии;
- ✓ успешность изучения профилирующих предметов (оценки успеваемости);
- ✓ регулярность посещения учебных занятий.

Данная группа включает ряд критериев оценки успешности приобщения к профессии:

• **социально-перцептивные критерии** выражаются через:

- отношение к профессии, вызванное активным состоянием нравственных качеств в личности (чувство долга, ответственность);
- согласованность работы в коллективе, инициативность;
- требовательность в совместной деятельности в целях достижения социально значимых результатов;

• **нормативно-процессуальные критерии** определяются:

- основами профессионального мастерства;
- получением дополнительных профессиональных знаний;
- соблюдением учебной и трудовой дисциплины;
- интеграцией педагогических знаний и знаний по виду спорта;
- направленностью самостоятельной работы на решение педагогических задач;

• **проектировочные критерии** характеризуются:

- намерениями осуществлять педагогическую деятельность;
- сформированностью мотивов педагогического труда;
- наличием профессиональных планов.

Несмотря на то, что физкультурно-педагогическая ориентированность проявляется на этапе выбора профессии, ее нельзя считать устойчивой и обосновывающей профессиональный выбор. Она проявляется скорее ситуативно и отражает в большей степени стремление, направленное на поступление в вуз, а не на освоение педагогической профессии.

1.1.2. Оценка физкультурно-педагогической ориентированности у студентов и тренеров

Проявление показателей физкультурно-педагогической ориентированности у студентов можно оценить, применяя различные методы психоди-

агностики. Обычно их активно применяют на этапе выбора профессии для соотнесения индивидуально-психологических особенностей человека и требований профессии или на этапе профессионального отбора для выявления наиболее подходящих кандидатов для выполнения профессиональных обязанностей (В. Е. Орел, И. Г. Сенин, 2002). Современный подход психодиагностики к изучению показателей физкультурно-педагогической ориентированности очень близок к зарубежному (особенно американскому), связанному с выявлением индивидуально-психологических различий между людьми, путем применения различных тестов и проведения психологического тестирования (R. B. Cattell, 1990).

В психодиагностическом обследовании проявления физкультурно-педагогической ориентированности у студентов можно выделить основные этапы: сбор данных, переработка и интерпретация данных; вынесение решения – диагноз психологический и прогноз психологический (С. Ю. Головин, 2001).

Для выявления показателей физкультурно-педагогической ориентированности могут применяться различные подходы в рамках психодиагностического метода.

Первый подход (объективный) – диагностика на основе успешности (результативности) деятельности студентов и способа (особенностей) выполнения ими деятельности.

Второй подход считается субъективным – диагностика в этом случае проводится на основе сведений, сообщаемых о себе.

Третий подход (проективный) – проводит диагностику на основе особенностей взаимодействия студентов с внешне нейтральным (безличным) материалом (Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов, 1989).

Еще в 30-е годы были рекомендованы методы, позволяющие определить ориентированность на конкретную профессию. К экспериментальным методам установления признаков физкультурно-педагогической ориентированности студентов можно отнести **метод естественного профессионального эксперимента**, позволяющего выявить влияние характера и темперамента на сам процесс работы (С. М. Василейский, 1927). В современных разработках среди методов, изучающих проявление физкультурно-педагогической ориентированности у студентов, можно выделить неэкспериментальные и экспериментальные. К первым относится метод анализа продуктов трудовой деятельности материальных или функциональных (процессуальных) (С. Ю. Головин, 2001). Как справедливо замечает С. В. Дмитриев, в педагогической деятельности результат творится в процессе самого действия, а продукты труда неотделимы от своего создателя (1997), к тому же результаты педагогического труда существуют во внутреннем мире обучаемых (Е. А. Климов, 2003). **Метод анализа продуктов трудовой деятельности** целесообразно дополнять методом наблюдения, позволяющим оценить проявление физкультурно-педагогической ориентированности студентов в

естественных или экспериментальных условиях (Б. А. Федоришин и др., 1988). Результаты проявления можно оценить при помощи тех или иных балльных шкал или ранжирования (И. И. Григоренко и др., 1989). В соответствии с этим методом интересные разработки А. А. Деркач и А. А. Исаевым внедрены в практике педагогической деятельности – **балльные шкалы**, оценивающие физкультурно-педагогическую ориентированность тренеров по уровню сформированности конкретных умений у юных спортсменов, по качеству процесса деятельности тренеров (структура знаний и умений); взаимоотношения тренера с окружающими; свойства личности тренера (1981).

За основу при оценке физкультурно-педагогической ориентированности студентов можно взять **подход, предложенный Г. И. Хозяиновым, заключающийся в оценке (самооценке) профессиональной деятельности педагога** по критериям: владение содержанием и организацией педагогической деятельности; организация собственной деятельности педагога; организация учебной деятельности обучаемых (2000).

Применяемый **метод наблюдения** позволяет оценить личностные свойства студентов, определяющие их физкультурно-педагогическую ориентированность для прогнозирования профессиональной пригодности (Н. В. Макаренко и др., 1987).

При помощи опросных методов возможно установить особенности проявления физкультурно-педагогической ориентированности у студентов путем выявления их отношения к педагогической деятельности (И. П. Волков, 2002), мотивов осуществления педагогической деятельности (И. И. Григоренко и др., 1989), интересов к профессии (А. А. Деркач, А. К. Маркова, 1998). Опросные методы имеют различные формы применения: анкеты, опросники, беседа и другие (С. Ю. Головин, 2001). Следует помнить, что результаты опросных методов достаточно условны (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Они могут применяться при выявлении профессиональной ориентированности у поступающих в вуз (А. А. Деркач, А. К. Маркова, 1998). В связи с этим интересна точка зрения И. Н. Шпильрейна и соавторов, утверждающих, что данные, полученные в ходе анкетного опроса, можно считать достаточно объективными, потому что то, чем человек хочет казаться, дает нам известные указания на его действительную личность (1929).

Интересно мнение А. Анастаси, установившей, что **биографические опросники** оказались валидными для предсказания результатов деятельности человека в разнообразных сферах (1982), а Л. Ф. Бурлачук и С. М. Морозов утверждают, что уже накоплено немало данных, свидетельствующих о стремлении обследуемых быть искренними, сложнее дело обстоит с установками, реализующимися в процессе ответов на вопросы, в этом случае преобладает установка на «социально-одобряемый ответ» (1989). Нам кажется очень интересной разработанная А. А. Деркач и А. К. Марковой

методика собеседования для поступающих в РАГС (Российская академия государственной службы), способствующая выявлению у абитуриентов, помимо их потенциальных возможностей, также и зоны ближайшего профессионального развития (1998).

Метод экспертных оценок проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов нуждается в помощи экспертов (тренеров, преподавателей, учителей физической культуры), его применение позволяет установить способы проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов в рабочей ситуации или черты их личности (В. А. Мижерилов, 2004), или профессионально важные качества у студентов (С. Ю. Головин, 2001).

Следует уделять внимание ряду биографических методов (изучения прошлого, анамнеза), позволяющих оценить физкультурно-педагогическую ориентированность студентов. При этом они достаточно сложны в применении (Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов, 1989). Их недостатки известны давно – неполнота, неточность, сложность обработки данных и систематизации фактов прошлого (В. Н. Мясников, Е. П. Феокистова, 1930). Метод анамнеза при изучении физкультурно-педагогической ориентированности можно применять изучая документы, дневники, информацию, полученную от других людей, для установления устойчивости мотивов профессиональной деятельности, профессиональных способностей и личностных особенностей, не поддающихся непосредственному наблюдению (С. Ю. Головин, 2001). **Метод анамнеза** может проводиться на основе изучения высказываний самого студента о проявлении его физкультурно-педагогической ориентированности (субъективный анамнез) и на основе высказываний о студенте других людей, изучении документов (объективный анамнез) (А. В. Карпов, 2003). В практике изучения физкультурно-педагогической ориентированности этот метод может реализоваться в виде биографических опросников, выявляющих специальные навыки (деятельностный аспект ориентированности) (Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов, 1989).

Среди экспериментальных методов изучения физкультурно-педагогической ориентированности основную роль играет **тестовый метод**, проверяющий непосредственно профессиональные навыки и умения (тесты на знания) или испытывающий формальные психологические признаки, необходимые в профессии (тесты на способности) (И. Н. Шпильрейн, 1929). Также возможно применение проективных тестов, выявляющих личностные особенности человека (Л. М. Фридман и др., 1988). Необходимо обратить внимание на то, что тестовый метод используется только при изучении объекта труда, он характеризуется объективным подходом (диагностика на основе выполнения определенных заданий и способа выполнения) и субъективным подходом (диагностика на основе самооценки и самоописания поведения и личностных особенностей) (А. В. Карпов, 2003). Для оценки признаков проявления физкультурно-педагогической ориентированно-

сти студентов возможно применять тестовую батарею профессиональных способностей (DAT), адаптированную И. Г. Сениным и В. И. Чирковым (1996), опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда, адаптированный А. Н. Воробьевым и соавторами (1997). Интерес вызывают дифференциально-диагностический опросник (ДДО), внедренный в практику профессиональной ориентации Е. А. Климовым (1975), тест умственных способностей (ТУС) Р. Амтхауэра, адаптированный И. Г. Сениным, О. В. Сорокиной, В. И. Чирковым (1996), тест диагностики коммуникативных и организаторских способностей, рекомендуемый Б. А. Федоришиным и соавторами (1988), тест суждений А. И. Крупнова для изучения общительности студентов (1991), оценка способности педагога к эмпатии (А. А. Карпов, 1990), опросник для диагностики феномена психического выгорания, проявляющегося в профессиях типа «человек–человек» (разработанный К. Маслач и С. Джексон), адаптированный Н. Е. Водопьяновой (2000), и др.

Следует помнить, что тестовый метод при изучении проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов имеет ряд недостатков: не выявляет у студентов реакций в нестандартных педагогических ситуациях (1929); выявляет «наличные» способности, а не его потенциальные возможности (И. И. Григоренко и др., 1989). Мы присоединяемся к Ю. А. Афанасьеву и Н. А. Лебединской, считающих, что существующие методики психодиагностики не имеют, как правило, таких последствий, как введение в реальную деятельность, и не могут оказать сами по себе профориентационного воздействия (1989).

При выборе тестов для оценки уровня проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов необходимо учитывать неудачные опыты ученых-педагогов. Важно помнить, что результаты тестов еще не выносят окончательного «приговора» для человека. Подобное суждение относительно генетического предопределения профессиональной пригодности человека уже существовало в отечественной науке в 30-е годы (П. П. Блонский, 1922; М. Я. Басов, 1926; Н. А. Вигдорчик, 1925; Ф. Баумгартен, 1926 и др.). Известно, что в своих ранних работах педолог П. П. Блонский находился на позициях тейлоризма и считал, что каждую работу должен выполнять строго отобранный работник, подходящий к ней по своим качествам (1922).

Для своего времени работы педологов были прорывом в развитии подходов профессионального отбора. Помимо этого разрабатывались профессиограммы (И. Н. Шпильрейн, 1929); адаптировались зарубежные тесты для оценивания профессиональных склонностей (А. А. Толчинский, 1925); было установлено, что для каждой профессии необходимы чисто психические качества (Ф. Баумгартен, 1926) и психофизиологические (А. А. Толчинский, 1926). В конце 30-х годов психотехнические и педологические работы были прекращены. Заслуживает внимание мнение В. Г. Казакова и Л. Л. Кондратьевой, что неудачи педологов были связаны с некритическим заимствованием зарубежных методик профессиональной пригодности,

оценивающих отдельные психические функции людей (1989). Существует также точка зрения, высказанная В. Е. Орел и И. Г. Сениным, считающих, что идеи педологов провалились из-за отсутствия квалифицированных специалистов (2002). В конечном итоге все это привело к тому, что педологическая наука в глазах заказчиков тестирования была скомпрометирована (М. Г. Ярошевский, 1996; А. В. Брушлинский, 1997). Глубокий анализ архивного материала, проведенный нами, позволил прояснить истинную картину неудачи педологических работ. **По итогам двенадцатилетних педологических исследований П. П. Блонский установил факт, что призвание к профессии не закладывается генетически, оно формируется в деятельности.** Этот видный ученый писал, что взгляд на профессиональную деятельность как на простую сумму отдельных качеств страдает механистичностью, и особо обращал внимание на то, что наблюдается малая связь между данными психотехнических испытаний и дальнейшими успехами человека в профессии (коэффициент корреляции составил 0,30), а самое главное, что имеются качества, присущие мастерам своего дела, но наличие их у новичков может сильно мешать освоению профессии (1934).

1.1.3. Характеристика основных подходов к формированию физкультурно-педагогической ориентированности у студентов

Вопросам вузовской профессиональной ориентации в настоящее время посвящено значительное количество работ.

В анализируемой литературе признается, что к настоящему времени только формируется современная модель системы профессиональной ориентации в деятельности вуза, соответствующей методологии и методике высшей школы (Л. В. Белюк, 1989). Не раз уже подчеркивалось, что в процессе профессиональной ориентации студентов необходимо использовать все звенья учебно-воспитательной системы вуза (А. Ф. Азиев, 1989). Тем не менее предпринимаемые в этом направлении шаги пока мало действенны. В частности, профориентационные подходы пока слабо обеспечивают необходимый уровень физкультурно-педагогической ориентированности будущих педагогов. Это выражается в том, что в современных условиях после окончания учебы лишь около 38 % выпускников намерены начать свой трудовой путь в системе образования. Экспериментально установлено, что их количество в общем коррелирует с долей студентов, у которых профессиональное самоопределение и выбор вуза были осознанными (М. Бурлуцкая и др., 2002). К тому же выраженные склонности к педагогической деятельности по результатам обследования 432 школьников (учащихся 11-х классов) установлены у 20 % среди всех опрошенных (Г. М. Шалахова, С. М. Погудин, 1996). Поступления в вуз студентов, имеющих заблуждения относительно своих способностей к определенной профессии, нередко оказываются личными трагедиями (В. Г. Казаков, Л. Л.

Кондратьева, 1989). Возникновение таких ситуаций объясняется тем, что на вступительных экзаменах в вузы лишь частично определяются способности абитуриентов к высшему специальному образованию, в связи с чем многие студенты в дальнейшем испытывают сложности в учебе и подлежат отчислению (С. А. Соловьева и др., 1997).

Судя по публикациям, в различных вузах для избежания негативных тенденций (низкая успеваемость, отчисление студентов) необходимо усиливать как довузовский, так и вузовский этапы профессиональной ориентации. Однако, независимо от специальности, применяются примерно сходные приемы воздействий профессиональной ориентации на студентов. Есть основания полагать, что их стандартный комплекс близок к тому, чтобы превратиться в ритуализированную формальность (Л. В. Косцова, 1989). Высказывается и мнение, что **профессиональная ориентация должна подкрепляться, в первую очередь, престижностью профессии специалиста и**, что очень важно, для обучения в физкультурном вузе необходимо комплексно отбирать студентов, уже ориентированных на педагогическую деятельность (Ю. Д. Железняк, 2001). У которых реализуется определенность поведения по освоению профессии, что возникает благодаря Я-концепции (Т. Шибутани, 1969). Эта концепция характеризуется проявлением студентами относительно устойчивой суммы взглядов, в большей или меньшей мере осознаваемой, переживаемой как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе (Е. С. Рапацевич, 2005). В изученной специальной литературе не выявлено информации об использовании Я-концепции личности при формировании физкультурно-педагогической ориентированности у студентов.

Сейчас можно выделить ряд подходов, усиливающих профессиональную ориентацию студентов на педагогическую профессию.

Теоретические представления о подходах

Теоретические представления о подходах к формированию физкультурно-педагогической ориентированности студентов взаимосвязаны с существующей системой вузовской профессиональной ориентации. Как известно, ориентация человека на педагогическую профессию, кроме прочего, включает: профессиональное просвещение (профинформация), профессиографирование, профессиональную консультацию, профотбор, профессиональную адаптацию (В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко, 2002). Система профессиональной ориентации состоит из различных подсистем и реализуется на разных этапах жизни человека (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Применительно к широко распространенной градации осуществления выбора профессии выделяют различные этапы: дошкольный; начальную школу; 5–7-й класс основной школы; 8–9-й класс основной школы; учебу в среднем общеобразовательном учреждении (школе, гимназии, лицее); овладение профессией (начальное, среднее, высшее профессиональное об-

разование); профессиональная деятельность (В. А. Поляков, 1995). Ясно, что эти этапы профессиональной ориентации можно выделить достаточно условно потому, что особая природа профессиональной ориентации не позволяет четко разграничить этапы, особенности профессиональной ориентации на различных этапах (В. В. Балашов и др., 1999). Выделенные этапы, в ходе которых формируется физкультурно-педагогическая ориентированность, отчасти совпадают с этапами подготовки в спорте. Л. П. Матвеев указывает, что современные дети нередко серьезно приобщаются к спорту уже в семи-восемилетнем возрасте (1999). Поэтому основы физкультурно-педагогической ориентированности на педагогическую профессию могут закладываться у определенной части занимающихся спортом в детском и подростковом возрасте. Этому может способствовать просвещенческая информация о профессии тренера. Одним из видов профессиональной ориентации на педагогическую профессию является профессиональное просвещение абитуриентов. В системе физкультурных вузов его воздействие обычно развернуто в рамках работы факультета довузовской подготовки. Например, в РГУФК имеются и другие его формы. Оно может проводиться, кроме прочего, в виде рекламы в СМИ, преимущественно для занимающихся в ДЮСШ, спортивных секциях, кружках, спортивных клубах; издательской работы (информационные сборники и т. д.); проведения дней абитуриента (Н. Н. Чесноков, 2001).

Профессиональная ориентация реализуется также через профессиографию, которая описывает требования, предъявляемые профессией к личностным качествам, способностям, психофизическим возможностям человека (С. Ю. Головин, 2001). В настоящее время профессиография частично применяется и для абитуриентов, поступающих в вузы физкультурного профиля. Пока она помогает только выявлению уровня их физической подготовленности, необходимого для освоения профессии преподавателя, тренера. Личностные качества абитуриентов пока не изучаются, поскольку для этого необходимы более или менее объективные данные (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Не уделяется и должного внимания разностороннему изучению проявления физкультурно-педагогической ориентированности у абитуриентов. Нельзя полностью согласиться с мнением А. В. Чеснокова, считающего, что при поступлении абитуриентов в вуз физкультурного профиля физические качества являются наиболее важными для будущих специалистов (2001). Часто это приводит к проявлениям стихийности при отборе студентов.

Профессиональный отбор, проводимый при поступлении в вуз, практически не выявляет претендентов, ориентированных на педагогическую профессию (Т. В. Михайлова, А. Г. Морозов, 2003; Ю. Войнар, 2000). В существующих положениях и программах вступительных экзаменов физкультурных вузов отсутствуют требования и нормативы, оценивающие профессионально-педагогические способности абитуриентов (Ю. А. Бы-

ков, 1996); возникает и проблема профессиональной морали тех, кто производит отбор (Е. А. Климов, 2003). Общеизвестно, что приоритет при поступлении в физкультурные вузы часто отдается высококвалифицированным спортсменам, у которых нередко отмечается низкий уровень физкультурно-педагогической ориентированности. Между тем обобщены данные, что уровень спортивного мастерства в прошлом не является определяющим фактором эффективности тренерской деятельности (Ю. Войнар, 2000). К тому же установлено, что спортсмены высокого класса, причастные по необходимости к тренерскому труду, в большинстве случаев предпочитают вести репродуктивный тренировочный процесс (Т. В. Михайлова, А. Г. Морозов, 2003). Физкультурно-педагогическая ориентированность таких специалистов снижается тем, что бывший ас спорта был одарен повышенными физическими и смежными возможностями, благодаря которым и добился в спорте выдающихся достижений, у его учеников может не быть таланта, а, следовательно, и бурного роста спортивного мастерства (А. М. Якимов, 2003). Отсутствие профессиональных воздействий иногда приводит к тому, что известные в прошлом спортсмены могут испытывать в ходе педагогической деятельности и негативные психические переживания, вызванные текущими неудачами, повышенными профессиональными притязаниями (А. В. Карпов, 2003). Признаком отсутствия профориентации является ситуация, когда бывший чемпион, занимаясь педагогической работой, может испытывать разочарование, неудовлетворенность своей деятельностью и потерю надежды на успех (А. М. Якимов, 2003).

Процесс профессиональной ориентации также включает адаптацию к профессии. Большое влияние педагогической практики на усиление физкультурно-педагогической ориентированности признается достаточно давно (Н. В. Кузьмина, 1970). Успешность этого профориентационного подхода осознается студентами педагогических вузов, как показал их опрос, проведенный Л. М. Разориной (1989). Совершенствование работы по профессиональной ориентации, усиливающей физкультурно-педагогическую ориентированность студентов в условиях педагогической практики, осуществляется различными путями: привлечение студентов к организации практики, более тщательный подход к выбору учителей-наставников (В. А. Мижеригов, М. Н. Ермоленко, 2002); совершенствование качества подготовки к педагогической практике и формирование у студентов положительного отношения к этой деятельности (Э. И. Беланова, 1989); включение студентов с первого курса в практическую деятельность по профилю выбранной профессии для более быстрого их перехода с позиции объекта учебно-профессиональной деятельности в позицию ее субъекта (М. А. Краснова, 1996).

Теоретические представления о путях формирования физкультурно-педагогической ориентированности у студентов пока не приобрели системного характера. Во многом потому, что слабым звеном в формировании

физкультурно-педагогической ориентированности студентов является довузовский этап профориентации, который должен проводиться в школах.

Методические аспекты подходов

Методические аспекты подходов, применяемых для формирования физкультурно-педагогической ориентированности у молодых людей, выбирающих профессию, можно условно разделить на две группы. К первой относятся подходы, которые воздействуют при выборе профессии педагога, ко второй – подходы, применяющиеся в процессе профессионального образования студентов.

Среди подходов, воздействующих на профессиональное самоопределение, выделяются: **личностный подход**, обеспечивающий направленность профориентационной работы на формирование мотивов выбора профессии и моделирование своего будущего и идеального образа профессионала (А. В. Мудрик, 1993). Этот подход формирует у избирающих профессию оптимистическое отношение к профессиональному будущему, воспитывает уважительное отношение к разным видам профессионального труда (И. С. Артюхова, 2004). Для его реализации применяются традиционные акции: дни открытых дверей, дни факультетов, спортивные состязания (В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко, 2002). Несмотря на это, уже давно существует мнение, что сложившийся порядок проведения дней открытых дверей нуждается в модернизации: индивидуальные собеседования, консультации, тестирования (В. В. Балашов и др., 1999).

В рамках второго подхода к профориентации необходимо расширять функции вузовских специалистов в приобретении знаний о структуре профессиональной деятельности, в оценке уровня развития личностных особенностей студентов, что позволит быстрее осмыслить избранную профессию и усилить потребность ее освоения (В. Э. Андрушкевич, Т. И. Щедрина, 1992).

Методические аспекты подходов к профессиональной ориентации включают в себя повышение научного уровня преподаваемых дисциплин и совершенствование методов доведения их содержания до студентов (Б. Косов, А. Крупнов, 1999); усиление мотивации студенческой познавательной деятельности (М. Никитин, С. Соловьев, 2001); внедрение современных средств обучения (А. А. Кирсанов, 2001); для самореализации и саморазвития личности в профессии формирование у студентов индивидуального стиля деятельности (А. М. Кузьмин, 1999); содействие профессионализации студентов (И. Д. Свищев, 1999) и активизации самостоятельности профессионального выбора (А. М. Кузьмин, 1999).

Изучение мнений специалистов показывает, что при формировании физкультурно-педагогической ориентированности студентов методические аспекты профориентации должны быть направлены на их личностный компонент. Заслуживает внимание мнение Е. А. Климова, который считает, что в целом ряде случаев недостаточная выраженность именно личностных

качеств делает человека непригодным к избранной определенной профессии (2003). Мы присоединяемся к мнению М. С. Бриль о том, что свойства студента, относящиеся к социальной сфере (трудолюбие, сознательность), не только поддаются воспитанию, но и являются важным объектом воздействия профессиональной ориентации (1980). Методические аспекты профориентации должны целенаправленно формировать положительное отношение студентов к труду, физической культуре и спорту, к себе как субъекту профессиональной деятельности (А. М. Кузьмин, 1999). В результате у студентов должна быть сформирована Я-концепция, реализуемая через устойчивую ориентацию к действиям в отношении самого себя (Т. Шибутани, 1969).

Методические аспекты подходов к профессиональной ориентации студентов реализуются в нескольких направлениях.

Первое направление, усиливающее физкультурно-педагогическую ориентированность, – взаимодействие студентов с преподавателями и сокурсниками, предполагающее их активную позицию в этом процессе (Л. М. Маленков, 2002); изменение отношений студентов к педагогической профессии (А. М. Сидоркина, 1993).

Второе направление относится к оптимизации содержания занятий – к педагогической практике, лабораторным и практическим занятиям, спецкурсам и спецсеминарам, а также к курсовым и дипломным работам (Д. А. Тышлер, 1978), которые должны включать активные формы внеучебной работы и общения (Л. В. Ярошенко, 1989); дополняться профинформационными беседами и лекциями, отражающими основные моменты профессиограммы тренера, преподавателя (В. М. Бызова, Л. И. Краева, 1989); самообучением студентов (В. В. Балашов и др., 1999); коррекцией их практических действий и преимущественным использованием индивидуализированных занятий с микрогруппами студентов (П. Е. Решетников, 2000).

Программно-нормативные установки

Одной из главных сторон профессиональной подготовки студентов почти единодушно специалисты считают оптимизацию вузовской профессиональной ориентации, которая позволяет целенаправленно организовать образовательный процесс (Л. В. Ярошенко, 1989). Ее оптимизация в настоящее время затруднена тем, что формулировка целей обучения в директивных документах, учебных пособиях, в методиках настолько общая, что делает их больше пожеланиями, чем руководством к действию (Г. И. Саранцев, 2005).

На современном этапе формирования физкультурно-педагогической ориентированности программно-нормативные установки реализуются через включение в содержание учебных программ для студентов профориентационного материала, влияющего на становление личности будущих специалистов по физической культуре и спорту (П. Г. Постников, 2004); усиливающего формирование потребности в самосовершенствовании, самоконтроле, творчестве у студентов (Ю. Войнар, 2000).

Контрольные вопросы:

1. Обоснуйте, почему педагогическая направленность у студентов – будущих педагогов считается важнейшей характеристикой их личности.
2. Какие критерии (операциональные) используются для оценки проявления профессионально-педагогической направленности?
3. Может ли призвание к педагогической деятельности закладываться генетически или приобретается в процессе деятельности?
4. Охарактеризуйте термин «физкультурно-педагогическая ориентированность» и ее аспекты «профессионально-мотивационный» и «профессионально-деятельностный».
5. Какие признаки проявления физкультурно-педагогической ориентированности относят к индивидуальным и групповым?
6. Какие критерии проявления физкультурно-педагогической ориентированности показывают осознанность выбора профессии студентами вузов физкультурного профиля?
7. Какие критерии проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов показывают успешность их приобщения к профессии?
8. Охарактеризуйте методы профессиографии и профессионального отбора с точки зрения эффективности влияния на профессиональную ориентацию студентов.
9. Как влияет личностный подход на самоопределение молодых людей?
10. Обоснуйте, почему закончились неудачей эксперименты, посвященные исследованию генетического предопределения профессиональной пригодности человека (школа П. П. Блонского).

1.2. Факторы, усиливающие профессиональную ориентацию на педагогическую профессию

...Где же здесь воспитательное влияние учения и образовательное влияние воспитания?

К. Д. Ушинский

Несомненно, что усилению физкультурно-педагогической ориентированности могут способствовать различные факторы. В специальной литературе не обнаруживается их научно обоснованной классификации. Одной из самых значимых является точка зрения о том, что при поступлении в физкультурный вуз предпочтение надо отдавать тем абитуриентам, которые имеют ориентированность на высший уровень профессионализма (Ю. Д. Железняк, 2001).

Выявление и систематизация факторов, усиливающих профессиональную ориентацию, является важным условием проявления физкультурно-педагогической ориентированности студентов.

1.2.1. Общесоциальные факторы

Безусловно, на формирование у студентов физкультурно-педагогической ориентированности воздействует множество факторов. Некоторые факторы формируют ориентированность на педагогическую профессию еще на этапе ее выбора: социальная структура общества; факторы, связанные с историческим этапом в развитии конкретной социальной структуры; специфические ситуативные факторы (В. Л. Оссовский, 1986). В вузе формированию физкультурно-педагогической ориентированности способствуют практически те же самые факторы, что и при выборе профессии: психические, семейные, институциональные, социальные и экономические (М. А. Павлова, 1995).

Существуют классификации факторов, усиливающих профессиональную ориентацию. Н. Э. Касаткиной и соавторами предложено различать среди факторов социальные, психологические и организационные (1996). В. М. Журавский, напротив, предлагает выделить только основной воздействующий фактор – социальную среду, в которой находится молодежь, и прежде всего, семья, школа (1993). Верным кажется мнение Е. Кузьминой, отмечающей, что выбор вида профессиональной деятельности обычно формируется под воздействием социума: родителей, друзей, школьных учителей (2002).

Среди социальных факторов, воздействующих на физкультурно-педагогическую ориентированность студентов, важным является фактор условий работы. **К особенностям труда специалистов относят:**

- преимущественно педагогический характер, трудность регламентации и нормирования деятельности, а также необходимость проявления творчества (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1981);
- отсутствие материально-вещественной формы в результатах труда (В. В. Кузин, 2001);
- длительное общение педагога и обучаемых – воспитуемых (О. А. Абдуллина, 1990);
- разнообразие функций (обязанностей) специалистов: спортивно-педагогическая; конструктивная; проектировочная; исследовательская; организаторская; коммуникативная; информационная (А. П. Зверев, 1991; О. В. Петунин, 1991);
- часто профессиональная деятельность специалистов не ограничивается только проведением практических занятий, но и включает организационную и методическую работу (В. В. Кузин, 2001), хозяйственную и административную (В. М. Выдрин, 1997);
- физкультурно-педагогическая ориентированность студентов может изменяться под воздействием общесоциальных факторов. Особенно в процессе работы с детским и подростковым контингентом, поскольку многие из детей имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, количество которых к концу первого класса школы увеличивается до 60–70 % (Письмо..., 1999). Сейчас особенно сложно работать со школьниками любого возраста, многие из которых имеют повышенную агрессив-

ность / В. И. Лях и др., 1998). Трудно работать и в школах нового типа: гимназиях, лицеях, колледжах, где обучаются 3 млн. детей при том, что невротизация отмечается у 55–83 % среди учащихся этих школ (А. А. Баранов, 1999). В целом снижение уровня здоровья подрастающего поколения подтверждают исследования В. И. Ляха и соавторов, выявившие, что многие учащиеся 1–4-х классов не осваивают упражнений в метаниях, прыжках в длину и высоту с разбега, кувырках вперед, лазании по канату и основных плавательных движений (В. И. Лях и др., 1998).

Безусловно, обществом признается высокая сложность работы в сфере физической культуры и спорта. В частности, работу учителя физической культуры в соответствии с классификацией, принятой в психологии труда, относят к четвертой группе психической напряженности по основным характеристикам деятельности (Е. П. Ильин, 2000): высокое эмоциональное напряжение, мотивационная значимость, интеллектуальное напряжение (А. В. Карпов, 2003).

Принято считать, что одним из самых значимых факторов укрепления физкультурно-педагогической ориентированности специалистов является их зарплата. Сейчас установлены разряды оплаты труда по должностям работников учреждений образования (Л. Б. Кофман, 1998), не предусматривающие более высокой оплаты труда работникам, имеющим высшее образование, но различную квалификацию (бакалавр, специалист, магистр) (В. В. Кузин, 2001). Этот социальный фактор заведомо снижает профессиональную ориентированность у студентов. Воздействие социальных факторов во многом и определяет возникновение и упрочение физкультурно-педагогической ориентированности. Ведь еще П. Ф. Каптерев считал, что необходимым условием привлечения способных людей к педагогической профессии является улучшение материального и правового положения педагога (1982).

В практике вузовской профориентации социальный фактор может усиливать физкультурно-педагогическую ориентированность студентов. Этому способствует социальная структура групп, в которые вовлечен студент, позволяет ему определить себя и свое положение. Именно благодаря реакциям других людей у него вырабатывается чувство своей определенности и его Я-концепция поддерживается и подкрепляется постоянством этих ожидаемых реакций (Т. Шибутани, 1969). Несмотря на сформированность физкультурно-педагогической ориентированности у выпускников физкультурных вузов, около половины из них не идут работать по специальности по причинам социально-экономического и психолого-педагогического характера (А. А. Орлов и др., 2004).

1.2.2. Индивидуальные и личностные факторы

Общеизвестно, что педагогическая профессия предъявляет специфические требования к личностным качествам потенциального работника для

успешного осуществления профессиональной деятельности (В. А. Миже-риков и др., 2002). В случае несоответствия требований профессиональной деятельности и возможностей человека имеет место разочарование в профессии и ее смена (З. А. Абасов, 2001). Как полагают, если сочетание качеств и свойств не соответствует требованиям профессиональной деятельности, то специалист может выполнять ее путем перенапряжения нервной системы (Э. А. Смирнова, 1984).

Группу индивидуальных и личностных факторов можно считать важной для изучения потенциальных составляющих физкультурно-педагогической ориентированности (А. В. Мялкин, 1983; Э. А. Голубева, 1989; Н. А. Аминов, 1995).

Для осуществления педагогической деятельности человек, несомненно, должен обладать рядом индивидуальных и личностных качеств, необходимых, по мнению П. Ф. Лесгафта, для того, чтобы передать смысл, идею какого-либо дела, когда важно развить эту идею, показать, как она образовалась, когда необходимо возбудить детский ум к пониманию этой идеи (1880). В отношении изучения индивидуальных и личностных факторов, необходимых для педагогической деятельности, большой интерес вызвала работа Шарля Летурно, посвященная эволюции воспитания у различных человеческих рас. Автор отмечает, что, например, в Древнем Перу необходимой для педагога являлась мудрость; у древних евреев помимо неистощимого терпения (при необходимости педагог должен повторять свои объяснения до 400 раз) должен быть хороший характер: не гневаться, не гордиться, а быть тихим, преданным своему делу, бескорыстным, а преподавать должен был методически и толково (1907). П. П. Блонский писал, что наибольшая эффективность в работе отмечается у тех педагогов, которые характеризуются спокойствием и уравновешенностью, предъявляют к ученикам посильные требования и уважают личность воспитанника (1934). Нельзя забывать, что от природной одаренности будет зависеть не сам успех, а только возможности его достижения (В. А. Сальников, 2002).

К личностно-индивидуальным факторам, усиливающим профессиональную ориентацию студентов физкультурных вузов, относятся: склонности, способности, призвание, темперамент, характер, личностные качества.

Известно, что склонность определяет направленность на конкретную деятельность (С. Л. Рубинштейн, 2000; А. Г. Ковалев, 1970); усиливает ее продуктивность (В. Н. Мясищев, 1962); отражает профессиональный интерес (П. И. Пидкасистый и др., 1999). Важно, что склонности нельзя сводить к знаниям, умениям, навыкам (Б. М. Теплов, 1985). Н. С. Лейтес **выделил основные признаки проявления склонности к педагогической деятельности:** длительное и устойчивое стремление личности к деятельности, успешность выполнения этой деятельности, творческий характер деятельности, устойчивость интереса к области педагогических знаний, стремление к постоянному накоплению этих знаний (А. И. Крупнов, 1993); важно также проявление человеком воли, настойчивости, готовности пожертвовать чем-то ради успеха деятельности

(В. Н. Мясищев, 1962). Е. А. Климов предложил изучать у молодых людей склонности к избранному виду профессиональной деятельности для усиления их профессиональной ориентации (1997).

Анализируя природу способностей, С. Л. Рубинштейн понимал под ними сложное синтетическое образование, которое включает в себя ряд данных, без которых человек не был бы способен к какой-либо конкретной деятельности (1959). Основу способностей, как полагают нередко, составляют задатки (Н. А. Бернштейн, 1966; Б. М. Теплов, 1985), еще не развитые, но проявляющиеся при первых пробах деятельности (А. В. Батаршев, 1999). Способности существенно усиливают физкультурно-педагогическую ориентированность студентов проявлением у них активности и саморегуляции (Н. С. Лейтес, 1971); повышают качество, успешность и достижение целей педагогической деятельности (Б. М. Теплов, 1961) и проявляются не в конкретных деятельности, а в общей форме внешней активности (поведения) человека (В. Н. Дружинин, 1995).

Мы присоединяемся к мнению В. А. Сластенина и Н. Е. Мажара, что не любой человек может соответствовать педагогической профессии, требующей определенных психофизиологических особенностей (1991). При том, что любой студент со средними способностями может всесторонне развить свою личность и проявить талант в педагогической деятельности (В. А. Кан-Калик, Н. Д. Никандров, 1990). Считают, что успешность педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта зависит от широкого диапазона способностей: гностических, дидактических, организаторских, коммуникативных и конструктивных (И. Н. Галактионов, 1986); психомоторных, перцептивных, экспрессивных (А. Я. Корх, 2000) и социально-интеллектуальных (Л. И. Лубышева, 2002). В связи с этим Г. А. Суворовой **обобщены виды компенсации способностей:**

- их недостаток компенсируется приобретенными знаниями и умениями;
- недостаточно выраженные способности компенсируются стилем деятельности;
- недостаточное развитие одной способности компенсируется другой способностью, более развитой и не связанной с первой, и другие виды (2003).

Есть мнение, что способности являются фактором существенного влияния на формирование профессиональной ориентированности, на работу в области физической культуры и спорта по следующим причинам: они влияют на качество, успешность и достижение целей деятельности (Б. М. Теплов, 1985).

В настоящее время существуют различные классификации способностей. Еще в 60-е годы К. Д. Левитов, В. А. Крутецкий выделили группы способностей по признаку важности для осуществления любой деятельности, разделив их на самые общие способности (индивидуально-психологические особенности человека), а также выделив общие элементы способностей (1965). В 80-е годы В. А. Крутецкий и Е. Г. Балбасова обосновали содержание способностей для педагогической деятельности, базирующихся на основе личностных качеств; дидактических и организационно-ком-

муникативных (1991). В 90-е годы Б. А. Вяткин, Т. М. Хрусталева классифицировали специальные способности в структуре индивидуальности педагогов и обосновали, что они детерминированы различными наборами свойств индивидуальности; общепедагогические способности в большей степени обусловлены свойствами личности (1994).

Отмечено, что у студентов, имеющих способности к педагогической деятельности, физкультурно-педагогическая ориентированность может быть низкой по причине несовпадения способностей с уровнем отношения к работе (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991). Нам кажется верным мнение А. А. Деркача, отмечающего, что положительные изменения в мотивационной сфере личности в ходе профессиональной деятельности усиливают развитие способностей, необходимых для ее выполнения (1999).

Профессиональная ориентация усиливается призванием студентов к педагогической профессии. Мы присоединяемся к мнению Л. М. Ахмедзяновой, экспериментально установившей, что **не существует допрофессионального призвания, фатально определяющего выбор личностью педагогической профессии**. Допрофессионально могут быть обнаружены отдельные задатки для развития педагогических способностей, отдельные личностные качества, положительные мотивы к педагогической профессии, высокое трудолюбие, любовь к детям (1993). Заслуживает доверие и мнение В. Г. Казакова и Л. Л. Кондратьевой, отмечающих, что актуальное призвание к педагогической профессии может возникнуть в процессе успешной деятельности без предварительного потенциального призвания и даже вопреки сомнениям в своих способностях и в призвании (1989). Это же подтверждает и Е. А. Климов, отмечающий, что ни индивидуальные, ни субъективные, ни личностные особенности сами по себе и порознь не определяют роковым образом успеха или неуспеха деятельности (2003). Современные исследователи даже предлагают системно формировать педагогическую функцию человека и рекомендуют для этого соответствующие методики (Ю. К. Чернова, Г. В. Ахмеджанова, 2002).

Профессиональная ориентация на педагогическую профессию может усиливаться в том случае, если подкрепляется свойствами личности студентов:

- особенностями нейродинамики и силой нервной системы, уравновешенностью нервных процессов (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991);
- силой, быстротой, устойчивостью эмоционального возбуждения (П. И. Пидкасистый и др., 2005), то есть темпераментом (А. А. Радугин, 1997).

Профессиональная ориентация также может влиять на свойства студентов, изменяя их в соответствии с требованиями профессии. Б. Г. Ананьевым отмечено, что индивидуальная изменчивость свойств человека как личности определяется взаимодействием основных компонентов статуса (экономического, правового, семейного, студенческого), сменой ролей и систем отношений в коллективах (1997). Профессиональную ориентированность специалиста мо-

жет также усиливать и характер человека, система устойчивых свойств личности, проявляющихся в отношении человека к себе и окружающим, к профессиональной деятельности (А. А. Радугин, 1997); черты характера составляют особенности познавательных процессов, чувств, но особенно воли (П. И. Пидкасистый и др., 2005).

Отмечается, что **профессия педагога очень показана людям педагогически одаренным, высоконравственным, общительным оптимистам-труженикам, любящим людей.** Известно, что профессия может существенным образом менять характер человека, приводя его как к положительным, так и отрицательным последствиям (А. В. Карпов, 2003). Это возможно, когда студент осознает проявление положительных и отрицательных сторон своего темперамента и вырабатывает умение управлять ими (П. И. Пидкасистый и др., 1999). К тому же темперамент студентов будет влиять на их способы и стиль профессиональной деятельности, но не является препятствием для достижения ими мастерства. Подтверждение тому – данные, полученные Н. С. Лейтесом, его наблюдения за тремя учениками-отличниками, показавшие, что они существенно различаются по темпераменту и отличаются друг от друга способом, стилем работы, который в значительной степени определяется их темпераментом (1971). Это же установил и Б. М. Теплов (1985).

Личностные качества студента могут усиливать физкультурно-педагогическую ориентированность, поскольку на их основе будут в дальнейшем формироваться профессионально важные качества. В одной из своих работ П. П. Блонский отмечал, что люди идут и принимаются в ту или иную профессию, не задаваясь вопросом, соответствуют ли они по своим качествам этой профессии (1922). В связи с этим интересен европейский подход к выбору профессиональной деятельности, установленный во Франции. Ученые установили, что само понимание учеником того, что в одной сфере труда он может работать более успешно, чем в другой, существенно влияет на его планы (С. С. Гриншпун, 2004). К сожалению, установить личностные качества, необходимые для педагогической деятельности, при профессиональном отборе пока маловероятно (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Их спектр достаточно широк, но представляется возможным разделить их на три группы: личностные качества, базирующиеся на психических процессах; качества, характеризующие направленность на педагогическую деятельность; качества, отражающие потенциальное призвание к профессии.

Первая группа личностных качеств подробно описана А. К. Марковой и включает: мышление, интуицию, наблюдательность (1993; 1995); уравновешенность (В. А. Сластенин, 1976; Ф. Н. Гоноболин, 1965); эмоциональную устойчивость (В. Н. Козиев, 1987).

К качествам второй группы относятся выделенные Л. А. Разориной, полученные экспериментальным путем. В исследованиях установлено, что в подборке студентов, ориентированных на педагогическую деятельность, имеется более яркое проявление гуманистической направленности, направленности на

общение, саморазвитие, более четкое осознание смысла и целей жизни (1989).

Качества, отражающие призвание к педагогической деятельности, лежат в основе профессиональной пригодности (В. И. Желев, 1973; В. А. Бодров, 2001). Среди них Е. А. Климовым выделены основные: гражданские качества; отношение к труду, интерес к профессии, предпочтение к данной области труда; дееспособность; навыки, опыт (1990; 1996; 1997).

В настоящее время в практике профориентации возможно использовать категории профессиональной пригодности: **призвание** (проявление гражданственности, энтузиазма к труду, интереса к данной области работы, самоконтроля, инициативности, здоровья); **соответствие** (наличие личностных качеств, соответствующих требованиям профессии, но выраженных умеренно); **пригодность** (отсутствие нарушений здоровья и психофизиологических функций, даже если выраженные способности и склонности к профессии отсутствуют); **непригодность к профессии** (определяется главным образом при наличии медицинских противопоказаний) (И. И. Григоренко и др., 1989; Б. А. Федоришин, 1980). Мы поддерживаем мнение Е. А. Климова, утверждающего, что творцом профпригодности является сам субъект деятельности, а сама пригодность – качество, формирующееся в деятельности, а не исконно присущее человеку (2003).

Исследования В. А. Степанова со студентами педагогических вузов (в том числе и на факультете физической культуры) показали, что для большинства опрошенных мало значимы в настоящем и будущем скромность и некоторые физические качества. Единственным привлекательным физическим качеством будущим педагогам представляется выносливость (2004). Определение личностных особенностей первокурсников физкультурного вуза в группах «отстающих» и «отчисленных» студентов позволило установить более высокие показатели астенического настроения и стрессоуязвимости, повышенную возбудимость и гипертимность (С. А. Соловьева и др., 1997).

Среди негативных личностных качеств педагога (гимнастики) П. Ф. Лесгафт выделял неорганизованность (1880); Ш. Летурно – пристрастие к еде и напиткам (1907); П. П. Блонский – неуравновешенность (нервность), дезорганизуемую обучаемых (1934). Современные исследователи видят среди несовместимых с педагогической ориентированностью такие личностные качества, как: отсутствие интеллектуальной инициативы и компетентности, самоорганизованности и саморегуляции (Г. К. Батоциренова, 1998); властность, равнодушие к обучаемым (П. Г. Постников, 2004); слабыхарактерность, излишняя эмоциональность, неорганизованность (А. М. Якимов, 2003). Т. А. Юзефовичус выделила не только **спектр негативных качеств, недопустимых для педагога:** пристрастность, неуравновешенность, мстительность, высокомерие, рассеянность, но и указала **профессиональные противопоказания к педагогической деятельности:** наличие вредных привычек, признанных обществом социально опасными (алкого-

лизм, наркомания и другие), нравственная нечистоплотность, рукоприкладство, грубость, беспринципность, безответственность (1998).

1.2.3. Система профессионального образования – воспитания

Фактором, воздействующим на студентов, является система образования – воспитания. Известно, что ее воздействие наблюдается даже в животном мире. Обучение у животных является важнейшим актом формирования поведения, существуют также и особи, более предрасположенные к обучению (Н. Л. Клеменцов, 1989; З. А. Зорина и др., 1999). Педагогами же в животном мире становятся обычно родители (чаще матери) – у человекообразных обезьян, дельфинов, некоторых видов птиц (З. А. Зорина, И. И. Полетаева, 2001). Иногда молодые и взрослые особи обучаются у других членов группы, умеющих выполнять ранее неизвестные всем действия (О. Менинг, 1982).

Основным фактором профессиональной ориентации студентов является профессиональное образование. Выявлено, что многие студенты физического вуза (85 % опрошенных) осознают профессиональную значимость своей учебной деятельности уже в период учебы в вузе (51). Установлено, что ориентированность на профессию, естественно, выше у тех студентов, которые до поступления в вуз окончили профильные лицеи и колледжи. Они почти не «отсеиваются» по причине неуспеваемости или из-за изменения специальности (Е. Кузьмина, 2002).

Профессиональная ориентация усиливается рядом факторов профессионального образования: перевод полученных в вузе знаний на уровень практических действий; целенаправленное деловое общение с опытным наставником; систематическое общение с воспитуемыми, направленное на реализацию определенной программы; рекомендации вузовского методиста (Г. В. Брагина, 1989); постановка учебно-профессиональной деятельности (организация учебной деятельности, активная педагогическая практика, система научно-исследовательской работы студентов) (Н. В. Кузьмина, 1957; С. А. Зимичева, 1977); межличностное взаимодействие в студенческом коллективе (уровень сплоченности группы, особенности лидерства, специально организованное педагогически ориентированное общение) (Т. С. Деркач, 1972; Г. Б. Корсак, 1986; Н. В. Кузьмина, 2001); положительное отношение к педагогическому труду (А. Кемпиньски, 1997).

Современные исследователи признают **неоднозначность влияния педагогической практики в усилении профориентационных воздействий**. Признается, что у одних студентов усиливается желание стать педагогами, у других проявляется неопределенное или отрицательное отношение к профессии, вызванное осознанием отсутствия интереса к профессии или отсутствием педагогических способностей (М. Ю. Диканова, 2000). Возможно, что это вызвано трудностью адаптации студен-

тов к практической деятельности (А. А. Щетинина, 2002); недостатками в развитии профессиональной деятельности у студентов и потерей ее ценностно-смысловых ориентиров (О. П. Морозова, 2002); неудовлетворенностью педагогической работой (Е. А. Климов, 2003). Считается, что именно педагогическая практика позволяет достаточно точно оценить качество профессиональной подготовленности студентов (О. О. Киселева, 2001).

Современные исследования выявили **отсутствие прямой корреляционной зависимости между степенью аудиторной успеваемостью студентов в высшей школе и успешностью самостоятельной педагогической деятельности** (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991). В связи с этим С. А. Соловьева и соавторы установили, что студенты физкультурного вуза, «успешные» в обучении, обладают такими особенностями, как: мотивация к одобрению, логичность мышления, относительно высокий уровень субъективного мышления, относительно высокий уровень субъективного контроля межличностных отношений и здоровья (1997).

В специальной литературе отмечено, что имеют место случаи, когда человек учится блестяще, а с педагогической деятельностью справляется плохо и, наоборот, студент не особенно успешно учится, а при самостоятельной работе быстро овладевает педагогическим трудом, сравнительно быстро пополняя запас прикладных знаний (В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар, 1991).

Профессиональное образование усиливает ориентацию студентов на педагогическую профессию путем формирования профессиональных интересов, профессиональных установок и профессионально важных качеств педагога (А. В. Чесноков, 2001; В. Н. Козиев, 1987; В. Ф. Костюченко, 1997).

Профессиональный интерес признается важнейшей движущей силой деятельности людей во всех сферах общественной жизни (Д. И. Фильштейн, 1995; В. Д. Зяблицкая, 1989). Однако сам интерес нередко представляется исследователями по-разному: иногда как произвольное и непроизвольное внимание, в других случаях как чувство, стремление, оценка значения, потребность, наклонность, влечение, расположение. У различных авторов перечисленные понятия очень часто переплетаются, связываются со способностями, склонностями, представлениями, мотивами и т. д. (С. П. Крягжде, 1985; М. Х. Титма, 1975; С. Л. Рубинштейн, 1946). Интересы часто соотносят со структурой направленности реакций человека (Л. С. Выготский, 1996) и формой проявления познавательной потребности (С. Ю. Головин, 2001). Вместе с тем обосновывается точка зрения на интерес как на относительно независимый ключевой компонент направленности личности (С. Л. Рубинштейн, 1946; И. Н. Назимов, 1972). Достаточно давно отмечено, что интерес к профессиональной деятельности обычно зарождается еще в довузовский период. В. Д. Зяблицкая считает, что фактор профессионального интереса присутствует у молодых людей уже на этапе выбора профессии (1989) и почти всегда является «романтическим»

(Е. П. Ильин, 2000). Общепризнанно мнение, что первичный профессиональный интерес часто помогает успешно освоить будущую профессию (С. П. Крягжде, 1981). Как многократно подчеркивается, **воспитательный процесс в вузе должен усиливать формирование профессионального интереса у студентов** (С. Ю. Головин, 2001; Р. К. Бикмухаметов, 2004). Для этого важны следующие условия:

- общение (Д. И. Фильдштейн, 1995);
- проявление и активизация готовности к совместной деятельности, уровень материально-технической обеспеченности базы вуза, наличие диалогового общения в системе «педагог–студент» (Е. Б. Тесля, 2000);
- широта культурных интересов студентов, связанных с жизненным самоопределением (В. Д. Федоров, 1989);
- направленное воздействие длительной и целенаправленной профессиональной ориентации (В. Д. Зяблицкая, 1989).

При истолковании основ становления ориентации на педагогическую профессию студентов физкультурных вузов так или иначе обращают внимание, кроме прочего, на необходимость целенаправленно формировать профессиональные установки. По Д. Н. Узнадзе, «установкой» к действию считается определенное состояние субъекта деятельности, которое предваряет решение поставленной задачи, как бы заранее включает в себя направление, в котором задача должна быть решена (1961). Известно, что установка может проявляться в различных видах деятельности человека. В частности, исследования, проведенные Д. А. Чарквиани, выявили воздействие познавательно-аффективной структуры установки как на оценку социальных объектов, так и на реальное поведение людей (1988). Признается принципиально важным, что «профессиональная установка» обуславливает формы поведения человека (Ш. А. Надирашвили, 1974).

Экспериментально выявлено, что **на становление профессиональной установки влияет ряд условий** (В. С. Магун, 1983; И. М. Попова, 1976). К основным условиям относятся: осознание студентами критических моментов профессиональной деятельности; объективация представлений о собственных психологических и психофизиологических возможностях субъекта в контексте его профессиональных ценностей; принадлежность субъекта к определенному психологическому типу по показателям свойств его фиксированной установки (Г. В. Кирия, Р. Т. Сакварелидзе, 1989); потребности субъектом трудовой активности (И. В. Имедадзе, 1989; Д. Н. Узнадзе, 1961). При формировании у студентов физкультурного вуза установок на освоение педагогической профессией важно учитывать и «кризисы» юношеского возраста. По мнению Э. Эриксона, в студенческом возрасте главный кризис – идентичности, требующий от молодых людей самоопределения в жизни (1996). Важно также актуализировать у студентов Я-концепцию личностной и социальной идентичности с профессией (И. В. Антонова, 1996).

Известно, что наличие профессиональных установок у специалистов

имеет несколько видов: установки на конкретное трудовое поведение (выполнение производственной задачи) и установки на различные особенности организационной среды (престижность профессии, зарплата, продвижение по службе, условия труда, взаимоотношения в коллективе) (Д. А. Чарквани, 1988). Надо полагать, эти представления имеют важное значение для понимания установок, усиливающих профессиональную ориентацию студентов физкультурных вузов.

Очевидно, что профориентация сопряжена и с воспитанием личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. Профессионально важные качества, по определению А. К. Марковой, это – качества человека, влияющие на эффективность осуществления профессиональной деятельности, которые совершенствуются в процессе деятельности студентов (1993). Считают, что именно от них во многом зависит достижение вершин профессиональной культуры и мастерства (А. М. Кузьмин, 1999); обеспечивается производительность, качество труда и надежность деятельности (Е. С. Рапацевич, 2005).

По имеющимся данным, **профессионально важные качества проявляются в деятельности специалистов по физической культуре и спорту в разных ракурсах.** Иногда как положительное отношение и справедливость по отношению к окружающим (А. М. Якимов, 2003). Иногда как качества, непосредственно влияющие на деятельность в ходе педагогического процесса: педагогический такт, профессиональная работоспособность (В. А. Сластенин, 1976). Или как творческое отношение к работе (Г. С. Кузнецов, 1994).

Практически все исследователи сходятся во мнении, что проявление профессионально важных качеств у специалиста по физической культуре и спорту всегда основывается на его индивидуально-личностных и социально обусловленных качествах. В том числе идейно-политических, нравственных, поведенческих, как в коллективе, так и по отношению к работе (А. Я. Корх, 2000; Г. И. Хозяинов, 2000), а также на качествах ума, воли, эмоциональных и качествах характера (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1981). Среди этих качеств, по мнению Ю. Войнара, существенными являются качества двигательной подготовленности, которые должны выражаться в широком арсенале двигательных умений и навыков по основным видам двигательной активности, а не высоких достижениях в избранном виде спорта (2000).

Аргументированно доказано, что **условиями улучшения профессионально важных качеств у специалистов-педагогов являются:** содержательная сторона личности, которая стимулирует развитие профессионально важных черт (Е. А. Климов, 1990) и способностей человека к профессиональной деятельности (А. К. Маркова, 1993) и запускает механизм компенсации недостающих качеств (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1985); усиливает ценностные ориентации педагога (Г. А. Решетнева, Е. П. Каргаполов, 1982).

Сейчас существует значительное количество работ, авторы которых стремятся дать перечень профессионально важных качеств. Л. М. Митина, напри-

мер, выделила более 50 личностных и профессионально важных качеств педагога (1994). К сожалению, этот перечень представлен без обоснований их классификационной традиции и значимости для профессиональной деятельности педагога. Это относится и к ряду других перечней профессиональных качеств у специалистов, разработанных разными учеными (В. А. Крутецкий, 1972; В. П. Симонов, 1995; Т. А. Юзефовичус, 1998).

Бесспорным представляется утверждение, что воспитание профессионально важных качеств – дело важное, но трудное. Высказывают мнение, что на достижение профессионального искусства (на уровне мастерства) специалистам после окончания вуза нужно 10–15 лет практической работы (М. А. Краснова, 1996). Очевидным представляется и то, что для ускорения процесса созревания специалиста требуется теснейшее сопряжение процессов воспитания профессионально важных качеств и процесса усиления профессиональной ориентации. Это возможно на базе обеспечения единства личностных качеств, социальной активности и профессиональной подготовленности специалистов (Ю. Войнар, 2000). К сожалению, конкретные закономерности и технология такого сопряжения остаются пока недостаточно исследованными.

Контрольные вопросы:

1. Опишите особенности педагогического труда специалистов, которые влияют на физкультурно-педагогическую ориентированность студентов.
2. Какие специфические требования предъявляет педагогическая профессия к личностным качествам потенциального работника для успешного освоения педагогической деятельности?
3. Какие признаки проявления склонности к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта можно выделить?
4. Охарактеризуйте виды компенсации способностей (по Г. А. Суворовой).
5. Какие личностные качества студента являются основой для формирования профессионально важных качеств?
6. Какие негативные качества личности являются недопустимыми для специалистов, осуществляющих педагогическую деятельность?
7. Как профессиональная ориентация усиливается факторами профобразования?
8. Какие условия усиливают формирование профессиональных интересов у студентов?
9. Как происходит формирование профессиональных установок у студентов?
10. Охарактеризуйте проявление профессионально важных качеств в деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

1.3. Содержание профессиональной подготовки студентов физкультурных вузов

Педагогика не наука, а искусство: самое обширное, сложное, самое высокое и самое необходимое из всех искусств... оно кроме знаний требует способности и склонности... оно стремится к идеалу... совершенного человека.

К. Д. Ушинский

Предвидеть будущую деятельность специалиста очень сложно, а иногда и невозможно, но именно из-за этого и следует осуществлять нововведения, интеграцию, организацию содержания образования, совершенствование учебно-познавательной деятельности. По сути, все это определяет подготовку специалистов на ближайшие пять-десять лет. Для этого следует учитывать следующее:

- получение и овладение синтезом знаний об особенностях занимающихся;
- совершенствование подготовки учащихся на основе динамики и тенденций их развития;
- методологический подход к исследованию содержания всей сферы;
- переход от познания внутреннего и внешнего мира юных спортсменов к его изменению.

На рисунке 1 представлена теоретическая модель содержания профессиональной подготовки, которая включает в себя несколько компонентов: содержание образования, учебно-познавательный процесс, субъектно-объектные и субъектно-субъектные отношения, принципы интеграции научных знаний и практических навыков. **Содержание образования содержит три аспекта: исторический аспект** (социальный опыт), функциональный аспект (тип культуры – физическая культура), предметный аспект (G. Klein, 2006; N. Кноп, 1998). **Предметный аспект характеризуется** наличием учебной программы и учебной книги и учитывает виды деятельности сферы: профессионально-педагогическую деятельность, спортивно-технологическую, научно-исследовательскую, методологическую.

Субъектно-объектные отношения характеризуются ценностными ориентирами, мотивацией, знаниями, умениями (субъектные характеристики); объектом, средством, процессом, результатом профессиональной деятельности (объектные характеристики). Субъектно-субъектные отношения анализируются с позиций сотрудничества, самореализации, диалогичности, активности.

В профессиональной подготовке студентов используются общие и

частные принципы интеграции научных знаний и практических навыков. К общим принципам интеграции относятся: принципы переноса и использования знаний, общенаучных методов из других видов; принципы сближения междисциплинарных исследований, философского и частнонаучного уровней знаний. К частным принципам относятся: принципы выработки специфических понятий, принципы взаимодействия компонентов сферы.

Теоретическая модель характеризуется свойствами универсальности, системности, мерности и прогностичности. Свойство универсальности состоит в том, что модель, являясь обобщенной, применима для определения содержания любого уровня, направленности и структурной организации. Системность модели подтверждается целостностью процесса совершенствования профессиональной подготовки студентов и возможностью обозначения связей между ее компонентами. Свойство прогностичности состоит в том, что в модели заложены обобщенные критерии достижения цели совершенствования подготовки.

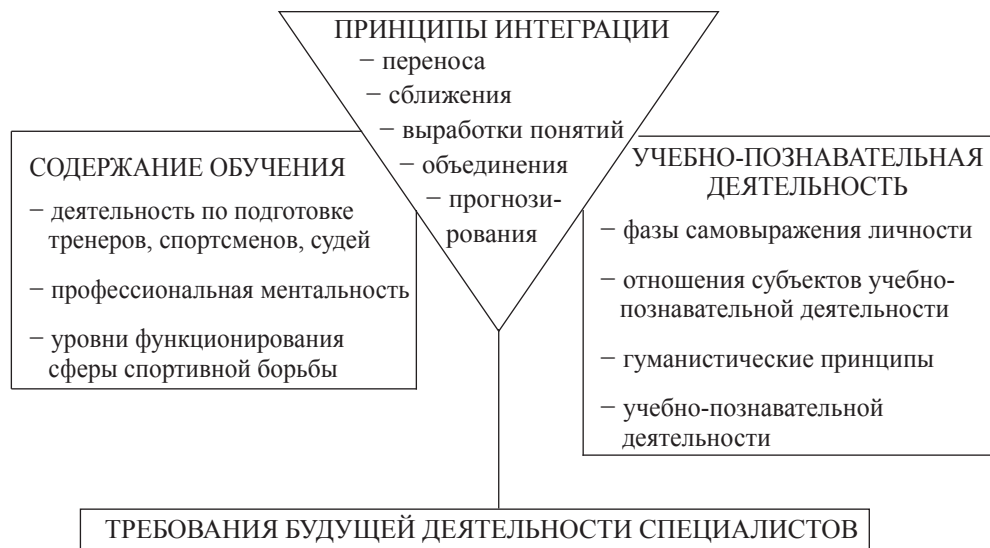


Рис. 1. Информационно-наглядная модель содержания профессиональной подготовки студентов вузов физкультурного профиля, специализирующихся по виду спортивной борьбы

1.3.1. Гуманизация учебной и обучающей деятельности

Российская государственная политика в области образования определяется гуманистическим характером, приоритетом общечеловеческих ценностей, жизни, здоровья человека, свободным развитием личности [240]. Гуманные отношения преподавателя и студента выходят на первый план.

Сущностью гуманизации образования является признание личности студента как высшей социальной ценности.

В. И. Столяров подчеркивает важность гуманистического воздействия на личность путем усиления внимания к человеку как высшей социальной ценности, превращения ученика из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности (1993); демократизации отношений преподавателя и ученика, индивидуализации на основе особенностей обучающегося (В. Blum, 1971). Под гуманизацией обучения студентов мы понимаем изменение форм организации обучения с целью повышения удовлетворенности процессом познания как со стороны преподавателя, так и обучающегося. Развитие гуманизации обучения возможно на деятельностной, потребностно-мотивационной основе самоактуализации личности студента, изучения субъектно-субъектных и субъектно-объектных отношений, использования гуманистических принципов.

Гуманизация учебно-познавательной деятельности посредством преобразования форм учебного познания, демократизации взаимоотношений субъектов обучения, смещения приоритетов в сторону внимания к личности позволит открыть пути к удовлетворению потребности студентов к самоопределению (самоактуализации), что в конечном итоге повлияет на повышение качества обучения, гуманизацию учебно-познавательной деятельности студентов.

Реформирование образования направлено на создание условий для гибкого реагирования высшей школы на запросы современного общества. Многоуровневая система высшего образования основана на гуманизации и фундаментализации образовательных программ. При этом важным является сочетание широкой культурной и общепрофессиональной подготовки с последующей глубокой специализацией. **Однако в профессиональной подготовке нужно остерегаться двух вещей:** «окоstenения», когда ограничиваются своей специальностью, и «дилетантства», когда выступают из нее. Поэтому процесс оптимизации профессионально-педагогической деятельности студентов определяют как научную проблему. Поиск эффективных форм и методов активизации учебной и обучающей деятельности в настоящее время приобретает особую актуальность и значимость (И. Я. Лернер, 2006).

Учебная деятельность характеризуется тем, что «ее целью и результатом являются изменения самого субъекта, которые заключаются в овладении определенными способами действия, а не в изменении предметов, которыми действует субъект. Наиболее существенной особенностью обучающей деятельности является создание системы учебной информации, соответствие способов освоения прямому продукту обучения (осмысле-

нию учащимся своих действий – рефлексия)» (В. В. Рябов, Ю. В. Фролов, 2004).

Обучение – это система организации учебно-познавательной деятельности. Как и всякая система, она объединяет комплекс компонентов: преподаватель, ученик, содержание, методы обучения, организационные формы обучения, средства обучения, методы педагогического воздействия, цель и результат (Most..., 1996). Она направлена на освоение и расширение (потребление и производство) социального и культурного опыта, способствует всестороннему развитию личности, обеспечивает высокий уровень профессиональной социализации, учитывает индивидуальные и социальные потребности субъектов.

Модель гуманизации учебно-познавательной деятельности

Учебно-познавательная деятельность направлена на организацию и освоение объекта познания (форм, методов содержания учебного материала), выработку самим субъектом нового собственного опыта. **Деятельность субъектов характеризуется двумя аспектами:** организацией взаимосвязи между трудом субъекта и самим субъектом; профессиональным ростом личности и ее оценкой обществом.

Ядром концепции учебно-познавательной деятельности является человеческая потребность, потребность в самоактуализации (самоопределении).

Модель гуманизации учебно-познавательной деятельности представлена на уровне теоретического рассмотрения в виде трехмерной схемы (рис. 2). Моделируются: 1) фазы самовыражения (самоопределения); 2) отношения (субъектно-субъектные, субъектно-объектные, объектно-объектные); 3) принципы гуманизации (личностный, активизации и мотивации, самоактуализации, индивидуализации и самостоятельности, педагогического сознания, продуктивного воображения, демократизации, диалогичности общения, эстетического отношения).

Фазы самоактуализации личности студента

Для обоснования подхода к моделированию фаз самоопределения личности в учебно-познавательной деятельности мы обратились к одному из объяснительных принципов познания – принципу развития. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский объясняют, что «...если индивид входит в относительно стабильную социальную общность, или в этой общности меняется его позиция, он закономерно проходит три фазы своего становления в ней как личности... – адаптацию, индивидуализацию, интеграцию» (1994). То же можно сказать и об индивиде, «погруженном» в учебно-познавательную деятельность (Ю. Г. Татура, 2000).

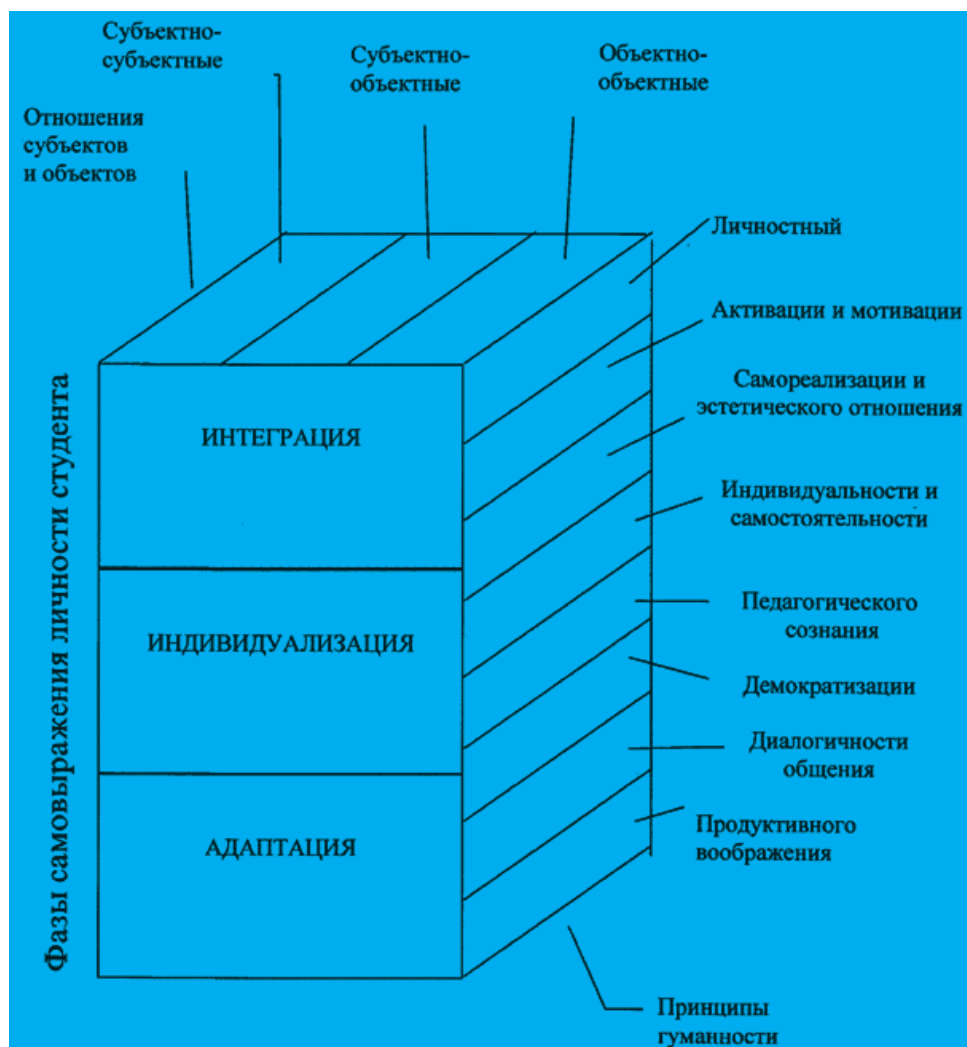


Рис. 2. Концептуальная модель гуманизации учебно-познавательной деятельности

В таблице 1 представлена взаимосвязь компонентов учебно-познавательной деятельности: видов обучения с фазами самовыражения личности студента. При сообщающем и программированном обучении студент адаптируется к объекту познания. Фаза адаптации характеризуется отсутствием свободы выбора отношений студента к учебному материалу, методам его освоения. Выбор как совокупность действий включает анализ исходной совокупности явлений, выявление их отношений, оценку сопоставления, обоснования выделения одних явлений по сравнению с другими по определенным признакам, упорядочение выявленных явлений (Н. И. Николаева, 2009).

Таблица 1

**Взаимосвязь фаз самовыражения личности студента вуза
физкультурного профиля с видами обучения**

Вид обучения	Фазы самовыражения личности		
	адаптация	индивидуализация	интеграция
Сообщающее	+	-	-
Программированное	+	-	-
Проблемное	+	+	-
Игровое	+	+	+

Свобода взаимоотношений в учебно-познавательной деятельности состоит в выборе не только средств, но и целей обучения, а также и условий деятельности. При отсутствии выбора условия, цель, средства – все это навязано студенту извне. Вынужденная активность является недостаточным средством самовыражения, самоопределения, самоактуализации.

При проблемном обучении появляется возможность неполной свободы и возможность самовыражения, характеризующаяся индивидуальными особенностями студента, а также поиском средств и способов для обозначения своей индивидуальности. **При этом студент выбирает из того, что ему предлагают, не может выйти за рамки существующего набора предлагаемых ему вариантов** (Maurer, R. Marcy, Jordan, J. Pat, 2006). При игровом обучении (ролевые, деловые, дидактические игры) существует более полная свобода взаимоотношений компонентов учебно-познавательной деятельности. Она олицетворяет творчество, которое позволяет созидать и создавать новые средства, ставить новые цели – «творить небывалые ранее условия в соответствии только со своими собственными желаниями и вкусами» (В. В. Сериков, 1999). При этом **две функции деятельности – быть средством удовлетворения потребностей субъекта и средством его самовыражения – сливаются воедино в творческую деятельность.** Студент представлен своими особенностями и значимыми для него отличиями в процессе освоения объекта познания и потребностью учебно-познавательной деятельности «одобрять и развивать» те индивидуальные особенности, которые ей «импонируют». В результате происходит интеграция личности студента и учебно-познавательной деятельности.

При отсутствии свободной деятельности характерно относительное преобладание адаптации над индивидуализацией личности студента; при наличии неполной свободы выбора происходит преобладание индивидуализации над интеграцией; при более полной свободной деятельности как высшего проявления активности, выражающейся в свободе выбора и создании новых творческих возможностей, происходит превалирование интеграции над индивидуализацией. Когда имеется свобода выбора, свободная деятельность, то формируется и мораль личности – как система нравствен-

ных норм, оценок, образцов поведения личности. Свободной может быть любой вид деятельности. Свобода проявляется в том, что деятельность не направляется чуждыми ей целями. Творчество, целесообразность, свобода являются критериями эстетического характера любой формы деятельности (Энциклопедия..., 1999).

Отношения субъектов и объектов в учебно-познавательной деятельности

На другом уровне модели гуманизации учебно-познавательной деятельности **рассматриваются отношения ее субъектов и объектов**. В силу своей активности субъект является носителем отношения к чему-либо или к кому-либо. М. С. Каган (1988) классифицирует отношения следующим образом: 1) отношения субъекта к другим субъектам; 2) к субъективизированным объектам (ценностям); 3) к квазисубъектам; 4) к реальным объектам; 5) к квазиобъектам как идеальным объектам; 6) к объективизированным субъектам (явлениям культуры) (А. Н. Майоров и др., 1992). «Квази» с латинского переводится как «якобы», «как будто». «Квази» – часть сложных слов, соответствующих по значению «мнимый», «ненастоящий», «почти», «близко». Квазисубъекты и квазиобъекты понимаются нами как модели реальных субъектов и объектов.

М. М. Бахтин (1979) выделяет **три типа отношений в системе «субъект – объект»**: отношения между объектами, между субъектом и объектом, между субъектами. Сопоставляя классификации М. М. Бахтина, М. С. Кагана, Г. И. Хозяинова, мы составили отношения реальных субъектов и объектов с их моделями. **Субъектно-субъектные, субъектно-объектные, объектно-объектные отношения** распространяются на: 1) реальных субъектов и объектов; 2) реальных субъектов и объектов и их модели – квазисубъектов и квазиобъектов; 3) модели субъектов и объектов – квазисубъектов и квазиобъектов. Отношения и взаимосвязи реальных субъектов, объектов и их моделей в профессиональной подготовке студентов вузов физкультурного профиля представлены в таблице 2.

Таблица 2

Отношения и взаимосвязи реальных субъектов, объектов и их моделей в профессиональной подготовке студентов вузов физкультурного профиля

Отношения, субъекты, объекты, модели	Субъектно-субъектные	Субъектно-объектные	Объектно-объектные
1	2	3	4
Реальные субъекты и объекты	Преподаватель – студент	Преподаватель – учебная деятельность. Преподаватель – объект познания. Студент – учебная деятельность. Студент – объект познания	Учебная деятельность – объект познания

1	2	3	4
Реальные субъекты и объекты и их модели	Преподаватель – «квазистудент» «Квазипреподаватель» – студент	«Квазипреподаватель» – учебная деятельность – Преподаватель – «квази-учебная деятельность». «Квазипреподаватель» – объект познания. Преподаватель – «квази-объект познания». «Квазистудент» – учебная деятельность. Студент – «квазиучебная деятельность». «Квазистудент» – объект познания. Студент – «квазиобъект познания»	«Квазиучебная деятельность» – объект познания. Учебная деятельность – «квази-объект познания»
Модели субъектов и объектов	«Квазипреподаватель» – «квазистудент»	«Квазипреподаватель» – «квазиучебная деятельность». «Квазипреподаватель» – «квазиобъект познания». «Квазистудент» – «квазиучебная деятельность». «Квазистудент» – «квазиобъект познания»	«Квазиучебная деятельность» – «квазиобъект познания»

Субъектно-субъектные отношения характеризуются взаимосвязями: преподавателя и студента, преподавателя и «квазистудента», «квазипреподавателя» и студента, «квазипреподавателя» и «квазистудента». При взаимодействии субъектов (квазисубъектов) в учебно-познавательной деятельности действует закон тождества противоположностей. Каждый субъект дополняет другой, не действует без него в данной системе. Каждый достигает своей цели лишь только постольку, поскольку он служит средством для другого; каждый становится средством для другого, только будучи для себя самоцелью. Взаимосвязь, взаимозависимость состоит в том, что каждый является одновременно и средством, и целью. И. А. Зимняя (1995) рассматривает субъектно-субъектную деятельность как процесс создания «общего продукта при разных для каждого из двух субъектов результатах их индивидуальной деятельности». При этом доминирующий мотив одного субъекта – оказание помощи другому – должен вызвать мотив самопомощи, сопровождающийся чувством удовлетворения от совместной деятельности, ее результата и соотносимый с его потребностями (по А. Маслоу – физиологическими, связанными с безопасностью

субъекта, с любовью, с уважением других, самоуважением, с самореализацией). Субъектно-субъектные отношения опосредованы объектом (результатом деятельности), поэтому мир объектов не исчезает из сферы межсубъектных отношений.

Отношение между субъектом и объектом может быть материально-практическим или духовно-практическим. В первом случае субъект реально преобразовывает объект, во втором – объект отражается в сознании субъекта, то есть познается или оценивается субъектом. Под объектом понимается предмет и результат деятельности, а под субъектом ее носитель – человек, общество в целом (В. В. Ищенко, 2004). Для того, чтобы при общении не было диалога «глухих», стороны, участвующие в нем, должны попеременно играть в субъектов и объектов (Энциклопедия..., 1999).

Выявленные отношения и взаимосвязи между компонентами и квази-компонентами учебно-познавательной деятельности позволяют расширить рамки представлений о будущих изменениях в системе физкультурного образования, его содержании, развитии, прогнозе, а также моделировать отношения реальных и воображаемых субъектов и объектов с учетом тенденций развития современного общества.

Принципы гуманизации учебно-познавательной деятельности

На следующем уровне модели представлены принципы гуманизации учебно-познавательной деятельности. Личностный принцип характеризуется личностным смыслом системы ценностей студента, преподавателя, целью обучения, программой, свободой выбора, формирующей мораль личности. Однако выбор должен противостоять отношению «все дозволено». Личностные смыслы вырабатываются самостоятельно, но не принимаются готовыми. Они формируются на основе переживания, а не рациональным путем, и не могут быть сформированы «ни передачей сообщения, ни прямым материальным воздействием» (В. А. Магин, 2006). Всесторонность развития личности выражается с помощью разума, чувств (эмоций), воли. Разум преобладает в интеллектуальном развитии личности, чувства – в эстетическом, воля – в нравственном (Б. А. Сазонов, 2005). Их синтез проявляется в убежденности личности (И. А. Зимняя, 2004; Е. И. Огарев, 1995; Подходы..., 2000; Б. А. Сазонов, 2005; А. А. Смирнов, 2009; J. Selingo, 2003).

Принцип индивидуальности и самостоятельности характеризуется налаживанием общения, которое зависит от способностей субъектов учебно-познавательной деятельности к дружескому диалогу, ориентацией субъектов на самостоятельное освоение нового опыта с неочевидными результатами, развитием познавательных и личностных возможностей. Принцип активизации и мотивации включает активную деятельность студента и его интерес к ней. Мотивация представляет собой особое состояние индивида, которое сохраняется от начала поведенческого акта до полезного ре-

зультата. Принцип самоактуализации (самоопределения) характеризуется развитием внутренних стремлений к самосовершенствованию и самоопределению. Принцип продуктивного воображения (фантазии) определяется универсальной человеческой активностью восприятия окружающего мира. По утверждению И. Э. Ильенкова (1964): «Не обладая ею, человек не может ни жить, ни действовать, ни мыслить по-человечески, ни в науке, ни в политике, ни в сфере нравственно-личностных отношений с другими людьми». Субъект учебно-познавательной деятельности формирует не только опыт, знания, вкус, воплощенные в реальной жизни, но и мир фантазии, в котором личность не зависит от обстоятельств.

Принцип педагогического сознания определяется реализацией идеалов образования, развитием творческого потенциала в учебно-познавательной деятельности студентов. Принцип демократизации характеризуется демократическими отношениями преподавателя и студента. Принцип эстетического отношения определяется тем, что как только учебный материал и методы его освоения включаются в практическую деятельность, они «становятся объектом эстетического отношения». Эстетическое отношение имеет как природную, так и общественную природу (И. Г. Дежина, 2003).

Принцип диалогичности общения характеризуется тем, что субъекты учебно-познавательной деятельности могут играть попеременно роль субъектов, объектов, квазисубъектов, квазиобъектов. При этом общение может осуществляться: 1) с реальным партнером; 2) с иллюзорным партнером (с субъективизированным объектом – с животным, с вещью); 3) с воображаемым партнером (с квазисубъектом – общение со вторым своим «Я», общение с образом отсутствующего человека, общение с мифологическим или художественным образом); 4) общение воображаемых партнеров (художественных персонажей – квазисубъектов) (В. А. Магин, 2006; Э. Майнберг, 1995; А. Н. Майоров и др., 1992).

Выявленные принципы гуманизации учебно-познавательной деятельности студентов вузов физкультурного профиля основаны на приоритетах общечеловеческих ценностей, жизни, здоровья, свободном развитии личности.

Плюралистический подход в гуманизации учебно-познавательной деятельности

Для теоретического изучения процесса гуманизации учебно-познавательной деятельности использовался метод моделирования. Под моделированием понимается создание и изучение модели, отражающей учебно-познавательную деятельность, ее значимые свойства. Под моделью понимается такая мысленно представляемая система, которая, отображая ее, способна замещать так, что ее изучение даст новую информацию о ней. Процесс моделирования определяется мысленным имитированием путем конструирования трехмерной модели, в которой воспроизведены особенности ее организации и функционирования учебно-познавательной деятельности.

Для практического исследования учебно-познавательной деятельности студентов вузов физкультурного профиля, специализирующихся по спортивной борьбе, использовался **плюралистический подход**. Он включает элементы объяснительного принципа развития личности, взаимоотношения преподавателя и студента, гуманистические принципы (личностный, демократизации, активизации и мотивации, индивидуальности и самостоятельности, диалогичности общения). **Плюралистический подход** характеризуется: познавательной потребностью студента в отстаивании собственных позиций; способностью студента к рефлексии; совместной творческой деятельностью преподавателя и студента по выбору вида обучения для изучения конкретного учебного материала. Плюралистический подход в обучении способствует выявлению наиболее существенных связей и отношений главных признаков изучаемого явления, причин его развития. Он предполагает сочетание множественности способов освоения учебного материала, всесторонней его оценки с методологическим единством исходных принципов. **Плюрализм** (множественный), предполагающий существование нескольких (или множество) независимых оснований знания. Он несовместим с догматизмом, тоталитарным мышлением, авторитарным руководством. **Сущность плюралистического подхода заключается:**

1) в предъявлении преподавателем конкретного материала и видов его освоения;

2) в свободном выборе студентом вида обучения (сообщающего, программированного, проблемного, игрового) для освоения теоретического и практического учебного материала.

Теоретический учебный материал представлялся по теме «Взаимодействие участников соревновательного поединка». Практический – предусматривал освоение комбинации «зацеп изнутри – задняя подножка – зацеп снаружи – удержание сбоку». Как теоретический, так и практический учебный материал представлялся в форме для четырех видов обучения – сообщающего, программированного, проблемного, игрового.

В опросе приняли участие 18 студентов старших курсов кафедры борьбы РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), специализирующихся по дзюдо. Выбор вида обучения фиксировался в специальном протоколе. Подсчитывались выбранные виды обучения (в %). Степень удовлетворенности преподавателей и студентов процессом выбора видов обучения для освоения конкретного учебного материала определялась методом анкетирования.

Адаптивность плюралистического подхода рассматривается как свойство, выражающееся в способности субъектов перестраивать структуру и параметры своей деятельности с целью повышения качества процесса обучения. При этом мотивация субъектов понимается как свойство, выражающееся в их способности регулировать интенсивность изменения адаптивности.

В таблице 3 представлены данные, отражающие выбор видов обучения студентами РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), специализирующимися по дзюдо, при освоении учебного материала.

Таблица 3

Выбор видов обучения в системе «преподаватель – студент» при освоении теоретического и практического учебного материала (в %)

Виды обучения	Учебный материал (%)	
	теоретический	практический
Сообщающее	10	10
Программированное	10	50
Проблемное	50	20
Игровое	30	20

При теоретическом усвоении учебного материала 50 % студентов предпочитают проблемное обучение, 30 % – игровое. При освоении практического учебного материала предпочтение отдается программированному обучению – 50 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что при освоении практического материала студенты предпочитают выбор таких видов обучения, при которых отсутствует свободная деятельность (сообщающее и программированное обучение – 60 %). При освоении теоретического материала, наоборот, студенты стремятся к свободной деятельности (проблемное, игровое обучение – 80 %). Степень удовлетворенности плюралистическим подходом в обучении очень высокая. Так, опрос преподавателей показал: очень удовлетворены – 30 %, удовлетворены – 70 %, неудовлетворены – 0 %; опрос студентов: очень удовлетворены – 57 %, удовлетворены – 43 %, неудовлетворены – 9 %.

Таким образом, плюралистический подход к обучению студентов в вузах физкультурного профиля создает предпосылки активного обучения. Активное обучение формирует познавательный процесс, умственную активность, творческую самостоятельность, готовность к самообразованию, что в конечном счете влияет на гуманизацию учебно-познавательной деятельности.

Результаты исследования вынуждают сформулировать новую проблему, для разрешения которой потребуется новый подход и новая теория. **Сущность новой проблемы просматривается в вопросе: каким образом сместить акценты в сторону свободной деятельности студента при освоении им практического учебного материала?**

Таким образом, трехмерная модель гуманизации учебно-познавательной деятельности студентов вузов физкультурного профиля, специализирующихся по спортивной борьбе, включает: фазы самовыражения личности студента (адаптацию, индивидуализацию, интеграцию); отношения компонентов учебно-познавательной деятельности (субъектно-субъектные, субъектно-

объектные, объектно-объектные); гуманистические принципы реализации учебно-познавательной деятельности (личностный, индивидуальности и самостоятельности, активизации и мотивации, самоактуализации, педагогического сознания, продуктивного воображения (фантазии), демократизации, диалогичности общения, эстетического отношения). Плюралистический подход в учебно-познавательной деятельности содержит свободу выбора студентом методов обучения конкретному учебному материалу, предъявляемому преподавателем на основе гуманистических принципов.

1.3.2. Интеграция деятельности субъектов соревновательного поединка в спортивных единоборствах

Соревновательный поединок в единоборствах прежде всего характеризуется взаимодействиями спортсменов и рефери. В результате этого взаимодействия возникают остановки поединка. Количество остановок, их длительность, порядок следования друг за другом, частота их повторения, ритм – все это присутствует в большом многообразии, что, естественно, должно учитываться в тренировочных занятиях. Однако в практике отсутствуют способы выявления этих особенностей и методы их применения при подготовке к соревнованиям. Для разрешения выявленного противоречия разрабатывались способы выявления и методы освоения вышеуказанных особенностей соревновательного поединка.

В поединке выделены три стороны сложных взаимодействий спортсменов и рефери: 1) обмен действиями (интеракция); 2) обмен информацией спортсменов и рефери (коммуникация); 3) взаимная перцепция (взаимопонимание).

Эти три стороны взаимодействий проявлялись в различных фрагментах поединка. Мы выделили **два типа фрагментов соревновательного поединка:** 1) эпизод; 2) паузу. Поэтому каждый поединок состоит из нескольких эпизодов и пауз.

Благодаря интегративному подходу к деятельности субъектов соревновательного поединка, в содержании которого фиксируются совместные действия арбитра, спортсмена А, спортсмена Б, мы получили новую информацию о событиях и закономерностях построения поединка, новый взгляд на его анализ и моделирование.

Интеграция действий арбитра и спортсменов в дзюдо

Длительность поединка в дзюдо составляет 300 секунд (с), при этом длительность всех пауз – до 150 с. Эти 300 с не проходят непрерывно. Они прерываются арбитром в среднем 11 раз, что делит весь поединок на двенадцать эпизодов. Это наиболее часто (до 40 %) встречающаяся разновидность соревновательного поединка. Выявлены поединки, заканчивающиеся досрочно (от одного до четырех эпизодов), а также поединки, которые включают до 18 эпизодов.

Среднее количество эпизодов уменьшается с возрастанием весовых категорий с 12 эпизодов до 65 кг и 10 эпизодов в 95 кг. Вместе с тем в весовых категориях до 86 кг отмечено увеличение среднего количества эпизодов до 13. Среднее суммарное время эпизодов по весовым категориям примерно одинаковое – от 60 до 64 с.

В 12-эпизодном поединке длительность эпизодов находится в диапазоне от $15 \pm 2,0$ до $3,5 \pm 3,8$ с ($p < 0,05$). При этом она снижается от начала до конца поединка (таблица 4). В начале поединка величины деятельности эпизодов имеют большие значения, а в конце – меньше.

Объединяя три следующих друг за другом эпизода, можно заметить тенденцию к снижению величин длительности от первого к третьему. При этом первый эпизод каждой последующей тройки эпизодов стремится по длительности ко второму из прошедшей тройки эпизодов. Постоянство такой зависимости иллюстрируется показателем двойного отношения. Аналогичная зависимость в каждой тройке эпизодов зафиксирована и по количеству оцененных действий. Подобная зависимость выявлена между величинами длительности пауз, но на общем фоне их увеличения от начала до конца поединка. Величины длительности пауз зафиксированы в диапазоне от $8,0 \pm 1,0$ до $17,0 \pm 1,5$ с.

Таблица 4

Количественные показатели 12-эпизодного поединка в дзюдо

№ эпизода	Длительность эпизодов (с)			Количество атакующих действий			Количество оцененных действий			Длительность пауз (с)		
	$\bar{X}$	+s	v, %	$\bar{X}$	+s	v, %	$\bar{X}$	+s	v, %	$\bar{X}$	+s	v, %
1	35,0	3,8	10,7	2,1	0,18	8,6	0,63	0,05	8,1	8,0	1,0	12,6
2	31,0	3,4	11,0	1,9	0,14	7,3	0,83	0,07	8,5	9,0	1,0	22,3
3	27,0	2,5	9,1	1,8	0,14	7,4	1,12	0,10	9,0	12,0	2,0	16,6
4	31,0	3,0	9,7	1,9	0,15	7,8	0,56	0,05	9,1	10,0	1,5	15,2
5	27,0	2,4	8,0	1,7	0,12	7,1	0,72	0,06	8,3	12,0	1,5	12,6
6	23,0	2,0	8,0	1,6	0,14	8,7	0,47	0,04	8,5	15,0	2,1	14,1
7	27,0	2,3	8,1	1,7	0,30	7,5	1,17	0,12	10,2	13,0	1,4	10,8
8	23,0	2,1	9,1	1,5	0,12	8,1	0,88	0,06	7,0	15,0	1,3	9,3
9	19,0	2,0	10,4	1,4	0,11	8,0	0,87	0,07	8,1	17,0	1,5	8,9
10	23,0	2,1	9,0	1,5	0,14	9,2	0,5	0,05	10,1	15,0	2,0	13,4
11	19,0	2,2	11,5	1,3	0,16	12,4	0,89	0,08	7,9	14,0	2,2	15,7
12	15,0	2,0	13,2	1,0	0,20	20,1	0,35	0,06	17,2	—	—	—

1.3.3. Интеграция видов обучения и рефлексия

Освоение учебного материала программы осуществляется с помощью следующих видов обучения: сообщающего, программированного, про-

блемного, игрового, самостоятельного. **При сообщающем обучении** преподаватель сообщает, а студенты слушают, усваивают, копируя способ действий, выполняют учебные задания. **При программированном обучении** преподаватель имеет программу, расчлененный учебный материал на дозы (шаги). Преподаватель и студенты одновременно осуществляют контроль и самоконтроль за усвоением знаний (обратная связь), студенты усваивают учебный материал по частям, последовательно. **Проблемное обучение** предусматривает постановку проблемы преподавателем в теме урока, выделение им основных ее частей. Студенты формируют интерес к решению проблемы, заинтересовываются ею, осознают и принимают проблемную ситуацию, проявляют активность, осуществляют поиск ответа в процессе разрешения проблемной ситуации, получают результат, вырабатывают способы приобретения знаний.

Таблица 5

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия преподавателя и студента
1.	Сообщающее	1. Преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Студент слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированное	1. Преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль преподавателя и самоконтроль студента. 3. Студент усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемное	1. Преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), студент формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Студент осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельное	1. Студент находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике

В условиях игрового обучения определяются роли преподавателя и студентов в игровом эксперименте, определяется результат игры, обсужда-

ются, делаются выводы. При самостоятельном обучении студент находит, осознает, понимает, творчески преобразовывает, усваивает, вырабатывает способы действий, применяет знания, достигает цели (таблица 5).

Взаимосвязь видов обучения в условиях учебно-познавательной деятельности может осуществляться по разным структурам. Определены следующие структуры связей: радиальная, радиально-узловая, кольцевая, комбинированная, концентрическая (таблица 6).

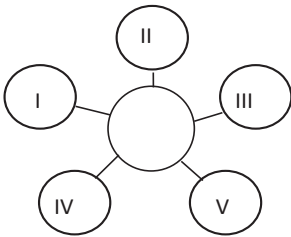
Спортсмены подразделяются на группы, соответствующие типам мышления: рефлексивный, аналитический, рациональный, рецепторный. При этом каждому спортсмену присущ свой стиль мышления. Стиль мышления – это устойчивая совокупность индивидуальных вариаций в способах восприятия, запоминания и мышления, за которыми стоят различные пути приобретения, накопления, переработки и использования информации (Н. В. Зеленко, 2005).

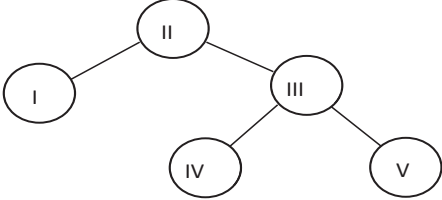
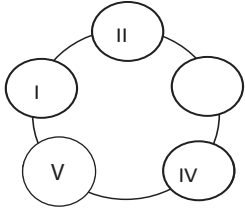
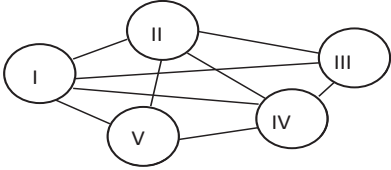
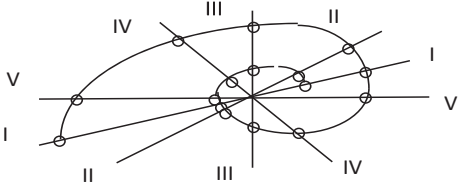
Неопределенность событий в разнoverоятных ситуациях связана с вероятностью появления (создания) благоприятного момента, который может быть неожиданным. Чем менее вероятен благоприятный момент, тем более неожиданным оказывается он при своем появлении. В этом случае у спортсменов рефлексивного типа мышления время реакции улучшается.

Процесс мыслительной деятельности опирается на опыт субъекта и данные, полученные в ходе развертывания процесса мыслительной деятельности (знания, понятия, обобщения, тенденции). Характер мыслительной деятельности в спортивном противоборстве проявляется на уровне представлений (то, что спортсмен видит, наблюдает) и на уровне отражения информации в сознании (цель, коррекция, неосознанные проявления) (Сравнение..., 2002).

Таблица 6

Структура связей видов обучения
(I – сообщающее обучение, II – программированное обучение,
III – проблемное, IV – игровое, V – самостоятельное)

Структура связей	Схема связей
РАДИАЛЬНАЯ	 <pre> graph TD Center(()) --- I((I)) Center --- II((II)) Center --- III((III)) Center --- IV((IV)) Center --- V((V)) </pre>

Структура связей	Схема связей
РАДИАЛЬНО-УЗЛОВАЯ	
КОЛЬЦЕВАЯ	
КОМБИНИРОВАННАЯ	
КОНЦЕНТРИЧЕСКАЯ	

Мыслительный процесс имеет такую же динамическую архитектуру, направленную на получение полезных для организма приспособительных результатов. С позиций теории функциональных систем мышление представляет собой нейродинамическую функцию мозга, обеспечивающую процессы обобщения, принятия решения, целеполагания и оценку достигнутых результатов в процессе активной психической или поведенческой деятельности субъектов (А. В. Белоцерковский, 2011; В. Беляев, Г. Жабреев, 2006).

Способность человека мыслить не заключена «в готовом виде» в структуре мозга, она формируется в этой структуре «логикой» практиче-

ской деятельности через воспитание и обучение, через предметную деятельность (Е. И. Сухова, 2005; В. Д. Шадриков, 1993).

Мышление человека начинается с проблемы, а не с восприятия и усвоения учебной информации. Мышление представляет собой процесс отражения действительности, в ходе которого человек, формируя образы и оперируя ими, выдвигает цели, разрабатывает планы и в конечном счете решает те или иные задачи (К. Petry, K. Froberg, 2006). Мышление есть способность активно строить и перестраивать схемы внешнего действия соответственно любому новому стечению обстоятельств (Б. Е. Лосин, 2001).

Структура мыслительного акта как теоретического способа действия (согласно теории учебной деятельности В. В. Давыдова) состоит из трех взаимосвязанных компонентов: анализа, внутреннего плана действия и рефлексии (С. Е. Каплина, 2008; С. Д. Каракозов, 2005; Н. Карлов, 1996; С. Кинелев, 1998; С. Г. Кирдина, 2002).

Внутренний план действия существенным образом не связан с основными положениями теории учебной деятельности. Поэтому В. В. Давыдов (1995) в качестве второго компонента теоретического способа действия предлагает рассматривать планирование как особую функцию мышления. Предметом планирования является построение системы возможных действий, идеализированной схемы как плана будущих практических действий, адекватных условиям, цели и требованиям задачи. Содержанием направления является момент перевода количественных и пространственных отношений сложного объекта во временную последовательность субъективных действий, в логическую завершенную систему действий или операций.

Планировать – это значит строить временную последовательность собственных мыслительных актов; обратить свой способ построения планов в особый предмет познания.

Под рефлексией понимается **обращенность субъекта на свой способ действия:**

1) критический анализ оснований изменения собственных действий («преобразование преобразований», пересмотр и подтверждение позиций);

2) изменения или корректировка планов, замыслов в соответствии с изменившимися условиями действия;

3) критическое рассмотрение «со стороны» адекватности своих действий, их результатов, последствий требованиям задачи;

4) критическое оценивание целостного содержания своего способа действия, выявление меры его воспроизводящих возможностей (Т. Г. Киселева, 1994).

Рефлексия как момент мышления внутренне связана со способностью человека к разрешению противоречий, а также косвенно отражает особое умение рассматривать основания способов собственного действия. Одним из существенных показателей уровня умственного развития является наличие рефлексии как особого умения рассматривать основания способов собственного действия (Л. С. Гребнев, 2005).

Рассматривая освоение техники борцом с позиций опыта и данных,

получаемых в ходе развертывания процесса мыслительной деятельности, нами предпринята **попытка объединения (интеграции) опыта с «продуктами» мыслительной деятельности (знаниями, понятиями, обобщениями, тенденциями) посредством рефлексивного анализа.**

В результате проведенного эксперимента по формированию рефлексивного сознания начинающих дзюдоистов при обучении атакующим действиям определен подход, характеризующийся анализом способа своего действия. Качество освоения бросков в экспериментальной группе выше ($7,88 \pm 0,91$, $p < 0,05$), чем в контрольной ($6,74 \pm 0,84$, $p < 0,005$).

Интеграция совместных действий субъектов соревновательного поединка в единоборствах позволила выявить его модели с учетом длительности и содержания эпизодов и пауз, в которых деятельность субъектов имеет различное содержание. Так, в эпизодах поединка анализировались интерактивные взаимодействия, в паузах поединка – коммуникативные взаимодействия арбитра и спортсменов.

Интеграция видов обучения (сообщающего, программированного, проблемного, игрового, самостоятельного) рассматривалась нами во взаимосвязи с рефлексией как способом обращенности субъекта на свои способы действий.

Интеграция науки и практики – процесс, обратный дифференциации в конкретной деятельности. При интеграции происходит единение знаний и опытных данных с учетом особенностей сферы. Единство ее компонентов определяется единством замысла, в нашем случае профессиональной подготовкой студентов физкультурных учебных заведений, стремлением к единству научных знаний и спортивной практики, к активному взаимодействию различных элементов сферы деятельности. В основе интеграции как общенаучной категории лежит единство материального мира и общность основных свойств социальных отношений.

Интеграция возможна как в рамках одного компонента, так и в пределах нескольких компонентов, выходящих за рамки конкретной сферы.

Функции интеграции:

- развитие способностей будущих специалистов и их проявления в новых ситуациях;
- предвидение будущих ситуаций;
- оценка возможных последствий после принятия решений и их реализации;
- активное включение специалиста в процесс создания собственного будущего;
- автономное развитие личности, участие ее в общественной жизни;
- интеграция людей в единое целое (как в конкретной сфере, так и в обществе в целом);
- сотрудничество на основе гуманистических ценностей;
- понимание глобальности всех событий и явлений, отражающих основу развития общества;
- развитие творческого мышления.

Современная система профессиональной подготовки ориентирована на индивидуальность обучающегося, его творческих, интеллектуальных

способностей с параллельным совершенствованием содержания образования и развитием учебных технологий в учебно-познавательной деятельности.

Для дальнейшего совершенствования профессиональной подготовки в новых социальных условиях и при современных реформах образования необходимы: разработка новой философии подготовки специалиста; формирование у преподавателей и студентов современного профессионального мышления; внедрение новой, современной организационной культуры.

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте информационно-наглядную модель содержания профессиональной подготовки студентов, обучающихся в вузах физкультурного профиля.

2. Как влияет гуманизация на учебно-познавательную деятельность студентов?

3. Охарактеризуйте модель гуманизации учебно-познавательной деятельности студента.

4. Как взаимосвязаны фазы самовыражения личности студента с видами обучения?

5. Опишите типы отношений, возникающие в системе «субъект–объект».

6. Охарактеризуйте принципы гуманизации учебно-познавательной деятельности.

7. Как используется в обучении плюралистический подход?

8. Поясните, как протекает интеграция деятельности субъектов соревновательного поединка в спортивных единоборствах.

9. Как интегрируются виды обучения в процессе подготовки студентов?

10. Охарактеризуйте функции интеграции в системе физкультурного образования.

1.4. Профессиональная ориентация студентов физкультурных вузов на тренерскую профессию

...если всякий преподаватель станет произвольно выбирать для себя методу преподавания, а всякий воспитатель – методу воспитания, то в общественных заведениях, особенно в больших, из такого разнообразия может произойти значительный вред.

К. Д. Ушинский

Едва ли вызывает сомнение, что **профессионально-педагогическая ориентация как система профессионально-ориентирующих воздействий оказывает разностороннее влияние на людей, выбирающих про-**

фессию тренера. В частности, профессиональная ориентация выявляет и усиливает установку на осуществление педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта у выбирающих профессию молодых людей (обучающихся в вузах физкультурного профиля) и обогащает их информацией о содержании и особенностях будущей профессиональной деятельности. Вместе с тем помогает устанавливать соответствие личностных качеств требованиям профессии и минимизирует выявленное несходство при помощи различных воспитательных подходов. Наряду с этим постепенно приобщает студентов, избравших данную профессию, к практике педагогического труда.

Несомненно, что современная профессиональная ориентация в физкультурном вузе должна значительно усиливать у студентов проявление профессионально-мотивационного и профессионально-деятельностных аспектов избранной деятельности. К сожалению, к числу недостатков специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, относятся отсутствие (либо низкий уровень) проявления у них мотивированной профессионально-деятельностной ориентированности на профессию (Г. Н. Пономарев, 1997). Это выявляется, естественно, и у студентов (Я. Ц. Мартузан, 1995).

С физиологической точки зрения процесс профессиональной ориентации во многом обусловлен выработкой специфических повседневных реакций на требования и условия профессиональной деятельности с участием условно-рефлекторных механизмов. Конечно, только к этому нельзя сводить становление ориентированности у будущих специалистов на профессиональную деятельность. Очевидно, первостепенную роль в проявлении ориентированности играют мотивационные основы и формирование профессионального кредо как призвания к избранному виду профессиональной жизнедеятельности, профессионального мировосприятия и профессиональной ответственности. Для успешной работы в сфере физической культуры и спорта очень важно то, что деятельность по призванию помимо внешнего результата дает специалисту и внутренний результат. Он выражается в чувстве удовлетворения самим процессом деятельности (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989).

Теория деятельности – научная основа профессиональной ориентации

Осмысливая ориентацию студенческой молодежи на профессиональную деятельность, многие авторы основываются на психологической теории деятельности, у истоков которой стояли Л. С. Выготский (1996) и его последователи – С. Л. Рубинштейн (1989), А. Н. Леонтьев (2004) и другие ученые. Особое значение при этом придается концепции об активных началах данной деятельности. Проявлению активности в практике профессиональной ориентации способствует то, что индивид по-настоящему ориентирован на профессию тогда, когда он не только приспосабливается к ее условиям, а придает ей преобразующий творческий характер. С. Н. Бегидова установи-

ла, что системообразующим фактором в профессионально-творческом развитии личности будущего специалиста по физической культуре и спорту является потребность в преобразовании, совершенствовании педагогической деятельности (2001).

В теории деятельности особо отмечается, что в отличие от индивидуальность человека не является предсуществующей по отношению к его деятельности. Как и его сознание, она в определенном смысле порождается деятельностью (А. Н. Леонтьев, 2004). Очевидно, что и физкультурно-педагогическая ориентированность личности на профессию формируется, усиливается и становится стойкой в условиях профессиональной деятельности, через ее освоение. При этом **принципиальным этапом освоения профессиональной деятельности, по В. Д. Шадрикову, является принятие ее субъектом.** Решение об этом принимается человеком на основе того, насколько представления о профессии соответствуют его потребностям (1996). В соответствии с этими теоретическими установками можно считать, что физкультурно-педагогическая ориентированность у приобщаемых к профессии может эффективно формироваться главным образом в адекватных будущей профессиональной деятельности образовательно-воспитательных видах деятельности.

Связь теории самоактуализации с развитием потенциальных возможностей человека

Можно полагать, при истолковании теоретических основ профессиональной ориентации и ориентированности есть смысл рассматривать ее в соотношении с теорией самоактуализации, разработанной К. Гольдштейном и А. Маслоу. **Под «самоактуализацией» понимается процесс воплощения потенциальных возможностей и способностей индивида в конкретных результатах его предметной деятельности.** Концепция А. Маслоу предполагает, что самоактуализироваться в определенной степени могут не все люди, а только те, которые обладают определенными признаками. А именно такие люди более комфортно воспринимают реальность, принимают себя и других людей такими как есть, центрируются на задаче, а не на себе, ощущают чувство сопричастности и единения с другими. Эти люди склонны к более глубоким межличностным отношениям, обладают демократической структурой характера, различают средства и цели, добро и зло; проявляют самоактуализирующееся творчество (1988). Эти характеристики во многом совпадают с современными требованиями к личности педагога. Признано, что педагог должен обладать гуманным отношением к каждому человеку, что подразумевает не только восприятие и оценку его положительных качеств, но и комплексное восприятие его личности, таковой как она есть. Педагог характеризуется также: высокой творческой направленностью своих профессиональных интересов (В. А. Мижерилов, М. Н. Ермоленко, 2002); способностью к функциональной адаптации в различных сферах педагогической деятельности; проявлением ценностных

отношений к миру (отношений, оцениваемых с позиций истины, добра и красоты) (Л. И. Маленкова, 2002); воздействием на учеников при помощи личного обаяния, нравственной культуры, умения устанавливать и поддерживать с ними доброжелательные отношения (И. Ф. Харламов, 1997). Все эти необходимые педагогу характеристики, надо полагать, следует культивировать, конечно, и в процессе профессиональной ориентации студентов физкультурного вуза. Несомненно, что в процессе профессионального образования студентов необходимо также создавать предпосылки для их дальнейшей самоактуализации, что позволит приблизить личностные особенности будущих педагогов к требованиям профессии.

Самоидентификация с избранной профессией

Важнейшим направлением профессиональной ориентации является содействие самоидентификации студентов в сфере избранной профессии. Это подчеркивается в разработках так называемой Я-концепции личности (Т. Шибутани, А. А. Налчаджян, Р. Бернс), диспозиционной теории личности (В. А. Ядов). В рамках концепции намечены подходы к формированию у студентов социальных установок на идентичность своей личности с требованиями профессиональной деятельности. Реализация такого направления профессиональной ориентации также позволит смягчить главный кризис юношеского возраста – кризис идентичности, затрудняющий формирование ориентированности. Этот кризис происходит при выборе человеком жизненного пути, особенно главных перспектив. Не случайно, именно в студенческом возрасте нередко разочарования в профессиональном и жизненном выборе, существуют несоответствия ожиданий, представлений о профессии реалиям ее освоения (А. А. Орлов и др., 2004).

Согласно Я-концепции, личность рассматривается как когнитивная система, определяющая роль и регулирующая поведение в соответствующих условиях. Она включает в себя две подсистемы: личностную идентичность и социальную идентичность. Личностная идентичность относится к самоопределению физических, интеллектуальных и нравственных личностных черт. Вторая подсистема – социальная идентичность складывается из отдельных идентификаций и определяется принадлежностью человека к различным социальным категориям: полу, профессии, классу, культуре (Д. Я. Райгородский, 2003).

По Я-концепции каждая личность характеризуется также совокупностью установок, направленных на саму личность. При этом установка – это эмоционально окрашенное убеждение, связанное с определенным объектом (Р. Бернс, 1986). Считается, что социальная установка содержит три взаимосвязанных компонента: познавательный (определенные представления и мнения об объекте); эмоциональный (положительные или отрицательные чувства по отношению к объекту); поведенческий (готовность к определенному образу действия в отношении объекта) (И. С. Кон, 1978). Профессиональная ориентация должна усиливать у студентов проявление

данных установок, поскольку социальные **установки облегчают личности приспособление к среде** (установка закрепляет то, что способствует удовлетворению потребностей субъекта). Выявлено, что на первых этапах формирования ориентированности это упростит процесс адаптации к вузу, который обычно сопровождается отрицательными переживаниями, связанными с уходом из школьного коллектива; неподготовленностью к большей самостоятельности в учебе в вузе; неумением осуществлять самоконтроль поведения и деятельности; поиском оптимального режима труда и отдыха (А. А. Орлов и др., 2004). Профессиональная ориентация при содействии формирования Я-концепции должна учитывать трудности адаптации студентов к новым формам организации учебного процесса и методам обучения; требованиям к его результатам (Л. О. Филатова, 2004).

Применение этого опыта для усиления ориентированности студентов на избранную профессию определяет **необходимость формировать у студентов различные виды социальных установок:**

а) установка на познание систематизирует имеющийся опыт студента по освоению профессии и стимулирует его на накопление новых продуктов учебного труда (знаний, опыта). В них отражаются не только их предметность, но и духовность, общественные и личностные отношения, оценки и способы применения (П. И. Пидкасистый, 2005);

б) установка на самореализацию является необходимой предпосылкой творческой активности личности, самовоспитания. Это позволяет формировать Я-концепцию личности студентов с учетом самовоспитания признаков самореализации (по Б. С. Гершунскому): осознанная вера в жизненную цель, свое призвание; осознание своих способностей, интересов, предпочтений и мотивов поведения; обладание знаниями, умениями, навыками для осуществления профессиональной деятельности; способность к целенаправленным волевым усилиям (Б. С. Гершунский, 2003);

в) установка на психологическую защиту позволяет индивиду уклониться от таких аспектов действительности, которые снижают его личностную устойчивость (И. С. Кон, 1978).

Основными аспектами, снижающими личностную устойчивость, являются отличия педагогической деятельности от других видов профессиональной деятельности. К ним относятся ее экстраполированность на будущее и расхождение целей субъекта и объекта деятельности в настоящем (преподаватель знает, что необходимо для занимающихся физической культурой и спортом, а они – нет) (А. Н. Николаев, 2003); а также то, что объектом профессиональной деятельности педагога является человек в его постоянном развитии, а продукты работы воплощаются в психическом облике учеников (знаниях, умениях, навыках, особенностях личности) (Н. В. Кузьмина, 1967).

Формирование социальных установок у студентов на освоение профессии усиливается идентичностью с профессией и приводит к формированию

ценностных ориентаций, необходимых педагогу. Это подтверждается предложенной В. А. Ядовым диспозиционной теорией личности, в ней отмечено, что **отдельные установки личности не существуют сами по себе, а складываются в определенную иерархическую систему.**

На первом уровне базируются элементарные установки, которые формируются на основе витальных потребностей и в простейших ситуациях они не осознаваемы.

Второй уровень диспозиционной структуры – система социальных установок, которые обладают когнитивными, эмоциональными и поведенческими компонентами. Они формируются у студентов на основе оценки отдельных социальных объектов (или их свойств). Например, особенности педагогической деятельности, требования к личности специалистов по физической культуре и спорту.

Третий уровень – базовые социальные установки, определяющие общую направленность активности личности.

Высший уровень мотивационной иерархии – четвертый, который образует система ценностных ориентаций на цели жизнедеятельности и средства достижения этих целей, детерминированные общими социальными условиями жизни данного индивида (1993). К ним относятся саморазвитие, самовоспитание, самореализация.

Воздействие профессиональной ориентации на студентов для формирования у них Я-концепции личности может происходить при наличии различных факторов (внешних и внутренних) (Р. Бернс, 1986; С. Р. Пантилеев, 1991).

Влияние профессиональной ориентации на студентов необходимо тщательно планировать и соответственно направлять, **с учетом выявленных специалистами кризисов профессионального развития студентов.** Многолетние педагогические наблюдения показали, что первый кризис у студентов проявляется в самом начале учебы в вузе через отрицательные эмоции: чувство тревоги, неуверенность в себе, сомнения в правильности профессионального выбора (А. А. Орлов и др., 2004). Согласно исследованиям Л. Фестингера, второй кризис у студентов наступает после первой педагогической практики на предвыпускном курсе, когда срабатывает эффект «когнитивного диссонанса», то есть студент располагает противоречивыми «знаниями» о педагогической деятельности (теоретическими и практическими), социальном статусе и профессиональном престиже педагога (2000). В этом отношении интересна психологическая концепция профессионализма, разработанная А. К. Марковой. В ней выделены **уровни профессионализма** и показана роль личности специалиста на каждом из уровней его проявления. **Уровень «допрофессионализма»** в труде проявляет работник, который осуществляет первичное ознакомление с профессией. На уровень профессионализма поднимается деятель, специалист, профессионал. Это достигается путем адаптации человека к профессии, его самоактуализацией

в профессии, свободным овладением профессией в форме мастерства, гармонией с профессией. **Уровень суперпрофессионализма** проявляет творец, суперпрофессионал. Он проявляет себя в профессии в форме творчества, владеет рядом смежных профессий, осуществляет самопроектирование себя как личности (1996). Положения этой концепции профессиональная ориентация учитывает при разработке своей системы воздействия на студентов, в частности, обучающихся в физкультурном вузе.

1.4.1. Цели, задачи и функции профессиональной ориентации

В процессе физкультурного образования направленным воздействиям профессиональной ориентации пока не уделяется должного внимания. И это при том, что главная задача профессиональной ориентации – формировать у студентов призвание к педагогической профессии (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Нередко считают, что профессиональная ориентация преимущественно означает только помощь школьникам и студентам в сознательном выборе профессии и жизненном самоопределении (И. Ф. Харламов, 1997). Иногда профессиональную ориентацию характеризуют как систему работы учебных заведений, имеющую следующие компоненты: обогащение профессиональной информацией, составление профессиографии, проведение профессионального консультирования, осуществление профессионального отбора, содействие профессиональной адаптации (В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко, 2002). **Существует определение профессиональной ориентации, характеризующее ее как обобщенное понятие об одном из компонентов общечеловеческой культуры, проявляющемся в форме заботы общества о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержке и развитии природных дарований людей.** Профессиональная ориентация в одном из распространенных вариантов описывается как комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, направленных на оптимизацию трудоустройства молодежи (С. Ю. Головин, 2001).

Перечисленные определения профессиональной ориентации, на наш взгляд, не создают достаточно четкого и полного представления о том, что она из себя представляет и каково ее конкретное назначение. Нередко ее и называют по-разному: «вспомогательным элементом при выборе профессии», «системой деятельности», «одним из компонентов культуры», «комплексом мероприятий». То есть можно полагать, у специалистов пока отсутствует единое мнение о ней и согласованное понимание истинного ее содержания.

Для того, чтобы установить к какой логической категории относится такое общественное явление, как профессиональная ориентация, необходимо выявить ее основные признаки. Среди них наиболее важными можно указать:

- 1. Целенаправленность системных воздействий, формирующих**

устойчивую настроенность молодых людей на избранный профессиональный труд, которая пробуждает стремление достигать лично и общественно важных результатов в нем, стимулирует развитие личностных и профессионально нужных в труде знаний, умений, навыков и способностей.

2. Реальность функционирования этой системы, достаточную протяженность во времени и поэтапное изменение конкретной направленности в зависимости от этапа. Считается, что в общеобразовательной школе реализуются определенные профориентационные воздействия, такие, как профессиональное просвещение, профессиографирование, профессиональное консультирование. В вузе производятся следующие виды воздействий – профессиональный отбор и адаптация к профессии соответствующих будущей работе людей (В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко, 2002).

3. Преемственность и взаимосвязанность воздействий, осуществляемых в данной системе. Нечто подобное декларируется в школе и в вузе, но часто выражается лишь в ритуальных эпизодических формах работы по профессиональной ориентации в средних и высших учебных заведениях. Хотя на словах признается, что работа по профессиональной ориентации должна быть органической частью воспитательной работы этих учебных заведений (С. Ю. Головин, 2001).

Анализ практики функционирования профессиональной ориентации показывает, что ряд ее моментов частично реализуется в процессе многолетней спортивной подготовки. К ним можно отнести, в частности, просвещение воспитываемых спортсменов относительно содержания профессии тренера, воздействие на развитие их личностных качеств, необходимых для выполнения тренерской деятельности, формирование у подростков и молодежи, занимающихся спортом, положительного отношения к педагогическому труду, обеспечение основ социальной адаптации к условиям вероятной будущей профессиональной деятельности.

Надо, однако, полагать, что такая профессиональная ориентация на практике может быть стихийной и поверхностной. Многие подростки, занимающиеся спортом, часто воспринимают тренерскую профессию в романтическом ореоле. Педагогическая профессия воспринимается здесь через работу, проводимую конкретным тренером или преподавателем в индивидуализированной форме.

Профессиональную ориентацию на педагогическую профессию и на тренерскую деятельность, в частности, можно считать многолетним процессом, влияющим на ее выбор и формирование основ профессионального мастерства у избирающих ее, способствующим устойчивой профессиональной адаптации специалистов к условиям профессиональной деятельности.

Основные задачи, решаемые в профессиональной ориентации, так или иначе рассматриваются в специальной литературе и в практике неоднознач-

но. В общем предусматриваются:

1) **обеспечение** выбора профессии, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям личности;

2) **целенаправленное воздействие** на проявление и возможное развитие призвания и профессионально важных качеств у людей, приобщаемых к профессии (в том числе у школьников и студентов), необходимых для осуществления педагогической деятельности;

3) **содействие формированию** основ педагогического мастерства у учащихся средних специальных учебных заведений и студентов, обучающихся в вузах определенного профиля.

Как уже сформулировано ранее, в результате профессиональной ориентации у абитуриентов, студентов физкультурных вузов, специалистов по физической культуре и спорту возникает определенное состояние различной степени выраженности – физкультурно-педагогическая ориентированность (определение в п. 1.1).

Достаточно объективно оценить уровень физкультурно-педагогической ориентированности у студентов практически не удастся. Несомненно, что в какой-то мере он может быть определен при помощи различных психологических и педагогических тестов. Вопрос в том, насколько они заслуживают доверия. В определенной мере ориентированность студентов на педагогическую профессию можно оценить путем контроля знаний студентов о предмете будущей профессии и по тематическому содержанию курсовых и дипломных работ, характеризующих подготовленность студентов к работе по специальности.

У абитуриентов физкультурно-педагогическая ориентированность к профессии тренера может быть ситуативной или поверхностной.

У студентов физкультурно-педагогическая ориентированность может проявляться через положительное отношение к педагогической деятельности, устойчивую установку на ее выполнение и осознанное формирование основ профессионального мастерства. Физкультурно-педагогическая ориентированность у специалистов выражается в устойчивой потребности осуществления педагогической деятельности и совершенствования профессионального мастерства. Установлены и критерии проявления ориентированности (табл. 7).

Выявленные критерии ориентированности подтверждают, что они формируются у студентов в процессе профориентации в физкультурном вузе. Это укрепляет понимание того, что профессиональная ориентация, воздействующая на студентов, является педагогическим процессом, реализуемым в рамках воспитания студентов в физкультурном вузе. Она способствует приобщению студентов к педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, чем усиливает их профессиональное самоопределение.

Таблица 7

Группы критериев проявления физкультурно-педагогической ориентированности и методов ее оценки у студентов

№ п/п	Группы критериев	Формы проявления и показатели	Методы оценки
1.	Выявляющие осознанность выбора профессии	• Обоснованность выбора профессии. • Раннее начало процессов профессионального самоопределения. • Цель получения физкультурного образования	Интервьюирование, опрос, наличие стажа работы по специальности
2.	Характеризующие успешность приобщения к профессии	• Положительная динамика установок на освоение профессии. • Успешность изучения профилирующих предметов (оценки успеваемости). • Регулярность посещения занятий	Контроль за успеваемостью и посещаемостью занятий
2.1	Социально-перцептивные	• Отношение к профессии, вызванное активным состоянием нравственных качеств в личности (чувство долга, ответственность). • Согласованность работы в коллективе, инициативность. • Требовательность в совместной деятельности в целях достижения социально значимых результатов	Педагогические наблюдения, собеседование, интервьюирование
2.2	Нормативно-процессуальные критерии	• Основы профессионального мастерства. • Получение дополнительных профессиональных знаний. • Соблюдение учебной и трудовой дисциплины. • Интеграция педагогических знаний и знаний по виду спорта. • Направленность самостоятельной работы на решение педагогических задач. • Внедрение методических разработок в педагогический процесс	Педагогический анализ продуктов педагогической деятельности, педагогические наблюдения, контрольная и практическая работа, курсовая и дипломная работа, практическое проведение занятий
2.3	Проектировочные критерии	• Намерения осуществлять педагогическую деятельность. • Сформированность мотивов педагогического труда. • Профессиональные планы	Собеседование, анкетирование, тестирование

Под термином «функция профессиональной ориентации» мы будем

рассматривать объективно присущие системе свойства ориентации воздействовать на студентов и процесс их профессионального самоопределения (рис. 3).

Несомненно, что функции профессиональной ориентации могут быть реализованы только в конкретных формах.

Выделение конкретных функций профессиональной ориентации, а также их классификация возможны при соблюдении ряда условий:

1. Существенность выделяемых признаков. Основными признаками выделения тех или иных функций профессиональной ориентации могут быть только такие ее свойства, которые выражают ее существенную роль в процессе подготовки субъекта к избранной профессиональной деятельности и осуществления данной деятельности.

2. Разграничение общих и специфических функций. Подразумевается, что общие функции в данном случае – общевоспитательные функции профессиональной ориентации преимущественно основываются на ее взаимосвязи с целостным воспитанием личности. Специфическими функциями профессиональной ориентации правомерно считаются лишь те, в которых выражаются конкретные особенности ее воздействия на личность. Общие и специфические функции профессиональной ориентации реализуются в ее определенных формах.

3. Включенность функций профессиональной ориентации в целостную систему воспитания и профессионального образования.

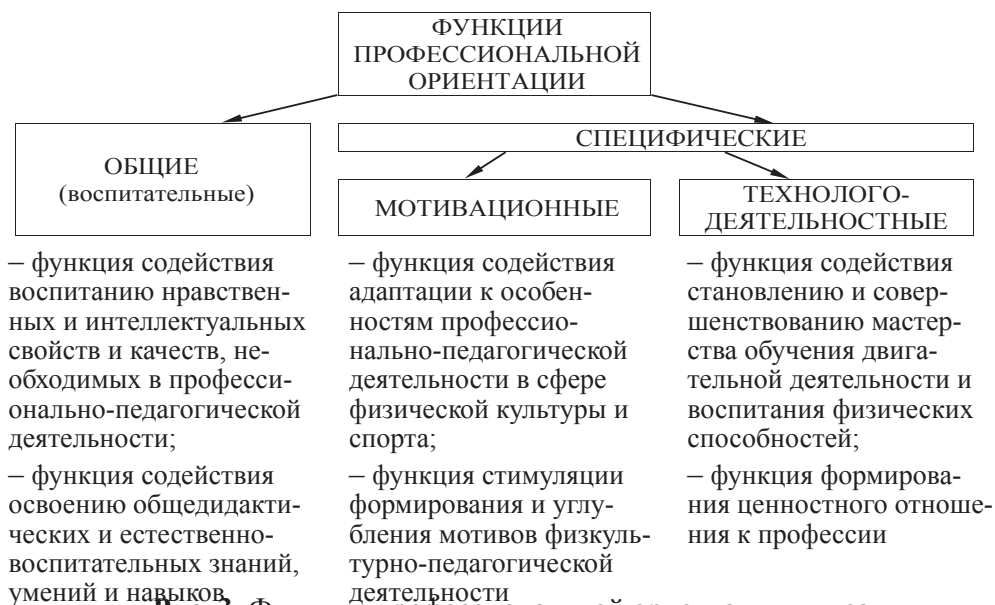


Рис. 3. Функции профессиональной ориентации в вузах физкультурного профиля

Воздействие физкультурно-педагогической ориентации на студентов

физкультурных вузов осуществляется в двух основных направлениях.

Первое направление – это физкультурная ориентация, осуществляемая через приобщение студентов к практической физкультурной и спортивной деятельности и направленная на последующую профессиональную работу в сфере этой деятельности. Именно это направление, реализуемое в практике подготовки студентов, позволяет стимулировать значительные изменения личности будущего педагога. Проводимые нами исследования со студентами базовой специальности физкультурного вуза подтвердили, что усиление профессионально-деятельностного аспекта в преобладающей мере повышает положительное отношение студентов к изучаемой профессии. Как отмечает П. И. Пидкасистый, эффективность становления будущего педагога в высшей школе во многом зависит от деятельности студента и его отношения к ней (2005). По сути, то же утверждает И. Г. Шендрик, полагая, что серьезные изменения в личности будущего педагога возможны, прежде всего, в тех случаях, когда субъект вынужден что-то осваивать впервые или преодолевать трудности в осуществлении сложившихся и ставших уже привычными способами взаимодействия с миром и самим собой (2004).

Второе направление – это не ограниченная учебным процессом педагогическая ориентация, воздействующая на студентов в процессе формирования основ их педагогического кредо и мастерства. Данное направление больше воздействует на профессионально-мотивационный аспект физкультурно-педагогической ориентированности. Основой проявления его у студентов служит целенаправленное формирование призвания к профессии в процессе профессионального образования. Основываясь на том, что призвание к профессии не альтернативно (по типу «есть – нет»), а прогredientно (то есть может иметь широкий диапазон выраженности), можно систематизировать формы проявления призвания. Низшей формой является полное отсутствие призвания к профессии, при высшей степени выраженности профессиональное призвание становится доминирующим свойством направленности и характера человека (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989).

Общие функции профессиональной ориентации

Общие (общеобразовательные) функции профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов усиливают процесс их воспитания. Считается, что **основной общей целью воспитания студентов является обеспечение возможно разностороннего гармоничного развития самоактуализирующейся личности** в условиях коллективной творческой деятельности (Л. И. Маленкова, 2002). Реализации такой воспитательной цели вузовская профориентация может способствовать, прежде всего, благодаря ее вкладу в нравственное и трудовое воспитание студентов.

Функция содействия воспитанию нравственных и интеллектуальных свойств и качеств, необходимых в профессионально-педагогической деятельности. Ее вклад в общее нравственное воспитание студентов непосредственно связан с акцентированием в процессе профориентации

их знаний о нормах и правилах поведения педагога, воздействий на формирование убеждений будущих специалистов в социальной значимости и ответственности избранной ими профессии, содействии формированию этически выдержанных поведенческих умений и навыков в процессе моделирования профессиональной деятельности, в том числе в рамках учебной и профессионально-ориентированной практики.

Функция содействия освоению общедидактических и естественно-воспитательных знаний, умений и навыков проявляется в первую очередь в ее воздействии на формирование знаний о трудовых обязанностях специалистов по избранной ими профессии; в становлении и упрочении у них установки на активную творческую трудовую деятельность. В целом рассматриваемые общие функции профессиональной ориентации играют немалую роль в формировании, упрочении и проявлении нравственных основ будущей профессиональной деятельности, ее мотивации, личностных установок и этических норм.

Специфические функции профессиональной ориентации

Специфические функции физкультурно-педагогической ориентации связывают профессиональную ориентацию в сфере физкультурного образования с физической культурой и спортом. Известно, что физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями (Л. П. Матвеев, 2002). Известно, что студенты, обучающиеся в вузах физкультурного профиля, активно вовлечены в физкультурно-спортивную деятельность. Но для многих из них эта деятельность даже во время учебы в вузе не является профессионально-ориентированной. В связи с этим одним из видов специфических функций профессиональной ориентации в системе физкультурного образования являются функции мотивационные. В учении студентов эти функции профессиональной ориентации реализуются через профессиональное образование – воспитание на основе, кроме прочего, формирования у них знаний о педагогической профессии, о трудностях избранной профессии и путях преодоления их. Несмотря на то, что студенты большую часть времени нахождения в вузе вовлечены в учебную работу, они также включены в физкультурно-спортивную деятельность, а нередко и в педагогический труд. В труде студентов эти профориентационные функции проявляются в проводимом ими самоанализе педагогической деятельности и в самоорганизации подходов к повышению ее качества. В педагогически ориентированном общении они содействуют профессиональной адаптации студентов к условиям профессиональной деятельности.

Мотивационные функции могут быть двух видов:

- функция стимуляции формирования и углубления мотивов физкультурно-педагогической деятельности;

- функция содействия адаптации к особенностям профессионально-педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Они реализуются также через коллективное взаимодействие студентов. Потребность в таком взаимодействии проявляется, в частности, на педагогической практике студентов при организации ими урочных и неурочных форм занятий со школьниками.

Профессиональная ориентация включает также технолого-деятельностные специфические функции. Этому способствует то, что в период учения студент усваивает знания об обучении технике двигательных действий и воспитании физических способностей, профилактике возникновения вредных привычек и компонентах здорового образа жизни.

Технолого-деятельностные функции:

- функции содействия становлению и совершенствованию мастерства обучения двигательной деятельности и воспитания физических способностей;

- функции формирования ценностного отношения к профессии. Специфические технолого-деятельностные профориентационные функции в физкультурном образовании проявляют свою действенность не только в процессе образовательно-воспитательной деятельности студентов профильных вузов. Такие функции могут выявляться, в частности, в педагогически упорядоченных взаимоотношениях, сформированных в студенческом коллективе, в доминирующем в нем отношении к самовоспитанию, самообразованию, самообучению, в индивидуализированном общении вузовских преподавателей и студентов.

Что касается основного канала, в русле которого проявляется действенность факторов физкультурно-педагогической ориентации в вузе, то это не просто передача профессионально-образовательных знаний, но и непременно и акцентированное на их основе воздействие на формирование и развитие у студентов профессиональной мотивации, убеждений, стремлений, освоение профессионально-педагогического мастерства и норм профессиональной этики. Это предполагает, в частности:

- активизацию интеллектуально-познавательной деятельности студентов в практической работе, включая коррекцию их поведения в соответствии с требованиями к специалисту и сопоставление индивидуальных особенностей с требованиями педагогической профессии;

- формирование у студентов ценностного отношения к профессии педагога, становление научного мировоззрения, необходимого современным специалистам;

- не без основания считается, что во вводимых в учебный процесс вузов фрагментах педагогического труда активизируется отношение студентов к педагогической работе (формируется трудолюбие), повышается ответственность за выполнение профессиональных обязанностей (возрастает

дисциплинированность). В педагогически ориентированном общении в коллективе у студентов, надо думать, формируется позитивное отношение к окружающим, стремление к достижению основ профессионального мастерства, то есть усиливается их ориентированность на профессию.

Одна из особенностей физкультурно-педагогической ориентации студентов проявляется в той или иной мере в том, что зависит от специфики их физкультурной деятельности – участия в физкультурных (спортивных) занятиях или в их проведении. Это выражается в таких моментах, как:

1. В процессе практических занятий студенты получают информацию о деятельности педагогов, работающих в сфере физической культуры и спорта, что позволяет в какой-то мере узнать особенности профессии. По мере накопления у студентов такой информации у них может формироваться потребность к более глубокому освоению физкультурной профессии.

2. В процессе физкультурной деятельности у студентов происходит формирование рационального двигательного режима, укрепление организма, закладываются основы рационального питания и режима дня, создаются условия для профилактики вредных привычек, что вовсе не маловажно для будущего специалиста физической культуры.

Другие специфические функции физкультурно-педагогической ориентации проявляются у студентов в процессе профессионального образования, моделирования и участия их в реальных фрагментах педагогического труда. Очевидно, что особо сильное воздействие на формирование ориентированности на педагогическую профессию в физкультурном вузе производится путем погружения студентов в процесс физического воспитания школьников и других контингентов. Это профориентационное воздействие на студентов усиливается личным примером преподавателей, учителей и тренеров в ходе учебной и педагогической практики.

Каждая специфическая функция реализуется только в определенных формах профессиональной ориентации: учении, фрагментах педагогического труда, педагогически ориентированном общении.

1.4.2. Средства, методы и формы профессиональной ориентации

Общее понятие о средствах

В широком смысле понимания **средства профессиональной ориентации** в вузе являются тем инструментарием, который используется для решения профориентационных задач. При этом важно понимать, что не все педагогические воздействия, оказываемые на студентов в процессе профессионального образования, являются профориентационными. В связи с этим **средствами профессиональной ориентации в физкультурных вузах можно считать только такие виды воздействий, которые целенаправленно усиливают или закрепляют проявление физкультурно-педагогической ориентации.**

ческой ориентированности у студентов.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в физкультурных вузах, можно разделить по особенностям воздействия на студентов (рис. 4).



Рис. 4. Средства профессиональной ориентации в физкультурном вузе

По способу локального воздействия средства профессиональной ориентации делятся на образовательные, организационные и имитационные.

Воздействие образовательных средств на студентов преимущественно достигается в процессе аудиторных занятий, используя сведения научного и педагогического характера. Они оказывают профориентационную направленность тем, что углубляют и расширяют знания студентов о проявлении физкультурно-педагогической ориентированности в деятельности специалистов по физической культуре и спорту.

К образовательным средствам профориентационного воздействия на студентов можно отнести следующие разновидности.

Выполнение обзоров педагогической публицистики, усиливающих понимание характера работы в сфере физической культуры и спорта. В данном случае ориентированность студентов на профессию усиливается изучением педагогического опыта специалистов (тренеров, преподавателей) на основе их методических разработок, монографий, автобиографий. Средствами профессиональной ориентации служат выявленные в обзорах факты профессиональной деятельности.

Интервью, проводимые студентами в ходе педагогических практик (стандартизированные и свободные). Общение с наставниками позволяет обогащаться знаниями о профессии, формировать положительное отношение к педагогической профессии. Профориентационная ориентация будет усиливаться представлениями о профессии, полученными при педагогическом взаимодействии.

Сбор материалов по педагогической тематике из теоретических источников (учебники, учебные пособия) и из практической деятельности (педагогические наблюдения, анкетирование). Профориентационное воздействие будет достигаться за счет формирования профессионального ин-

интереса к особенностям профессии.

Применяемые **организационные средства**, главным образом, усиливают физкультурно-педагогическую ориентированность студентов планомерным включением в различные виды будущей профессиональной деятельности. Включение в педагогическую деятельность проходит в несколько этапов. На первом этапе студенты решают педагогические задачи. На втором этапе проходит разбор возникающих в практической деятельности педагогических ситуаций. Третий этап применения организационных средств предусматривает формирование профессиональных качеств, умений и навыков. Для этого применяются тренинги, организуются творческие лаборатории.

Решение студентами профориентационных задач, приближенных к педагогической деятельности. Эти задачи сначала могут составляться преподавателями, а затем и самими студентами. Установлено, что педагогическая задача – это знаковый объект, который можно передать другому субъекту, то есть профориентационную задачу можно придумывать, составлять и даже переформулировать (Б. П. Битинас, 1971; Т. В. Кудрявцева, 1984; Ю. Н. Кулюткин, 1970; Г. И. Щукина, 1972). Профориентационное воздействие на студентов при решении этих задач часто достигается степенью их проблемности. Она определяется характером рассогласования между поставленными целями педагогической системы и возможностью их достижения (Ю. Н. Кулюткин, 1970). Педагогические профориентационные задачи, решаемые студентами физкультурного вуза, могут быть нескольких видов. Чаще всего они связаны с состоянием педагогической системы. Решение студентами этих задач – определить степень педагогической запущенности детей, занимающихся физической культурой и спортом; причины возникновения конфликта в ученическом или спортивном коллективе; пути преодоления противоречий в межличностных отношениях тренера и учеников. Проблемность педагогических задач положительно влияет на осознание студентами требований к уровню профессионального мастерства специалиста (сформированность профессиональных качеств, уровень знаний, умений). Физкультурно-педагогическая ориентированность студентов при решении задач такого вида будет усиливаться совершенствованием межпредметных связей между изучаемыми ими теоретическими и практическими учебными дисциплинами. Это связано с тем, что решение таких задач требует трансформации знаний из разных учебных дисциплин применительно к конкретным условиям. В этом и заключается основное профориентационное воздействие – это задачи всегда комплексные и не могут быть решены только с помощью знаний только по теории физической культуры, педагогике, психологии или частных методик по видам спорта. Их решение предполагает не только синтез всех этих знаний у студентов, но и переконструирование этих знаний для конкретного случая. Особенностью воздействия профессиональной ориентации на студентов является то, что содержание этих задач всегда носит теоретико-практический характер

(О. К. Тихомирова, 1984; М. К. Акимова, 1977). Такое средство профессиональной ориентации помогает познавать основы профессии еще и потому, что многие студенты совсем не имеют довузовского опыта профессиональной деятельности (М. Бурлицкая и др., 2002).

Создание профориентационных ситуаций, являющихся разновидностью проблемных ситуаций, усиливает физкультурно-педагогическую ориентированность студентов. Это достигается тем, что обнаруживаются противоречия в знаниях студентов между известными данными и искомыми. Они стимулируют самостоятельную работу студентов тем, что наличных знаний у них часто оказывается недостаточно для разрешения конкретной проблемной ситуации. Создание профориентационных ситуаций применяется только после освоения студентами способов решения профориентационных задач. Это связано с тем, что любая педагогическая ситуация всегда богаче своей знаковой модели (задачи). Поэтому такое средство профессиональной ориентации необходимо применять только тогда, когда студенты смогут уверенно решать педагогические задачи. Для разрешения проблемной ситуации рекомендуется применять различные подходы. Студенты могут «децентрировать» ситуацию (Л. М. Фридман, 1977); «подняться над ней» (Ю. Н. Кулюткин, 1970). Чаще всего завершение студентами одной проблемной ситуации ведет к возникновению следующей (В. Г. Маранцман, 2001). Педагогические проблемные ситуации оказывают профориентационное воздействие тем, что являются совокупностью условий и обстоятельств профессиональной деятельности, специально задаваемых или возникающих спонтанно. Профориентационный эффект воздействия на студентов заключается в принятии ими обоснованных педагогических решений, составлении плана решения ситуации, изучении полученных результатов. Все это усиливает у студентов проявление профессиональных качеств, упрочивающих профессионально-мотивационный и профессионально-деятельностный аспекты физкультурно-педагогической ориентированности.

Проведение профориентационных тренингов. Их воздействие на студентов заключается в специальном, систематическом воспроизведении (по заранее разработанной методике) профессионально важных качеств, являющихся у студентов признаками педагогического мастерства. Помимо этого тренинги помогают развивать дидактические, коммуникативные, психомоторные умения и навыки студентов, необходимые для осуществления профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Тренинги организуются в двух направлениях: работа с занимающимися школьного возраста и работа со взрослыми людьми. Тематическое содержание тренингов направлено на отработку функциональных обязанностей специалистов по физической культуре и спорту.

Организация профессионально-ориентированных творческих лабораторий. Они могут быть организованы и проводиться в период длительного включения студентов в профессию, в условиях педагогической практики

на базе общеобразовательных и спортивных школ. Цель их создания – формировать у студентов творческий подход к процессу физического воспитания школьников и их спортивной подготовке. В педагогическом процессе творчество студентов можно рассматривать через достижение ими поставленных целей новыми средствами. Профориентационное воздействие реализуется получением творческого продукта педагогической деятельности студентов. И проявляется через составление комплексов разминки, рациональный подбор общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, разработку ролевых игр для школьников.

Положительной особенностью организационных средств является возможность их подбора исходя из личностных особенностей студентов (М. М. Левитина, 2001); эти средства адаптируют студентов к решению нестандартных задач и профессиональных ситуаций, возникающих в практике (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 1999); подробный разбор фрагментов профессиональной деятельности и разработка алгоритмов действий усиливают у них положительное отношение к избранной профессии, что упрочивает профессиональное самоопределение (М. М. Левина, 2001); формируют познавательные потребности и интересы студентов (А. К. Маркова, 1996; А. Б. Орлов, 1981; Г. И. Щукина, 1972).

Применение имитационных средств профессиональной ориентации студентов позволит повысить их соответствие требованиям профессиональной деятельности. Их подробное изучение студентами способствует их устойчивой адаптации к условиям педагогической работы. Группа этих средств достаточно разнообразна.

Разработка и проведение профориентационных игр со студентами (сюжетно-ролевых, дидактических (обучающих), организационно-ролевых игр).

Эти игры – одно из самых сильных средств воздействия на формирование физкультурно-педагогической ориентированности студентов. Говоря в общем, они формируют у них направленность на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта (В. А. Якунины, 1988); запускают новые возможности человека, необходимые для осуществления педагогической деятельности (Г. П. Щедровицкий, 1989), помогают студентам изнутри рассмотреть и разрешить деловые ситуации (Н. Каморджанова, К. Янковский, 2001). Следует отметить, что в таких играх интенсивно развиваются творческие способности студентов (В. В. Давыдов, 1986; С. Д. Неверкович и др., 1990).

Важной особенностью применения профориентационных игр является возможность формировать профессиональную ориентированность даже у студентов, слабо профессионально пригодных, обучающихся в физкультурных вузах. Как известно, участие в профориентационной игре часто дает возможность «вытащить» из людей то, чего до игры в них не было (Г. П. Щедровицкий, 1989). Этому способствует разнообразие игровых функций: развлекательная, коммуникабельная, релаксационная, психотехническая

(В. В. Петрусинский, 1994).

Разрабатываемые и применяемые **профориентационные игры** достаточно разнообразны. Их разновидностью являются интеллектуальные игры. На студентов они оказывают значительное профориентационное воздействие тем, что могут применяться не только в аудиторной, но и в самостоятельной работе студентов познавательного характера (Е. И. Добринская, Э. В. Соколов, 1983) и заключаются в возможности обмена профориентационной информацией между сокурсниками при практическом выполнении игровых действий (Е. А. Заика, 1990). Интеллектуальные игры, применяемые в процессе профессиональной ориентации, могут быть сюжетно-ролевыми (с разыгрыванием ролей между участниками педагогического процесса), дидактическими (посвященными методикам физического воспитания или спортивной подготовки населения) (С. А. Шмаков, 1975).

Деловые игры, воздействующие на развитие физкультурно-педагогической ориентированности студентов, имеют свою игровую (имитационную) модель. Такая игра оказывает профориентационное воздействие на студентов тем, что воссоздает условия работы, содержание профессиональной деятельности, отношения в процессе труда, динамику профессиональной деятельности специалистов (С. А. Шмаков, 1994; В. Л. Платов; Г. И. Хозяинов, Н. И. Назаркина, 1997). Для повышения ориентированности студентов важна сама возможность имитации педагогической деятельности в игре, что приближает их к реальной практике работы (С. А. Шмаков, 1994), в том числе и успешной работе в коллективе. Потому что в игре у всего игрового коллектива есть общая цель (В. Л. Платов, 1991); существует распределение трудовых функций между людьми и планирование различных этапов профессиональных действий (С. Д. Неверкович, 1995). Применение игр способствует тому, что у студентов раскрываются внутренние возможности и усиливается осознание важности получаемой профессии (Ю. В. Громыко, 1992).

Видом профориентационных игр являются **дидактические (обучающие)**. Эти игры повышают физкультурно-педагогическую ориентированность студентов путем усиления у них познавательного интереса к процессу работы по специальности. Достигается это тем, что у игроков переплетаются различные мотивы – мотивация достижения конкретного результата в игре и познавательная мотивация, выражающаяся в интересе студентов к самому процессу учебной деятельности в игре (С. Д. Неверкович и др., 1990).

Среди обучающих игр различают виды: по характеру моделируемых ситуаций (игры с одним или несколькими участниками, игры-тренировки); по организации игрового процесса (соперничество и сотрудничество); по способу передачи и обработки профориентационной информации (игры с ведущим участием преподавателей); по динамике моделирования процесса (игры с ограниченным числом ходов и саморазвивающиеся игры с рекомендацией масштаба времени и без нее) (С. Д. Неверкович, 1988).

Процесс профессиональной ориентации также должен формировать у студентов положительную мотивацию к избранной профессии. Для этого

рекомендуется применять **организационно-деятельностные игры** (В. В. Горбачева, В. В. Романина, 1999).

Моделирование педагогических ситуаций, в которых студентам необходимо проявить ориентированность на профессию. Для этого необходима совокупность условий и обстоятельств, специально задаваемых преподавателем или возникающих спонтанно в педагогическом процессе. Студентам необходимо с различных точек зрения рассмотреть такие ситуации и выработать собственные способы действий, обосновать характер своего воздействия на обучаемых, наметить пути взаимодействия с коллегами в педагогическом коллективе. Профориентационное воздействие этого средства развивает призвание к педагогической профессии и требует проявления профессионально важных качеств студентов. Умение действовать в «стандартных» ситуациях помогает студентам поверить в себя как в специалиста и осознанно развивать свои способности к профессиональной деятельности. Ведь, известно, что успешность овладения профессией и последующей самостоятельной работы по данной профессии во многом зависят от призвания, а не только от способностей человека к ней (К. К. Платонов, 1981).

Очень важно, что игровые средства профессиональной ориентации могут реализовываться со студентами физкультурного вуза различного уровня подготовленности. По организации профориентационного воздействия на студентов применяемые средства могут быть индивидуализированными, коллективными (групповыми) и массовыми.

Индивидуализированные средства профориентации характеризуются воздействием на студентов через деятельность специалистов, организующих их учебно-воспитательный процесс: это преподаватели вуза, методисты, наставники (учителя физической культуры и тренеры). К таким средствам относятся.

1. Проведение индивидуальных бесед с профориентационным уклоном. В них преподаватель, опираясь на теоретические знания студентов, подводит их к формулированию определенных правил и выводов, касающихся самостоятельной педагогической работы.

2. Организация тематического собеседования позволяет установить физкультурно-педагогическую ориентированность студентов к осуществлению самостоятельной педагогической деятельности и выявить у них наличие критериев проявления физкультурно-педагогической ориентированности.

3. Создание воспитывающих ситуаций. Дает возможность наблюдать сложившееся у студента отношение к профессии, реализующееся через его поведение и поступки.

4. Коллективные (групповые) средства профессиональной ориентации опосредованно усиливают физкультурно-педагогическую ориентированность студентов. К ним относятся дискуссии профориентационной направленности, организация профориентационной среды.

5. Проведение дискуссий профориентационной направленности со сту-

дентами помогает отлаживанию механизмов совместной педагогической деятельности. Такая деятельность важна для коллективной работы, она интенсифицирует процесс принятия решения в творческой группе студентов. Это достигается за счет сопоставления различных точек зрения студентов в группе и обеспечивает вовлечение мало интересующихся профессией студентов в активное взаимодействие. Дискуссию можно применять также для диагностики уровня физкультурно-педагогической ориентированности студентов, выявляя среди них наиболее ориентированных – тех, кто способен стать ядром студенческого коллектива, интеллектуально и эмоционально ориентировать сокурсников на профессию.

6. Организация профориентационной среды. Важно, что профориентационный эффект окружающей среды на студентов достигается, если есть целенаправленное и позитивное содействие процессу профессионального становления личности. Организация такой среды возможна только в студенческом коллективе или учебной группе. В этом случае коллективное взаимодействие станет профориентационной средой, необходимой для формирования ориентированности на избранную профессию у студентов. Профориентационная среда включает общение студентов на профессиональные темы, организацию совместных мероприятий со школьниками в период педагогической практики.

7. К массовым средствам профессиональной ориентации в физкультурных вузах относятся разновидности профориентационных мероприятий, они планируются и проводятся под руководством профессорско-преподавательского состава вуза. Среди них профориентационными мероприятиями называются специально организованные действия или совокупность действий, способствующие усилению ориентации на профессию студентов, обучающихся в физкультурных вузах.

8. Проведение собраний со студентами является разновидностью вузовских профориентационных мероприятий. Они направлены на сплочение коллектива студентов, объединенных общей профориентационной целью, например, при подготовке к педагогической практике.

9. Организация диспутов в коллективе студентов для обсуждения актуальных проблем педагогической деятельности и современного педагогического опыта. Профессионально-ориентированный диспут дает студентам возможность применить имеющиеся знания и опыт в осмыслении и обсуждении поставленной проблемы, помогает аргументировать профессиональное суждение, выражать и обосновывать свою точку зрения.

Средства избирательного воздействия на студентов могут характеризоваться агитационным и пропагандистским характером. К мероприятиям агитационного воздействия на студентов относятся дни факультета, спорта и здоровья, а также спортивно-массовые мероприятия (кроссы, эстафеты, спортивные игры).

Профориентационные мероприятия пропагандистского воздействия

на студентов показывают общественную значимость педагогической профессии. Для этого проводят конкурсы на лучшего по профессии студента; встречи с известными тренерами и педагогами; ярмарку профессий для студентов выпускного курса. Профориентационные мероприятия можно считать дополнительным средством профессиональной ориентации, эпизодически применяющимся в физкультурном образовании студентов.

Характеристика методов

Средства профессиональной ориентации в вузе должны применяться в сочетании с ее методами. **Под методом профессиональной ориентации понимается способ, при помощи которого достигается усиление физкультурно-педагогической ориентированности студентов на избранную профессию.** Все профориентационные методы можно разделить на группы (рис. 5).

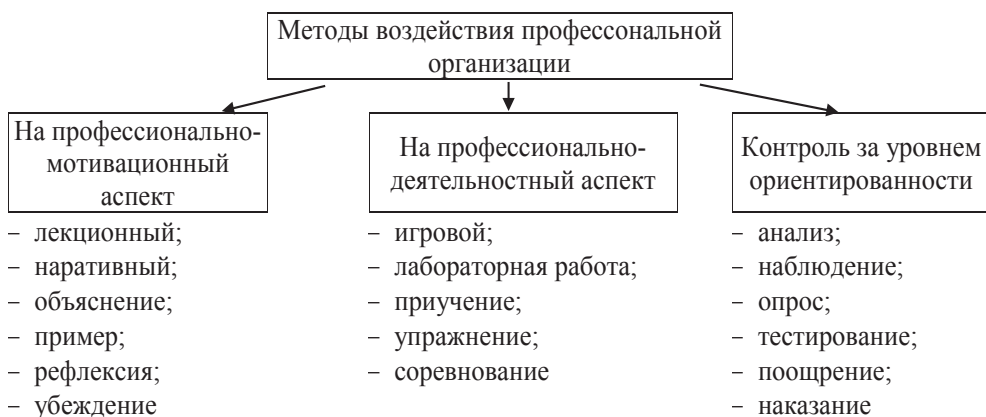


Рис. 5. Методы профессиональной ориентации в физкультурном вузе

Методы профессиональной ориентации могут не только целенаправленно воздействовать на профессионально-мотивационный и профессионально-деятельностный аспекты физкультурно-педагогической ориентированности студентов, но и выявлять ее наличный уровень.

Методы, усиливающие профессионально-мотивационный аспект ориентированности, преимущественно способствуют воспитанию у студентов личностных качеств, присущих педагогу. Эти методы также формируют сознание студентов через изучение правил и норм поведения педагога; построение профессиональных взаимоотношений, возникающих в педагогическом процессе. К этой группе методов относятся: лекционный, наративный, метод объяснений и примера, рефлексия, убеждение.

Применение лекционного метода в рамках вузовской профориентации, помимо получения теоретических знаний, знакомит студентов с творческим характером профессиональной деятельности специалистов по физической

культуре и спорту. Помимо прочего, этот метод раскрывает обязанности специалистов. Профориентационное воздействие данного метода достигается тем, что функции специалиста и особенности педагогического труда изучаются студентами в единстве со знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осуществления дальнейшей педагогической деятельности. При реализации лекционного метода необходимо показывать прикладность изучаемых знаний для работы в сфере физической культуры и спорта.

Наративный метод применяется для изучения передового педагогического опыта: достижения российской и зарубежной науки, опыт известных тренеров, учителей физической культуры и педагогов-новаторов. Студенты, изучающие такую информацию, должны воспринимать их деятельность как образец для своей работы. Профориентационное воздействие на студентов наративного метода достигается не только изучением творческих достижений специалистов, но и пониманием необходимости преодоления ими трудностей на пути к достижениям.

Метод объяснения является одним из самых распространенных профориентационных методов. Помогает осознанию студентами закономерностей педагогического труда в сфере физической культуры и спорта: характера педагогического взаимодействия с обучаемыми различного возраста; особенностей обучения технике двигательных действий и методике воспитания физических качеств различных контингентов населения и других. Разновидностью объяснения может быть профориентационный инструктаж. Он заключается в предъявлении конкретных практических заданий для студентов. Такой инструктаж может указывать порядок действий педагога, иллюстрировать методические приемы работы. Инструктаж, применяемый в профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов, может быть вводным, текущим, заключительным.

Метод примера очень важен для студентов. Поскольку усиливает у студентов формирование профессионального идеала. При этом важно знать, что профориентационный пример должен обладать рядом особенностей. Он должен нести информацию о профессиональных поступках и достижениях в педагогической деятельности известного специалиста. Такой пример-образец положительного поведения конкретного педагога должен рассматриваться студентами как профессиональный идеал. Тогда он может быть осмыслен и сможет стимулировать у студентов работу над собой, саморазвитие профессиональных установок и совершенствование профессиональных качеств, при необходимости преодолевать имеющиеся недостатки профессионального развития.

Метод рефлексии рекомендуется применять со студентами начальных курсов. Позволяет студентам анализировать собственные действия и состояния, возникающие при выполнении педагогической деятельности. Этот метод помогает осмысливать закономерности педагогического процесса и выявить отрицательные (или пока не получающиеся стороны деятельно-

сти). Профориентационное воздействие этого метода усиливается объективностью оценок положительных моментов в собственной педагогической деятельности (успешность обучения школьников двигательным действиям, грамотный анализ разрешения конфликта в коллективе учеников и другое).

Метод убеждения наиболее значительно усиливает профессиональную ориентацию при индивидуальном воздействии на студентов. Его применение помогает студентам понимать и осмысливать нормы и правила поведения педагога, также осознавать необходимость их реализации в профессиональной деятельности. Именно это создает предпосылки для прочного овладения студентами навыками педагогической этики и тактики. Метод убеждения также ориентирует студентов на соблюдение определенных нравственных критериев, которые являются фундаментом профессионального мировоззрения будущих специалистов.

Другая группа методов профориентации в физкультурном вузе – это **методы, усиливающие профессионально-деятельностный аспект ориентированности студентов**. Они адаптируют студентов к процессу педагогического труда, формируют у них основы педагогического мастерства и помогают накапливать первичный профессиональный опыт. К этой группе относится несколько методов.

Игровой метод позволяет формировать у студентов основы профессионального поведения педагога. Этому способствуют такие признаки этого метода, как: распределение ролей, реально существующих в педагогическом процессе, между участниками игры (В. Л. Платонов, 1991; Г. И. Хозяинов, Н. И. Назаркина, 1997); сам процесс разыгрывания ролей, способствующий развитию поведенческих умений студентов профессионального характера (А. Д. Ибрагимов, 1997); возможность отработки тактики поведения, действий и активизации выполнения студентами обязанностей специалистов (Г. К. Селевко, 1998), а также включение студентов в систему педагогического общения (В. Л. Платонов, 1991).

Лабораторная работа является практическим методом профессиональной ориентации. Его применение в процессе практической деятельности студентов часто реализуется с применением приборов, инструментов и технических приспособлений (секундомеров, пульсмеров и других приборов). В процессе лабораторной работы студенты могут оценивать эффективность проводимого ими учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Этот метод позволяет студентам изучать ответную реакцию школьников на применяемую нагрузку, сопоставлять запланированные воздействия с полученными результатами тестирования. Применение данного метода также позволит студентам получать обратную связь от результатов своей практической работы.

Метод приучения считается одним из эффективных профориентационных методов. Его применение побуждает студентов к систематическому выполнению заданных профессиональных действий, необходимых для

формирования у них поведения и личностных качеств, требующихся для осуществления педагогического процесса. Приучение студентов к педагогической деятельности осуществляется с самого начала их поступления в вуз, реализуется через приобщение к систематическому чтению специальной литературы, к регулярному написанию конспектов для проведения учебной и педагогической практики и другое. А также через приучение студентов к ответственности за свои поступки, уважение к окружающим, культуре речи и другим. Приучение несет свое профессионально-ориентирующее значение, когда подкрепляется объективной требовательностью к студентам со стороны профессорско-преподавательского состава.

Метод соревнования усиливает физкультурно-педагогическую ориентированность у всех членов студенческого коллектива. Через оказание организующего и воспитывающего воздействия профессиональной ориентации на коллектив. Соревнования студентов активизируют и стимулируют деятельность путем сравнения и оценки результатов работы каждого студента. Метод соревнования отличается от игрового тем, что не имеет сюжетно-ролевой основы и характеризуется проведением студентами педагогического процесса в естественных условиях. Этот метод можно успешно применять на педагогической практике студентов, выявляя лучшего по освоению профессии или по компонентам организованной педагогической деятельности.

Метод упражнения позволяет формировать у студентов умения практического использования полученных в вузе знаний для работы в сфере физической культуры и спорта. Такой метод используется в процессе учебной практики в спортивных дисциплинах, педагогической и профессионально-ориентированной практики. В профессиональной ориентации метод упражнения практикует проявление студентами вежливости, культуры поведения, сдержанности, скромности и других качеств, важных для педагога.

Успешность воздействий на студентов профессиональной ориентации определяется при помощи методов контроля за их ориентированностью. Такой контроль трудоемок. Его сущность заключается в том, что преподаватель систематически накапливает различную информацию об уровне вовлеченности студентов в избранную профессию. Методы контроля физкультурно-педагогической ориентации основаны на наблюдении за поведением и деятельностью студентов, оценке качества выполнения ими поставленных задач. Педагогические наблюдения позволяют достаточно объективно оценивать ориентированность студентов на профессию, используя для этого критерии успешности профессионального образования и осуществления студентами профессиональной деятельности. То есть те, которые определяются по более или менее объективным показателям: знаниям, умениям, навыкам. Гораздо сложнее установить у студентов желание, склонности и стремления к педагогической работе. Профориентационный контроль может быть теоретическим (опросные методы, педагогический анализ) и практическим (наблюдение, тестирование). Преподавателям вузов необходимо постоянно оценивать учебную

и профессиональную деятельность студентов и выражать одобрительные или неодобрительные суждения.

Опросные методы контроля применяются для оценки студентами понимания основ содержания избранной профессии. Вместе с этим оцениваются знания студентов о социальной ценности педагогической деятельности, требованиях к личности и деятельности педагога, особенностях организации тренировочного процесса и другие. Разновидностью методов опроса является экзамен.

Методы педагогического анализа позволяют выявить у студентов наличие ориентированности на педагогическую деятельность через проведение студентами фрагментов тренировочного процесса юных спортсменов. Внешние признаки ориентированности устанавливаются в процессе практической деятельности студентов по методикам педагогического анализа и самоанализа. Применение этого метода для контроля ориентированности у студентов создает предпосылки их самостоятельной работы по коррекции выявленных недостатков.

Метод наблюдения позволяет фиксировать поступки и поведение студентов, проявляющиеся в их педагогической деятельности, выявлять отношение к детям и коллегам.

Метод тестирования физкультурно-педагогической ориентированности является методом психодиагностики студентов, использующим стандартизированные вопросы и задачи. Применяется для измерения индивидуальных различий и позволяет с некоторой долей вероятности определить уровень развития у студентов профессиональных знаний, умений, навыков, а также личностных характеристик. Также помогает изучать характерологические и психофизиологические особенности.

Применение этих методов следует использовать с учетом того, что их объективность может быть во многом сомнительна, а ответы респондентов зависят от настроения. У вузовских преподавателей отношение к методам тестирования должно быть очень ответственным, их некорректное применение может поставить студенту диагноз профессиональной непригодности к педагогической профессии. Это не только резко снизит его профессиональную самооценку, но и вызовет у него неверие в свои силы. Поэтому применение такого рода тестов для изучения физкультурно-педагогической ориентированности студентов необходимо сочетать с другими методами педагогического контроля.

Оценочные суждения реализуются как методы воздействия на поведение студентов. Среди оценочных суждений выделяется метод поощрения, заключающийся в оказании положительного профориентационного воздействия на студента. Профориентационные суждения преподавателей вуза или наставников усиливают и закрепляют достигнутые студентами положительные результаты поведения, помогающие освоению профессии. Оценочные суждения должны отличать и поддерживать принципиальность педагогической позиции студента в учебной или практической деятельности.

Систематичность оценочных суждений стимулирует профессиональное развитие студентов. Их профориентационная направленность реализуется при помощи упрочивания установок на работу по избранной специальности. Это достигается фиксацией студенческих успехов по освоению профессии и созданием у студентов чувства общественной значимости выполненной ими работы. При этом возможно объявление благодарности за конкретное достижение или одобрение поступков студентов.

Метод наказания также имеет профориентационное воздействие на студентов, применяется в случае невыполнения ими установленных требований или нарушения студентами норм и правил поведения педагога. Наказание может осуществляться путем порицания поступков, снижения оценки, объявления выговора. Этот метод необходим, чтобы осмыслить неблагоприятность своего поступка или поведения и понять недопустимость совершенного. Применение этого метода вызывает у студентов чувство вины и тем самым формирует барьер, препятствующий повторному совершению подобных действий.

Основные формы профессиональной ориентации

В качестве основных форм деятельности студентов целесообразно выделять: учение, фрагменты педагогического труда, профессионально-ориентированное общение.

Форма профессиональной ориентации – это способ структурирования ее содержания, имеющий определенное профориентационное значение. Вне конкретной формы содержание профессиональной ориентации оказывается провозглашаемым, но реально не воплощаемым.

Наше исследование показало, что конкретно-методологические подходы к формированию физкультурно-педагогической ориентированности студентов основываются как на модернизации известных форм профессиональной ориентации, так и на разработке новых.

Учебная деятельность студентов является основой ряда форм вузовской профессиональной ориентации. Ориентационная роль учения проявляется через понимание студентами содержания педагогической профессии, что усиливает формирование у них профессионального кредо. В случае, если студент учится, не осознавая потребности освоения специальности и дальнейшей работы, само по себе учение имеет малую профориентационную значимость.

Есть основания считать, что для того, чтобы учебная деятельность студентов наряду с приобретением специальных знаний вела к становлению и упрочению физкультурно-педагогической ориентированности студентов, необходимо соблюдение ряда условий.

1. Ознакомление студентов с профориентационными знаниями, их нацеливание на познание смысла профессиональной деятельности (С. Л. Рубинштейн, 1989).

2. Наличие у студентов положительного отношения к изучаемому проф-

ориентационному материалу, усиливающего проявление у них физкультурно-педагогической ориентированности (А. Н. Леонтьев, 1947).

3. Осознанная установка студентов усвоить практические способы профессиональной деятельности и профессионального поведения (И. И. Ильясов, В. Я. Ляудис, 1981).

Можно считать, что в типичных для вуза формах образования имеются немалые возможности для профориентированной деятельности, включая: лекции, семинары, лабораторные, практические занятия, контрольные и практические работы, а также зачеты и экзамены. Важно только усиливать на них значимость решения профориентационных задач.

Фрагменты педагогического труда также являются одной из действенных форм профессиональной ориентации студентов на работу по получаемой в вузе специальности. В свете современного подхода к формированию у студентов физкультурно-педагогической ориентированности фрагменты педагогического труда необходимо рассматривать как сознательную, энергозатратную, целесообразную деятельность студентов в педагогическом процессе, направленную на удовлетворение своих духовных потребностей (В. А. Мижеригов, 2004). Издавна известно, что в структуру педагогического труда специалистов по физической культуре и спорту обычно включаются четыре элемента: предмет труда (то есть то, что предполагается изменить); цель (определение того, что должно получиться в результате воздействия на предмет); средства труда (то, что будет использовать специалист в процессе труда); сама педагогическая деятельность по достижению цели (В. С. Селиванов, 2000).

Становится ясно, что фрагменты педагогического труда студентов заключаются в выполнении ими действий, повышающих уровень подготовленности и развития занимающихся физической культурой и спортом, в освоении и углублении теоретических знаний, степени воспитанности личности. Для того, чтобы добиться всех этих результатов, ясно, что необходимо вести целенаправленный педагогический процесс, который поможет студентам глубже понять основы и суть профессии. Для того же, чтобы усилить его профессионально-педагогическое ориентирующее воздействие, нужно, чтобы студенты были вовлечены в педагогический труд, осознанно занимались педагогической деятельностью (на учебных и профессионально-ориентированных практиках). Понятно, что такая деятельность должна быть адекватна реальному отлаженному педагогическому труду. То же самое относится и к его учебным фрагментам. То есть должна иметь (по Е. А. Климову): сознательное предвосхищение социально ценного результата; сознание обязательности достижения социально фиксированной цели; сознательный выбор, применение и совершенствование или создание орудий, средств деятельности; осознание межличудских производственных зависимостей (1996). Можно считать, что чем раньше студенты будут задействованы в реализации фрагментов педагогического труда, тем основательнее будет закладываться у них фундамент

физкультурно-педагогической ориентированности.

Типичными фрагментами педагогического труда, несущими профориентационное воздействие на студентов в процессе профессиональной ориентации, являются: учебная (в академических условиях), школьная (в общеобразовательной школе) и спортивно-педагогическая (в спортивной школе, клубе) практики.

Одной из значимых форм вузовской профессиональной ориентации считается педагогически ориентированное общение с коллегами, единомышленниками. Оно представляет возможности для взаимодействия и сотрудничества студентов друг с другом, усиливает отношения, которые складываются между участниками учебной и практической педагогической деятельности, расширяет вместе с тем возможности профессиональной ориентации. Надо полагать, это справедливо, если такое общение имеет такие признаки, как: дает возможность студентам и преподавателям обмениваться профессиональной информацией; анализировать практический опыт; обогащаться профессиональными знаниями, умениями и навыками; формировать профессиональное кредо. В связи с этим Б. Ф. Ломов отмечает, что общение превращается в категорию значимую, выражающую природу профессии (1979).

1.4.3. Принципы и этапы организации профессиональной физкультурно-педагогической ориентации в вузе

Несомненно, что профессиональная ориентация, реализуемая в физкультурном образовании, должна придерживаться принципов его построения: непрерывности, многоуровневости, личностной ориентированности, интегративности (Э. М. Калицкий и др., 2001), а также соответствовать этапам реализации.

Принципы организации

В процессе профессиональной ориентации студентов на педагогическую профессию соблюдаются также дидактические принципы, принципы воспитания в узком смысле и некоторые специфические установки. В то же время имеются свои определенные положения, отражающие закономерности процесса профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов и выражающие требования к ее предметному содержанию, составу средств и методов.

К основным закономерностям процесса вузовской профориентации можно отнести следующие:

- согласованность и плановность профориентационных воздействий с учетом индивидуальных особенностей студентов;
- целенаправленность педагогического руководства, осуществляемого вузовскими преподавателями.

В практике вузовской профессиональной ориентации эти закономерности реализуются через систему внедрения профориентационных принципов в процессе профессиональной подготовки студентов. Их реализация

в физкультурном образовании способствует интеграции теоретических и практических профориентационных подходов к формированию физкультурно-педагогической ориентированности студентов, составляющих основу их профессиональной ориентации.

Принципы организации профессиональной ориентации в физкультурном вузе базируются на дидактических принципах. И проявляются как принцип сознательности и активности студентов при освоении избранной профессии, принцип вариативности профориентационных воздействий с учетом свойств индивидуальности студентов, принцип формирования ориентированности на профессию в студенческом коллективе, принцип содействия профессиональной ориентации формированию призвания к педагогической деятельности.

Принцип сознательности и активности студентов при освоении избранной профессии

В вузовской профессиональной ориентации его реализация обеспечивает предпосылки к осознанному формированию физкультурно-педагогической ориентированности у студентов.

Сознательное освоение избранной профессии зависит от соблюдения студентами ряда условий. Первое условие возникает еще при выборе профессии и заключается в необходимости «проецирования» своей мотивационной структуры на структуру факторов, связанных с профессиональной деятельностью, через которые возможно удовлетворение потребностей (В. Д. Шадриков, 1982). Второе условие заключается в осмыслении статуса студента педагогического вуза. Под статусом студента понимается социальная позиция, занимаемая индивидом в общественной системе. Деятельность студента соответственно статусу есть его учение в вузе. Она подчинена логике, которая будет регулировать стороны функционирования организма (питание, отдых) (В. В. Столин, 1983).

С учетом выявленных условий воздействие профессиональной ориентации на студентов достигается путем активизации их познавательной деятельности по освоению педагогической профессии при помощи образовательных средств профессиональной ориентации. Активность студентов в процессе освоения профессии может выражаться в проявлении ими педагогических взглядов и убеждений, усиливающих формирование у них призвания к профессии и педагогического кредо. Этому активно содействуют имитационные средства, применяемые в профессиональной ориентации.

Реализация принципа сознательности и активности студентов при освоении избранной профессии усиливает профориентационные воздействия еще и тем, что позволяет ослаблять существующее у некоторых студентов сопротивление профориентационному воспитанию. Как показывает практика, этот негативный компонент в поведении проявляется не только у подростков, но и у многих студентов юношеского возраста. Обычно студенчество относят ко второй стадии юности (Б. Г. Ананьев, 1977) или к ее позднему периоду (Д. И.

Фельдштейн, 1996). Б. Г. Ананьев определил студенчество как время освоения некоторых профессиональных ролей, начало самостоятельной жизни (1977). И. С. Кон обращает внимание, что в этом возрасте особую актуальность для молодых людей приобретают вопросы смысла жизни, предназначения человека, определения собственного «Я» (И. С. Кон, 1980). В практике подготовки специалистов это выглядит несколько иначе. Некоторая часть студентов слабо представляет себе практическую деятельность. Проведенные А. А. Орловым и соавторами анкетирование, беседы и интервью показали, что студенты 1–3-х курсов педагогического вуза слабо представляют себе связь полученных знаний с будущей профессиональной деятельностью (2004). А большая часть студентов с трудом находит «свободное» время для учебы. Как показывает практика, студенты 3–5-х курсов, как правило, одновременно с учебой решают другие задачи: стремятся найти работу, обзаводятся семьями, определяют личные, гражданские приоритеты. Именно этими обстоятельствами можно объяснить падение интереса к учебе у студентов от курса к курсу (Ю. П. Поваренков, 2002; В. А. Медик, А. М. Осипов, 2003). **Выявленные тенденции усиливают сопротивление воспитанию. Под ним понимают состояние студента, ослабляющее профориентационный процесс.** Оно выражается в неприятии, игнорировании и противостоянии студента применяемым средствам и методам профессиональной ориентации. Сопротивление воспитанию выражается в различных формах: эмоционально-волевых, словесных, поведенческих. Сопротивление воспитанию часто усиливается инфантилизмом студентов, эффектом «быть как все», конформностью и другими негативными явлениями.

Реализация требований этого принципа позволит преодолевать у студентов и негативные тенденции сопротивления воспитанию. Это возможно при формировании у студентов положительного отношения к избранной профессии. Эти отношения могут быть положительными и отрицательными, порождаться активным состоянием одних качеств личности (чувство долга, ответственность, инициативность) и пассивным других (заинтересованность) (338). Реализация данного принципа в подготовке студентов также должна усиливать их самоопределение на педагогическую профессию. Студентам необходимо стремиться стать не только выпускниками вузов, но и самоопределившимися личностями. К такому типу личности относятся самооценивающие, саморегулируемые субъекты, которые с учетом общественных и собственных потребностей и возможностей могут самостоятельно ставить жизненные цели, достигать их и нести ответственность за свою деятельность, поступки, поведение (И. Ю. Шустова, 2005).

Требования к реализации профориентационного принципа сознательности и активности студентов при освоении избранной профессии:

- 1) формирование у студентов установки на изучение знаний, необходимых для работы по избранной профессии;
- 2) стимулирование активности студентов на основе усиления интереса к педагогическому творчеству в профессии;

3) формирование положительного отношения к профессии, основанного на активном состоянии нравственных качеств и моральных чувств (ответственность, чувство долга).

Принцип групповой индивидуализации профориентационных воздействий

Реализация положений данного принципа в практике содействует упрочению ориентированности студентов на избранную профессию.

Первое направление реализации принципа предусматривает коррекцию субъективности студентов, усиление процесса идентичности с профессией, в том числе самоидентификации, адекватной общественным требованиям к личности педагога.

Субъективность студентов необходимо регулировать при помощи индивидуализированных средств профессиональной ориентации (индивидуальных бесед, собеседований, создания воспитывающих ситуаций). Особенно важно создавать такие ситуации, в которых студенты могли бы совершать свои собственные педагогам поступки, проявляя свои личностные и профессиональные качества. К таким поступкам относятся действия, объективно связанные с мотивами, которые служат шагом в направлении выбора одного из мотивов и одновременно шагом в направлении от другого, в силу этого обладающие конфликтным смыслом (В. В. Столин, 1983). Подобные профориентационные воздействия будут усиливать самоидентификацию с профессией. Она проявляется у студентов в самооценке собственных личностных свойств и потенций в качестве деятельного субъекта, включая физические, нравственные, психические и иные качества, как они представляются индивиду в его собственном самосознании и восприятии других людей (В. А. Ядов, 1993).

Усиление проявления ориентированности студентов на педагогическую профессию на поведенческом уровне возможно с применением организационных средств профессиональной ориентации. Это позволяет постепенно вовлекать студентов в различные виды педагогической деятельности. В данном случае формируемую у студентов идентичность можно рассматривать как процесс решения ими жизненно важных проблем, касающихся принятия решений по поводу профессионального самоопределения (И. В. Антонова, 1996).

В рамках реализации первого направления принципа групповой индивидуализации профориентационных воздействий предусматривается адаптирование профориентационных методик для студентов с учетом свойств их индивидуальности. С одной стороны, это возможно путем варьирования объема применяемых средств и методов. С другой стороны, профориентационные воздействия могут различаться по уровням трудности педагогических задач, решаемых студентами.

Групповая индивидуализация применяемых средств и методов профессиональной ориентации зависит от наличного уровня ориентированности студентов. Установить ориентированность непросто. В проведенных нами

исследованиях среди абитуриентов вуза физкультурного профиля было установлено, что 82,5 % опрошенных считают, что педагогическая деятельность получится у них лучше, чем какая-либо другая. Обычно молодые люди, поступающие в вуз, считают, что имеют желание, склонности и стремления к педагогической работе. Это известно только самому поступающему, что далеко не всегда соответствует действительности. Подлинные мотивы во многих случаях не выясняются, а способности и соответствие их избранной профессии выявляются лишь в процессе обучения (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989).

Второе направление реализации принципа предусматривает предварительную и текущую диагностику ориентированности студентов на педагогическую профессию. Для этого применимы методы контроля за ориентированностью, основанные на педагогических наблюдениях за поведением и деятельностью студентов, и оценки качества выполнения ими профессиональных обязанностей и решения педагогических задач. Проведенная диагностика помогает направленно воздействовать на личностные свойства студентов, усиливая их соответствие с требованиями профессии. Необходимость этого направления подтверждается работами В. С. Мерлина, в которых отмечается, что человек может не осознавать некоторых свойств, как положительно влияющих на освоение профессии, так и снижающих эффективность освоения (1986). Во-первых, неосознаваемы такие свойства, которые человек не замечает в себе, потому что они не являются для него значимыми (например, студент может не замечать присущей ему грубости в обращении с учащимися, пока наставники не обратят на это его внимание). Во-вторых, человек может осознавать наличие у себя какого-то свойства, но не осознавать его внутренних и внешних причин проявления (например, стеснительность у студентов в процессе педагогической практики может зависеть от неуверенности в своих силах, а может возникать как следствие слабой теоретической подготовленности). В-третьих, неосознаваемыми, как правило, бывают привычные действия (например, студент, который не готовится к проведению практических занятий, не отдает себе отчета в том, что ленив, а списывает свои недоработки на различные трудности).

На основе информации, полученной с помощью методов контроля, проводится группирование студентов по уровню ориентированности, для которых будут применяться индивидуализированные задания.

Требования к реализации принципа вариативности профориентационных воздействий с учетом свойств индивидуальности студентов:

1) средства профессиональной ориентации должны быть вариативными и влиять как на внутриличностное самоопределение (формирование Я-концепции), так и на социальное самоопределение (определение своего места в социуме);

2) вариативность средств должна основываться на имеющемся уровне

ориентированности на педагогическую профессию и зависеть от свойств индивидуальности студентов.

Принцип формирования ориентированности на профессию в студенческом коллективе

Под студенческим коллективом в вузе подразумевается группа молодых людей, взаимно влияющих друг на друга. Они связаны между собой общностью социальных целей, личностных интересов и потребностей, нормами и правилами поведения, а также совместно выполняемой учебной и практической деятельностью (С. П. Евсеев и др., 1997). Помимо этого у студентов в коллективе усиливается идентичность с профессией. В данном случае она является социальной по происхождению и повышается в результате взаимодействия индивида с другими людьми, объединенными освоением педагогической профессии (И. В. Антонова, 1996). Это происходит потому, что личность не может определить себя безотносительно к системе своих **«социальных ролей»**; она может сливаться с ними, идентифицироваться с ними или отстраняться, дистанцироваться от них. **«Социальная роль»** связывает деятельность, самосознание личности с функционированием социальной системы, причем отправной точкой является не индивид, а социум (И. С. Кон, 1978).

Принадлежность к студенческому коллективу также стимулирует самооценку молодых людей. Известно, что на общую самооценку личности также сильно влияют ее индивидуальные особенности и то, насколько важны для нее оцениваемое качество или деятельность (И. С. Кон, 1978). Иногда самооценка не обязательно основывается на системе ценностей данной группы, она может опираться на другие критерии. Исследования показали, что лица, самооценка которых не совпадала с групповой оценкой, имели в своем активе большее число так называемых референтных групп, чье мнение на них влияло (И. С. Кон, 1989).

Необходимость сплочения студенческого коллектива имеет выраженное профориентационное значение. **Сплоченный коллектив – важнейший фактор формирования личности студентов.** Положительное влияние коллектива тем больше, чем сильнее вовлечены студенты в коллективную работу. Часто подтверждается, что коллектив – не простая совокупность индивидов и не синоним абстрактной лабораторной группы, а определенная система взаимоотношений, которая накладывает свой отпечаток и на все виды самооценок (И. С. Кон, 1989). В своих исследованиях В. А. Ядов установил, что **студенческий коллектив имеет три стадии развития.**

На первой стадии внутриколлективные взаимоотношения только складываются. На данной стадии необходимо выявлять «ядро коллектива» – студентов, наиболее заинтересованных профессией, чем другие. И формировать из них актив студенческого коллектива. Помимо этого, у остальных студентов необходимо формировать чувство принадлежности к коллективу

людей, осваивающих педагогическую профессию. Это существенно укрепляет профориентационное воздействие на студентов тем, что чувство их принадлежности к социальной общности выполняет важные социальные и социально-психологические функции: обеспечивает подчинение индивида социальной группе, но вместе с тем – групповую защиту и критерий коллективной оценки и самооценки (1993).

Вторая стадия формирования коллектива предусматривает поддержку активом требований преподавательского состава к студентам, имеющим низкую ориентированность на освоение профессии. Для профилактики снижения ориентированности на освоение профессии нужно вовлекать студентов в коллективные мероприятия с педагогическим уклоном (наблюдение работы спортивных школ, посещение соревнований, участие во встречах с педагогами-наставниками, выполнение коллективных заданий творческого характера).

На третьей стадии большинство студентов систематически выполняют коллективные задания и поручения, участвуют в делах коллектива, повышающих интерес к профессии, гордятся коллективными достижениями. На этой стадии студенческий коллектив обладает опытом организации совместной профессиональной деятельности, выработаны определенные моральные критерии. Руководствуясь этими критериями, коллектив предъявляет требования к каждому студенту, требует подчинения коллективным интересам даже слабоориентированных на профессию студентов.

Оптимальной в профориентационном отношении оказывается именно коллективная деятельность, создающая наиболее благоприятные условия для сотрудничества студентов. Но она должна обладать некоторыми особенностями, такой деятельности студентов в полной мере должны быть присущи понимание и взаимопонимание, то есть диалогичность (Е. В. Бондаревская, 1997).

Коллективная организация деятельности студентов способствует развитию у них таких профессионально важных качеств, как инициативность и самостоятельность (Г. С. Кузнецов, 1994).

В профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов важно усиление роли коллектива. Профессиональная ориентация должна содействовать формированию студенческого коллектива. Создание коллектива должно проходить на основе привлекательных для студентов идеалов: доброжелательность, честность, взаимопомощь, стремление к освоению педагогической профессии. Коллективная деятельность должна быть общественно значимой, интересной для каждого студента и творческой. Все студенты должны включаться в общую деятельность, которая характеризуется самоуправлением и периодической сменяемостью организаторов. Преподавателям (кураторам групп) необходимо стремиться к формированию в коллективе студентов отношений, направленных на помощь и поддержку каждого при освоении профессии.

Развитие студенческого коллектива – это неплавный, непрерывный, поступательный процесс. Формирование коллектива студентов, который

будет усиливать ориентацию на профессию, требует преодоления противоречий между коллективными и индивидуальными интересами студентов. Важно, чтобы студенческий коллектив мог влиять на физкультурно-педагогическую ориентированность студентов, которая проявляется через поведение и поступки товарищей как в учебной, так и практической деятельности.

Требования к реализации принципа формирования ориентированности на профессию в студенческом коллективе:

- 1) ведущая роль в организации и сплочении студенческого коллектива принадлежит вузовским преподавателям;
- 2) активное вовлечение студентов в коллективную творческую деятельность, связанную с педагогической профессией и интересную всем;
- 3) создание ситуаций успеха в коллективной работе студентов по освоению педагогической деятельности.

**Принцип содействия профессиональной ориентации
формированию призвания к педагогической деятельности**

Профессиональная ориентация должна содействовать формированию призвания к педагогической профессии у каждого студента. Возможность этого подтверждается возрастными особенностями студентов, поскольку на этапе их вступления в самостоятельную жизнь, в период освоения профессии, в психологии человека происходят значительные изменения, затрагивающие его сознание, деятельность и личность (А. А. Орлов и др., 2004). Призвание редко дается при рождении. Обычно различают потенциальное призвание. Оно имеет в своей структуре профессиональную направленность и умозрительные способности к данной деятельности, которую человек еще не начал выполнять и в которой не попробовал силы. И актуальное призвание (проверенное, подтвержденное и укрепленное в процессе реальной деятельности по этой профессии) (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989). Если учитывать, что призвание – это свойство личности, в структуру которого входят как интерес к определенной деятельности и стремление выполнять ее, так и обоснованная самооценка призвания к ней (К. К. Платонов, 1981), то можно считать, что это свойство личности студентов формируемо. Происходит применение проф-ориентационных воздействий путем единства раскрытия и формирования профессиональных интересов, стремлений, идеалов, мировоззрения, убеждений и профессиональных способностей. При обязательном условии обобщения их в сознании студента как между собой, так и с соответствующими профессиональными знаниями и элементарными умениями, подкрепляющими уверенность в своих способностях (В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева, 1989).

Реализация принципа содействия профессиональной ориентации формированию призвания к педагогической деятельности должна упрочиваться формированием у студентов основ профессионализма; создавать предпосылки для достижения ими удовлетворенности в педагогическом труде; усиливать роль самовоспитания у студентов с учетом требований педагогической профессии.

Первое направление реализации принципа направлено на формирование у студентов основ профессионализма. Профессионализм студентов реализуется через ряд особенностей: способность к компетентному выполнению трудовых функций; уровень мастерства, искусности в педагогической деятельности, соответствующий уровню сложности выполняемых профессиональных задач, и др. (А. К. Маркова, 1996). Чтобы сформировать у студентов основы профессионализма, вузовская профориентация должна раскрывать им все многообразие функций в трудовой деятельности, способствовать практическому осуществлению студентами этих функций. Все это будет приближать студентов к требованиям личностного развития педагога, рассматриваемого как носителя ценностей, идеалов и педагогического сознания.

Второе направление реализации принципа основано на создании предпосылок для достижения студентами удовлетворенности в педагогическом труде. Оно заключается в устойчивой адаптации студентов к профессиональной деятельности. Профориентационные воздействия должны приближать профессионально-ориентированную практику студентов к реальной педагогической деятельности. Это возможно, если практика имеет следующие признаки: включает интеллектуальные операции; основывается на научных знаниях и обучении (самообучении); используется в четко определенных социальных целях и направлена на общественное развитие; а также если в ней присутствует высокая степень ответственности (Э. М. Калицкий, 1997). Это направление принципа может реализовываться через организованную в условиях практики профориентационную среду, которая обязательно должна быть воспитывающей. Воспитывающая среда, созданная в вузе, позволяет обогащать студентов ориентирующими на профессию знаниями, формировать у них установку на педагогическое творчество, воспитывать профессионально важные качества, необходимые педагогу.

Усиливать у студентов удовлетворенность педагогическим трудом могут познаваемые ими в практике **факторы, влияющие на человека при осуществлении им трудовой деятельности. К внешним факторам трудовой деятельности относится** поддержка удовлетворенности человека процессом труда за счет внешне организованных стимулов: повышенной заработной платой, премий, условий труда и т. д. **К внутренним факторам трудовой деятельности причисляют** поддержку интереса человека и высокую мотивацию его труда в силу увлекательности, ценности, сложности и значимости самого рабочего процесса (Е. С. Рапацевич, 2005).

Безусловно, что студенты в полной мере не смогут оценить указанные факторы. Их действие может ощущаться студентами фрагментарно через профориентационные мероприятия пропагандистского характера (конкурсы на лучшего специалиста по профессии, объявление благодарностей и вручение премий), проводимые в рамках педагогической практики.

Повысить эффективность профессиональной ориентации на удовлетворенность студентов педагогическим трудом возможно, если рассматривать

удовлетворенность как эмоционально-оценочное отношение личности или группы к выполняемой работе и условиям ее протекания. Согласно двухфакторной «мотивационно-гигиенической» гипотезе (Ф. Херцбергер), есть две группы факторов, обуславливающих удовлетворенность трудом:

1) факторы мотивационные – содержание труда, достижения в работе, признание со стороны окружающих, возможность квалификационного роста;

2) факторы гигиенические – условия труда, заработная плата, линия поведения администрации, взаимоотношения между коллегами (М. Х. Мескон и др., 1996). Положительное отношение к педагогическому труду возможно формировать при помощи методов профорientации, усиливающих профессионально-мотивационный аспект ориентированности на педагогическую профессию. Основу таких методов составляют лекционный и нарративный методы.

Третье направление реализации принципа содействия профессиональной ориентации формированию призвания к педагогической деятельности заключается в усилении роли самовоспитания студентов. Организация самовоспитания должна быть последовательной и проходить через ряд этапов.

Профессиональная ориентация должна направлять содержание самовоспитания студентов. Оно должно быть направлено на выявление студентами необходимых самоизменений. Это могут быть признаки своего несоответствия педагогической профессии – недостатки, мешающие осуществлять педагогическую деятельность. Или признаки, выражающиеся в отставании своих профессиональных качеств с идеалом педагога. В данном случае понятие «профессиональный идеал педагога» отражает альтернативу действительности, представляет совершенство. Использование категории «идеал педагога» в профорientационных целях позволяет выявлять типологические и специфические взгляды на социальную значимость педагогической профессии, структуру, содержание и творческое измерение профессиональной деятельности (И. Д. Лельчицкий, М. М. Лукацкий, 2005). В этом случае недостаток незаметен окружающим (сокурсникам, преподавателям) и требует напряженной внутренней работы по самовоспитанию. Ее эффективность усиливается во время педагогической практики, когда у студентов происходит рассогласование «модели» идеального педагога и «реального», формируется образ «оптимального» педагога, конкретного человека (Б. И. Сансербаева, 2005).

Требования к реализации принципа содействия профессиональной ориентации формированию призвания к педагогической деятельности:

1) приближение условий практики студентов к реальной педагогической деятельности;

2) целенаправленное формирование удовлетворенности педагогическим трудом у студентов в процессе практической деятельности;

3) самовоспитание студентами личностных качеств, необходимых для осуществления педагогической деятельности, должно осуществляться под руководством наставников и при наличии профессионального идеала.

Этапы реализации профессиональной ориентации

Профессиональная ориентация в физкультурном вузе должна рассматриваться как взаимодействие между преподавателями и студентами. Если профориентационная деятельность преподавателей не находит отклика у студентов, то она не может быть эффективна. **Содержание профессиональной ориентации обязательно должно учитывать фазы личностного развития студентов.**

Первая – фаза «адаптации» предполагает присвоение студентом новых социальных норм и ценностей, свойственных педагогической профессии, формирование типических моделей профессионального поведения и деятельности.

Вторая – фаза «индивидуализации» способствует выявлению студентами своих профессиональных склонностей, становлению позитивной Я-концепции, развитию профессионального самосознания.

Третья – фаза «интеграции» предусматривает взаимовлияние студента и новой профессиональной общности (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, 1990).

В профориентационной работе со студентами решаются конкретные задачи. Их решение во временном аспекте достаточно сложно ограничить конкретным этапом. Все это приводит к тому, что планирование профориентационных воздействий можно осуществлять только в общих чертах. **Под этапами профессиональной ориентации в этом случае понимается ее условное деление на составные части.** Однако, учитывая, что физкультурно-педагогическая ориентированность студентов имеет два различающихся по содержанию аспекта, необходимо рассмотреть этапы формирования этих аспектов отдельно друг от друга. Как установлено, профессионально-деятельностный аспект ориентированности студентов характеризуется наличием необходимых профессиональных знаний, умений и навыков. Профессионально-мотивационный аспект ориентированности у студентов характеризуется проявлением профессионально важных качеств, ценностных ориентаций, направленности на осуществление педагогической деятельности.

Этапы формирования профессионально-деятельностного аспекта ориентированности у студентов во многом совпадают с этапами изучения знаний и формирования умений и навыков. Учитывая это, в формировании профессионально-деятельностного аспекта ориентированности студентов можно выделить ряд этапов. Этап начального разучивания – когда у студентов формируется основа изучаемого действия и оно осваивается в общих чертах на уровне предумения. Этап углубленного разучивания формирует профессиональное умение в деталях. И этап закрепления и дальнейшего совершенствования профессиональных навыков. Этапы профессиональной ориентации, усиливающие профессионально-деятельностный аспект ориентированности студентов, в физкультурном вузе основываются на положениях концепции поэтапного формирования действий и понятий, разработанной под руководством П. Я. Гальперина (1958); П. Я. Гальперина, Н. С. Пантиной (1958).

Установить **этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта ориентированности** у студентов физкультурных вузов значитель-

но сложнее. Их ориентированность может усиливаться мотивами, слабо относящимися к педагогической профессии. В исследованиях А. А. Орлова и соавторов показано, что для студентов педагогического вуза мотивы учения различны: 73 % от всех опрошенных студентов учатся, чтобы сдать сессию; 36 % опрошенных для того, чтобы подготовиться к текущим занятиям; только 3 % среди всех опрошенных стремятся получить знания в процессе учебы (2004). Такая ориентированность является ложной. Перечисленные группы мотивов определяют ситуативную ориентированность студентов на профессию. Она формируется также и в случае, если студенты слабо представляют себе признаки, которыми обладает педагогический труд.

Формирование этого аспекта в значительной степени связано с воспитанием личности будущего педагога. В этом случае этапы профессиональной ориентации направлены на воспитание личностных и профессионально важных качеств студентов. Планирование профориентационных воздействий включает ряд этапов (табл. 8).

Таблица 8

Этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта ориентированности у студентов физкультурных вузов

Курс	Этап	Содержание	Решаемые профориентационные задачи
1	1	Изучение контингента студентов-первокурсников	• Определить у студентов наличный уровень ориентированности. • Установить «ядро» студенческого коллектива, состоящее из высокоориентированных студентов
	2	Формирование студенческого коллектива и организация профориентационной среды	• Планировать коллективные и индивидуальные профориентационные воздействия. • Формировать интерес к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта
	3	Стимулирование у студентов потребности к осуществлению педагогической деятельности на учебной практике	• Формировать ценностное отношение к избранной профессии. • Усиливать ценностные ориентации студентов, необходимые в педагогической деятельности
2	4	Воздействие на формирование профессионального идеала и его сопоставление с личностными особенностями студентов	• Формировать гуманистические убеждения, базирующиеся на нравственных качествах студентов
	5	Разработка индивидуализированных профориентационных воздействий	• Усиливать формирование мировоззрения студентов, повышающее эффективность осуществления педагогической деятельности

Продолжение таблицы

Курс	Этап	Содержание	Решаемые профориентационные задачи
3	6	Адаптация студентов к организации учебно-воспитательного процесса школьников на учебной практике	• Формировать индивидуальный стиль педагогической деятельности у студентов. • Корректировать черты характера, снижающие качество педагогической деятельности
	7	Профилактика возможных нарушений профессионального развития, вызванных осуществлением педагогической деятельности	• Анализировать причины возможного снижения интереса к профессии. • Снижать эмоциональное утомление студентов, вызванное практической деятельностью. • Строить профессиональные планы
	8	Определение причин успеха (неуспеха) студентов в педагогической деятельности	• Анализировать соответствие профессионально важных качеств студентов требованиям педагогической деятельности
4	9	Планирование самостоятельной работы студентов по повышению уровня физкультурно-педагогической ориентированности	• Разработать средства индивидуализированных профориентационных воздействий. • Формировать у студентов потребность в самореализации в профессиональной деятельности
	10	Адаптация студентов к условиям профессионально-ориентированной практики	• Усиливать потребность на осуществление педагогической деятельности. • Корректировать проявление профессионально важных качеств

Выделенные этапы способствуют постепенному вовлечению студентов физкультурных вузов в педагогическую деятельность. Приобретение к избранной профессии достигается приближением личностных особенностей к требованиям профессиональной деятельности.

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте основы профессиональной ориентации, используя теорию деятельности.
2. Объясните связь теории самоактуализации с развитием потенциальных возможностей человека.
3. Как происходит самоидентификация человека с избранной профессией?
4. Какие признаки характеризуют профессиональную ориентацию как общественное явление?
5. Определите цели и задачи профессиональной ориентации в «физкультурном» образовании.
6. По каким критериям можно оценить проявление физкультурно-педагогической ориентированности у студентов?

7. Какие методы для оценки физкультурно-педагогической ориентированности следует использовать?

8. Охарактеризуйте общие и специфические функции профессиональной ориентации.

9. Какие средства профессиональной ориентации по локальности воздействия используются в системе подготовки студентов?

10. Какие средства профессиональной ориентации по степени избирательности объекта воздействия используются в системе подготовки студентов?

11. Какие методы профессиональной ориентации усиливают профессионально-мотивационный аспект ориентированности?

12. Какие методы профессиональной ориентации усиливают профессионально-деятельностный аспект ориентированности?

13. Какие методы профессиональной ориентации обеспечивают контроль за уровнем ориентированности?

14. Охарактеризуйте использование в практике формы «фрагменты педагогического труда» в процессе профессиональной ориентации.

15. Охарактеризуйте содержание и требования к реализации принципа сознательности и активности студентов при освоении избранной профессии.

16. Охарактеризуйте содержание и требования к реализации принципа групповой индивидуализации профориентационных воздействий.

17. Охарактеризуйте содержание и требования к реализации принципа формирования ориентированности на профессию в студенческом коллективе.

18. Охарактеризуйте содержание и требования к реализации принципа содействия профессиональной ориентации формированию признания к педагогической деятельности.

19. Какие фазы личностного развития студентов необходимо учитывать в содержании профессиональной ориентации?

20. Охарактеризуйте этапы формирования профессионально-мотивационного аспекта ориентированности у студентов разных курсов обучения.

ГЛАВА II. ИНТЕГРАЦИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

В практической работе тренеры реализуют знания, умения и навыки. В процессе профессиональной деятельности часто возникают затруднения в интеграции имеющегося «профессионального» багажа. На основе знаний, умений и навыков у тренера формируются способы профессиональных знаний.

Способы профессиональных действий включают: владение механизмом построения процесса подготовки юных дзюдоистов; использование технологического инструментария; реализацию педагогических технологий; осуществление управления системой совершенствования дзюдоистов.

2.1. Построение процесса спортивной подготовки юных дзюдоистов

...возникают проблемы оптимального сбалансирования, регулирования соотношений и взаимодействий различных сторон подготовки спортсмена, как в пределах ее этапов, так и в динамике.

Л. П. Матвеев

(теоретик современного спорта)

Многолетняя подготовка дзюдоистов – это педагогический процесс постепенного перехода от начинающего спортсмена к вершинам спортивного мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки в дзюдо от новичка до высот мастерства включает несколько стадий: базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей, спортивного долголетия.

Методические положения многолетней подготовки дзюдоистов

Многолетняя подготовка рассматривается как единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста.

Несомненно, что ведущий критерий эффективности многолетней подготовки дзюдоистов – это спортивный результат или положительная динамика физической и технической подготовленности.

Рациональное планирование системы занятий дзюдо предполагает оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки.

В системе занятий дзюдоистов наблюдается постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которы-

ми постепенно изменяется. Обычно примерные параметры соотношения средств физической и технико-тактической подготовки представлены в учебных программах по дзюдо (табл. 9).

Таблица 9

Примерное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки							
		спортивно-оздоровительный	начальной подготовки		тренировочный		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства
		весь период	до 1 года	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет	до 1 года	свыше 1 года	весь период
1.	Общая физическая	40	40	30	20	15	15	10	10
2.	Специальная физическая	30	30	40	40	40	40	40	40
3.	Технико-тактическая	30	30	30	40	45	45	50	50

Также важно соблюдать поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Формами прогрессивного повышения нагрузки являются: прямолинейно-восходящая, ступенчатая динамика нагрузки и волнообразная.

В процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок требуется строгое соблюдение постепенности и последовательности.

Планирование подготовки предполагает одновременное повышение уровня проявления физических качеств у дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в сенситивные возрастные периоды.

Многолетняя подготовка в дзюдо осуществляется в соответствии:

- с накопленными в практике данными о средней продолжительности времени регулярных занятий, необходимых для достижения высших спортивных результатов;
- с общими педагогическими и специальными принципами, отражающими закономерности физического воспитания, и основанными на них принципиальными положениями теории спорта.

2.1.1. Роль тренера в подготовке спортивного резерва

Профессия – это система профессиональных задач, форм и видов профессиональной деятельности, профессиональных особенностей личности

при достижении значимого для общества результата. Кроме того, профессия – это деятельность для участия в жизни общества и для приобретения материальных средств к существованию (В. Г. Макушин, 1971).

Профессия в сфере избранного вида спорта

Профессия спортсмена, тренера необходима для спортивного общества как составной части российского общества (И. Д. Свищев, 2008). Она является приложением физических и духовных сил, дает возможность получить взамен затраченного труда необходимые средства для существования и развития (Е. А. Климов, 1993). Вместе с тем профессия – это зафиксированная область возможных трудовых действий, для выполнения которых личность должна овладеть надежным уровнем знаний и навыков, иметь соответствующие способности, профессионально важные качества (ПВК). На рисунке 6 показана содержательная сторона профессии в сфере спорта.

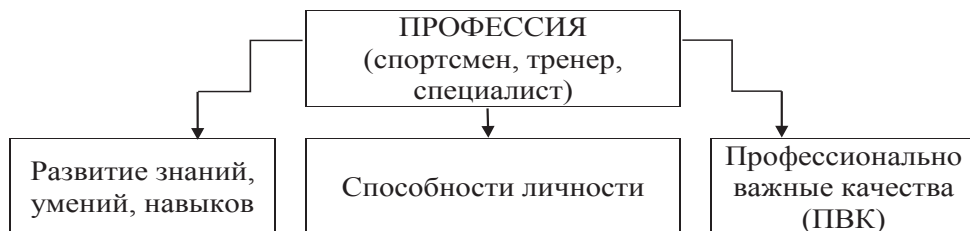


Рис. 6. Содержательная сторона профессии в сфере спорта

В таблице 10 представлены основные признаки проявления профессионализма для спортсменов и специалистов в избранном виде спорта (тренеры, судьи, руководители, исследователи, спортивные врачи).

Основными этапами становления профессионала являются: 1) этап начальной карьеры (20–24 года); 2) этап завоевания признания (около 30 лет); 3) достижение профессионализма (35–40 лет); 4) этап переоценки своих достижений (между 40 и 50 годами); 5) этап мастерства (после 50 лет) (М. Вудкок, Д. Френсис, 1991).

Выделены нарушения в профессиональном развитии (А. К. Маркова, 1996).

1. Отставание, замедление профессионального развития сравнительно с возрастными и социальными нормами.

2. Несформированность профессиональной деятельности, отсутствие необходимых нравственных профессиональных представлений, необученность профессиональным нормам.

3. Узость мотивов труда.

4. Остановка, разрыв в профессиональной деятельности.

5. Потеря нравственных ориентиров.

6. Неумение приспособляться к новым условиям. Невыход из профессионального опыта и во внепрофессиональной обстановке (например, на отдыхе).

7. Рассогласованность звеньев профессионального развития (например, мотивация есть, а способностей нет).

8. Ослабление профессиональных способностей (падение интереса к работе, понижение работоспособности).

9. Утрата профессиональных навыков.

10. Появление ранее отсутствующих негативных качеств (себялюбие, тщеславие, неоказание помощи коллегам, деформация личности при алкоголизме).

11. Длительная или постоянная нетрудоспособность (профессиональные кризисы).

Для развития профессионализма можно выделить **приемы самосовершенствования**.

Использование положительного настроя; создание образа себя как неуязвимого, рекомендуется думать о позитивном развитии событий (Г. Н. Сытин, 1991).

Достижение повседневного, хотя бы небольшого успеха. Выражение своих желаний только в позитивной форме (я думаю, я могу) в настоящем времени (Л. Хей, 1993).

Ведение дневника, осмысление прежнего опыта, написание сценариев будущей профессиональной биографии (Д. Рейноутер, 1993).

Развитие у себя не только способности думать, но и способности «не думать», успокаивать разум, отгонять нежелательные мысли, рисующие негативные события (Ш. Аурибиндо, 1993).

Таблица 10

Основные признаки профессионализма

Контингент Признаки	Спортсмены	Специалист (тренер, судья, исследователь, врач)
I. Приобретение знаний, развитие умений, навыков	Освоение приемов саморегуляции. Объем, разносторонность, эффективность техники и тактики	Решение проблемных задач. Профессиональная обучаемость. Системное видение профессии
II. Профессиональные способности личности	Способность к быстрой мобилизации, готовность к оправданному риску (принятие решений). Двигательная одаренность. Соотношение мотивационной и операционной сферы деятельности	Совместимость. Сплоченность. Срабатываемость. Соревновательность. Организованность
III. Профессионально важные качества (ПВК)	Работоспособность. Самообладание. Индивидуальность. Развитие мышления. Развитие физических и психических качеств	Этика поведения. Самобытный взгляд на профессию. Здоровый образ жизни. Самосовершенствование

Важно усиливать свой жизненный потенциал, жизнестойкость, добиваться высокой профессиональной квалификации, не осуществлять самотиражию, самодиверсию – подчеркивая «я должен, я обязан» (К. Сиссон), не откладывать приятные дела до тех пор, пока не будут сделаны все неприятные.

Если говорить о том, кто же такой тренер, то в теории спортивной подготовки все очень абстрактно. В словаре спортивных терминов значение слова «тренер» трактуется как педагог, специалист, занимающийся подготовкой спортсменов. Большинство тренеров работают со спортсменами детского и подросткового возраста, обычно это группы начальной подготовки и тренировочные группы. Для каждого контингента детей и подростков, занимающихся спортом, существует специфика организации, содержания и методики проведения занятий. Тренеру необходимо уметь применять знания из различных областей науки: теории и методики физической культуры и спорта, педагогики, психологии, физиологии и других. Для успешной работы, безусловно, важен собственный спортивный опыт, однако только его использование не позволит вашим ученикам добиться наивысших результатов. Спортивный тренер должен владеть знаниями, умениями и навыками организации не только тренировочного, но и воспитательного процессов.

Что приводит большинство спортсменов к дальнейшей тренерской работе? Ответов много. Самые типичные – это любовь, интерес, потребность продолжать заниматься (даже косвенно) избранным видом спорта или затрудненность найти себя в другой сфере деятельности (неспортивной). Наверное, выбирая профессию, любой человек воспринимает ее в «романтическом виде». Молодые люди почти всегда не замечают трудностей, которые их ожидают. В спортивных школах и коллективах физической культуры профессиональная ориентация на тренерскую профессию проводится стихийно. Юные спортсмены осваивают избранный вид спорта, с повышением стажа занятий все больше в нем специализируются, а о работе тренера в большинстве случаев имеют смутные представления.

Спортсмены, планирующие в дальнейшем заниматься тренерской деятельностью, должны осознавать особенности педагогического труда. В теории профессиональной ориентации Е. А. Климовым установлены психологические признаки труда (1993). С учетом этих исследований возможно установить психологические признаки труда тренера, работающего с дзюдоистами детско-юношеского возраста.

Первый важнейший психо логический признак труда тренера – **предвосхищение общественно ценного результата**. Наличие этого признака предполагает, что специалист должен осознавать, что результат работы должен быть ценным для общества: в труде детского тренера это привлечение как можно большего числа детей и подростков к спортивным занятиям, формирование у воспитанников нравственных, волевых, эстетических качеств в системе занятий спортом.

Предвосхищение результата требует от тренера проявления двух ком-

понентов – **познавательного** (знания, умения, навыки), необходимого для достижения общественно ценного результата, а также **аффективного** компонента, связанного с эмоциональными переживаниями.

Спортсмены, выбирающие тренерскую профессию, и многие выпускники вузов физкультурного профиля должны более или менее ясно осознавать результат будущей деятельности – приоритетны не медали воспитанников (или не только медали), а формирование у них интереса к спортивным занятиям; организация систематического набора детей в секцию; владение методикой спортивной подготовки для спортсменов различного возраста. Тренеру необходимо глубокое понимание пользы спортивных занятий для здоровья, осознание социальной значимости спортивных занятий для детей и подростков, умение объяснять это ученикам.

Второй психологический признак труда тренеров – **сознание обязательности достижения заданного результата**. Несмотря на то, что профессия тренера – творческая, в ней всегда существуют внешние и внутренние препятствия, преодолевая которые специалист приходит к конкретному результату. Затруднения у тренеров часто вызывают определенные «профессиональные» ситуации: набор в секцию, комплектование групп (согласование состава групп с администрацией), воспитание трудолюбия у отдельных занимающихся, разрешение конфликтов в детском коллективе и другие. Профессиональная деятельность тренера также влияет на его нравственный облик, ум и волю специалиста, и не все педагоги успешно проходят испытания трудностями.

Третий психологический признак труда – **владение внешними и внутренними средствами деятельности**. В этом признаке труда тренера выделяют главные компоненты: гностический (знание средств и методов подготовки спортсменов, включая различные виды подготовки – техническую, тактическую, физическую, психическую); операционный (владение навыками избранного вида спорта, умениями отбора, планирования, контроля и другими); аффективный – эмоциональные переживания тренера, его эмоциональные состояния в тренировочной работе и отношениях с окружающими (воспитанниками, их родителями, коллегами, администрацией).

Выраженность этого признака труда у тренера может рассматриваться как совершенствование методики подготовки дзюдоистов (на основе владения общепринятыми средствами и методами), создание авторской методики подготовки спортсменов.

Четвертый признак педагогического труда – **ориентировка в межличностных производственных отношениях**. Осознание тренером этого признака предполагает наличие у него представлений об основных, типичных качествах специалиста – профессионала в спорте. Важно также знать личностные особенности людей, вовлекаемых тренером в процесс спортивной деятельности (особенности мотивации воспитанников и их родителей). Тренер должен иметь объективное представление о содержании процесса спортивной подготовки, специфических трудностях, условиях работы в сфере детско-юношеского спорта.

Детский тренер должен иметь устойчивые эмоциональные отношения к ценностям педагогической профессии (уважение к личности учеников, положительное влияние занятий на организм и личность воспитанников), к людям, с которыми взаимодействует (воспитанники, коллеги, администрация).

Особенности воспитательной работы с юными спортсменами

Тренировка дзюдоистов детско-юношеского возраста в широком смысле состоит из обучения, физической подготовки и воспитания личности. Последнее, как правило, серьезно не планируется и не контролируется, а значит, происходит стихийно. Большинство тренеров считают важнейшей физическую, техническую и тактическую подготовку. Часто тренеры удивляются отсутствию у юных дзюдоистов личностных качеств, необходимых для серьезных спортивных занятий. Естественно, что для успешной педагогической деятельности тренеру необходимо проявлять профессионально важные качества (базирующиеся на личностных), так и для достижения результатов в занятиях дзюдо очень значимыми являются трудолюбие, уважение к окружающим людям, целеустремленность, дисциплинированность юных спортсменов.

Общение с тренерами по дзюдо позволило установить главное условие эффективности подготовки юных спортсменов – это систематическое посещение занятий. Большинство юных дзюдоистов недостаточно проявляют интерес к избранному виду спорта, настойчивость и другие личностные качества.

Закладывая у воспитанников основы общей культуры (в том числе и физической), используя средства и методы нравственного, волевого, эстетического и умственного воспитания, возможно гармонично развить юных дзюдоистов духовно и физически.

Тренер по дзюдо должен уметь использовать средства дзюдо и других видов спорта для реализации различных видов воспитания личности юных спортсменов.

Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия в секции дзюдо, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня, развития нравственно-волевых качеств, а с другой, способствуют при правильной организации учебного процесса их целенаправленному формированию.

Личностные и индивидуальные особенности у юных дзюдоистов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным особенностям. Несмотря на то, что на начальном этапе подготовки тренер общается с воспитанниками шесть-девять часов в неделю, во многих современных семьях время общения родителей с детьми значительно меньше.

Прежде чем ставить воспитательные задачи, тренеру необходимо определить уровень воспитанности у группы занимающихся, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Для тренеров важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе спортивной подготовки, необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств у юных дзюдоистов (табл. 11).

Тренеры, работающие с дзюдоистами младшего возраста, часто испытывают сложности в воспитании с занимающимися. Это связано с тем, что ребята находятся на тренировках фиксированное время, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая воспитывающее (положительное или отрицательное) воздействие. Следует помнить, что если детей не воспитывать, так они и не развиваются, растут, увеличиваются в объеме, но не приобретают не то что навыки поведения, а даже элементарных движений (П. Я. Гальперин, 2005). Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания и другие.

Таблица 11

Решение педагогических задач с юными спортсменами

Тип воспитанников	Проявление личностных качеств			Педагогическая задача
	острота ума	любопытность	послушание (податливость)	
I	+	+	+	Сдерживать, чтобы не истощились. Направленность на понимание целей и задач подготовки в спорте
II	+	—	+	Формировать интерес к виду спорта, объяснять пользу спортивных занятий
III	+	+	—	Направлять энергию в нужное русло, конкретизировать задания и не допускать поспешности их выполнения
IV	—	+	+	Относиться терпеливо, не перегружать, принять их индивидуальный темп изучения технических действий

Тип воспитанников	Проявление личностных качеств			Педагогическая задача
	острота ума	любопытность	послушание (податливость)	
V	—	—	+	Великое благоразумие и терпеливость, опора на послушание
VI	—	—	—	Неисправимых нет. Надежда и терпение

Нравственное воспитание

Нравственность – совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с окружающими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение дзюдоистов в спортивной подготовке и в быту. Нравственные нормы у спортсменов детско-юношеского возраста формируются под воздействием воспитания и обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки юных дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

Нравственное просвещение – это действия тренера, направленные на формирование у юных дзюдоистов нравственного сознания, помогающего оценивать свои поступки в любой ситуации. Просвещение воспитанников основывается на практических спортивных примерах из прошлого и настоящего, систематическим воздействием тренера на сознание и чувства юных спортсменов словом и личным примером. Одной из основных воспитательных задач тренера по дзюдо является содействие формированию у детей и подростков, занимающихся спортом, нравственного идеала и нравственного поведения.

Формирование нравственного опыта в процессе спортивных занятий достигается при условии, что занятия дзюдо доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). Начиная со спортсменов младшего возраста, на занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, подготовке занимающимися инвентаря для занятия, выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

Занятия дзюдо сами по себе не оказывают целенаправленного воспитательного воздействия на детей и подростков. Успеха в воспитании занимающихся возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

Нравственное стимулирование оказывает важную роль в воспитательном процессе. В практике спортивной подготовки это направление реализуется через поощрение и наказание – стимулирующие факторы, позволяю-

щие закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Тренеру при проведении воспитательного процесса с юными дзюдоистами важно учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Так, один воспитанник – скромн и стеснителен, другой – честолюбив и тщеславен, третий – судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении или наказании в коллективе. Нужно избегать наказаний провинившегося при коллективе, часто беседа с порицанием поступка воспитанника, проведенная наедине, имеет большее воспитательное значение, чем «разбор» перед всей группой.

Воспитание волевых качеств

Занятия спортом требуют от занимающихся любого возраста обязательного проявления воли, активизации волевого усилия не только в соревновательной деятельности, но и в тренировочном процессе. Воля проявляется не только в соревновательном противоборстве, еще больше она нужна в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или в успешном совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и других ситуациях.

Волевые качества, преимущественно проявляемые в занятиях дзюдо: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Отдельные специалисты культивируют агрессивность, обучая детей восточным единоборствам, учат владению телом, но упускают из виду философские аспекты, связанные с умением управлять своим духом и эмоциями (Л. А. Семенов, 2005).

Воспитание **целеустремленности** – сложный педагогический процесс при работе с юными дзюдоистами. Осложнен тем, что потребность в спортивной деятельности у многих из них необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности – стремление к спортивным занятиям для укрепления здоровья и развития личности, достижения физического совершенства.

Настойчивость и упорство необходимо проявлять юным спортсменам, чтобы добиться поставленной цели. Для воспитанников различного возраста цели тоже будут разными. Юные дзюдоисты имеют возможность показать максимальный результат в соревнованиях по общей физической подготовке или выполнить разрядные требования. Для дзюдоистов подросткового возраста это выполнение спортивного разряда или успешное выступление в отборочных соревнованиях. Цель, к которой стремятся спортсмены, всегда должна ставиться под руководством тренера и соответствовать возможностям занимающихся.

Решительность и смелость основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способ-

ствуется готовность воспитанников к изучению технических и тактических действий, выполнению заданий по физической подготовке. Это позволит укрепить уверенность в своих силах при помощи самоубеждения, основанного на объективных фактах. В основе формирования решительности и смелости у юных дзюдоистов должна лежать система знаний и умений, а не «натасканность» на выполнение одного-двух приемов или более высокие, чем у сверстников, физические кондиции. В процессе занятий дзюдо важно приучать юных спортсменов быстро принимать и реализовывать принятые решения, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у юных дзюдоистов на основе определенного опыта спортивной подготовки, подкрепленного развитыми интеллектуальными способностями. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью в условиях стресса, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность юных дзюдоистов. У ребят, занимающихся в группах начальной подготовки, целесообразно воспитывать умение преодолевать неуверенность в себе и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования личностных качеств, необходимых для победы над соперником. В тренировочных группах можно проводить обучение занимающихся приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или самонастройки вхождения в оптимальное боевое состояние).

Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание юных спортсменов – это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия возрастет, если тренер своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к юным дзюдоистам.

Воспитание личности в период соревнований

Для юных спортсменов соревнования имеют не только «спортивное» значение, но и воспитательное. Основой воспитания на соревнованиях является формирование нравственных качеств и развитие самостоятельности у юных дзюдоистов. Начиная с младшего возраста, спортсменов необходимо учить переживать ситуации поражения, разъяснять родителям «правила поведения» в случае проигрыша поединка их сыном (дочерью). Иногда реакции родителей имеют непредсказуемые формы проявления. На этапе начальной подготовки поражение часто намного лучше влияет на дальнейшее спортивное совершенствование юного спортсмена, чем победа. При организации воспитательной работы необходимо учитывать, что юные

дзюдоисты могут быть эмоционально не зрелыми и ранимыми или слабо воспринимать критику. Их нужно учить, что поражение – это факт и итог их сегодняшней соревновательной деятельности. Важно, чтобы ребята, занимающиеся дзюдо, уже в детском и подростковом возрасте умели (сначала совместно с тренером, а потом самостоятельно) анализировать причины неудач и стараться в дальнейшем их исправлять. Тренеру не следует допускать неэтичного поведения учеников после поражений и обвинять во всем сложившиеся обстоятельства.

Формирование нравственных качеств, проявляемых в соревнованиях, требует соблюдения юными спортсменами ряда условий:

а) приобретение знаний о нравственном поведении на соревнованиях. Для этого тренером применяются формы нравственного просвещения – индивидуальные и коллективные беседы, организация встреч с известными дзюдоистами, судьями по дзюдо, на которых обсуждаются ситуации проявления спортсменами настойчивости, честности, целеустремленности в период соревнований;

б) организация жизни и деятельности юных дзюдоистов в коллективе, содействующая приобретению ими положительного опыта нравственного поведения. Тренер должен быть примером поведения в условиях соревнований, независимо от возникающих ситуаций – проигрыш учеников, предвзятое судейство и другие;

в) формирование у юных дзюдоистов потребности нравственного поведения требует воспитывать у них стремление к честному противоборству, уважение соперников, внимание к замечаниям старших, проявление культуры поведения, критическое отношение к неспортивному поведению, соблюдение правил соревнований;

г) проявление взаимопомощи, дружбы и уважения к окружающим, особенно в период соревнований.

Развитие самостоятельности, которая выражается в осуществлении спортивной деятельности (принятие решения, реализация намеченного плана, самоконтроль, ответственность за поступки). Соревнования эффективно развивают самостоятельность занимающихся. С одной стороны, это обусловлено ответственностью за результат выступления, с другой стороны – самоорганизацией (подготовка спортивной формы, документов, планирование соревновательного дня). Для воспитанников, участвующих в соревнованиях, тренер должен разрабатывать задания на развитие самостоятельности. Например, совместное планирование с занимающимися соревновательного дня, участие в процедуре взвешивания, план самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Планирование соревновательного дня

Зависит от индивидуальных особенностей воспитанников. Накануне участия в соревнованиях важное значение имеет соблюдение режима дня.

Привычный суточный режим накануне соревнований содействует не только повышению умственной и физической работоспособности организма, но и регуляции физиологических процессов. В день соревнований дзюдоистам желательно соблюдать перечень правил (особенно спортсменам массовых разрядов):

- подъем после сна и гигиенические процедуры проводятся в привычное время, чтобы до соревнований было не менее трех-четырех часов;
- состав и калорийность завтрака зависят от требований весовой категории. Для новичков и спортсменов массовых разрядов не рекомендуется «подгонка» веса к соревнованиям, завтрак должен соответствовать потребностям юных дзюдоистов;
- необходимо предварительно приучать занимающихся к участию в процедуре взвешивания; дзюдоисты должны уметь представлять документы и необходимую информацию о себе без помощи тренера;
- в соревновательную разминку необходимо включение собственно-разминочных (бег, общеразвивающие упражнения) и специальных упражнений;
- непосредственно перед соревновательным поединком проводится кратковременная разминка (одна-две минуты) для проработки основных мышечных групп;
- перед поединком тренер должен ободрить ученика кратким напутствием;
- после поединка при любом результате важно уделить внимание воспитаннику, тренер должен стараться справедливо совместно со спортсменом проанализировать причины неуспеха (успеха) поединка.

2.1.2. Особенности тренировочных воздействий в подготовке дзюдоистов

Тренировочные воздействия, применяемые в подготовке дзюдоистов, стимулируют изменения в функциональном состоянии и содействуют росту подготовленности спортсменов.

Основным средством спортивной подготовки являются физические упражнения. Н. Г. Озолин (2002) предложил выделять основные средства спортивной подготовки, актуальные во всех видах спорта. Выделено пять групп упражнений, применяемых в дзюдо.

Первая группа – избранный вид спорта, его элементы и варианты, выполняемые при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. В подготовке юных дзюдоистов часто используется классификация упражнений по направленности физиологического воздействия на организм (табл. 12).

Таблица 12

**Систематизация специальных упражнений дзюдоистов
15–17-летнего возраста по направленности их физиологического
воздействия на организм спортсменов (по В. С. Бегидову)**

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	Интенсивность упражнения (баллы)
<i>Преимущественно аэробной направленности</i>			
1.	Разминка 20 мин	149,0±5,0	Средняя (3–4)
2.	Специальные упражнения дзюдоистов	161,0±5,0	Средняя (3–4)
3.	Свободное набрасывание 4 мин 5 мин	156,0±3,6 154,8±5,0	Средняя (3–4)
4.	Броски в передвижениях 4 мин 5 мин	154,8±5,0 159,6±3,3	Средняя (3–4)
5.	Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин	156,0±4,2	Средняя (3–4)
6.	Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	160,8±7,8	Средняя (3–4)
7.	Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин	173,6±3,3	Большая (5–6)
8.	Совершенствование техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин	147,6±5,4	Средняя (3–4)
9.	Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин	151,2±5,0	Средняя (3–4)
10.	Совершенствование уходов с удержаний 5 мин	154,8±5,0	Средняя (3–4)
11.	Тренировочные поединки в стойке с заданием 4 мин	178,8±5,0	Большая (5–6)
12.	Тренировочные поединки в партере 5 мин	165,6±5,4	Большая (5–6)
<i>Алактатно-анаэробной направленности</i>			
13.	Скоростные броски в тройках 15 с – 6 повторений 5 серий 1–2 мин между упраж., 2–3 мин отдыха между повторениями, 5–6 мин отдыха между сериями	—	Максимальная (7–8)

Продолжение таблицы

№ п/п	Упражнения	Частота сердечных сокращений (уд/мин)	Интенсивность упражнения (баллы)
<i>Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности</i>			
14.	Броски в режиме «20 бросков в минуту» 1 мин 2 мин 3 мин 4 мин 5 мин	178,8±2,7 187,2±2,7 189,6±3,3 193,2±5,0 188,4±3,3	Максимальная (7–8)
15.	Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями	182,4±3,3	Максимальная (7–8)
16.	Скоростные броски в тройках 30 с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4±3,3	Большая (5–6)
17.	Скоростные броски в тройках 45 с – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	176,4±3,3	Большая (5–6)
18.	Скоростные броски в тройках 1 мин – 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями	188,4±3,3	Максимальная (7–8)
19.	Скоростные броски в тройках 1 мин – 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5–6 мин отдыха между сериями	—	Максимальная (7–8)
20.	Скоростные броски в тройках 1 мин – 6 повторений; 1 мин отдыха между повторениями	—	Максимальная (7–8)
21.	Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр.	—	Максимальная (7–8)

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям в одном занятии нагрузок разной направленности (табл.13).

**Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов
(по В. В. Меньшикову, Н. И. Волкову)**

№ п/п	Последовательность выполнения нагрузок	Характер срочного тренировочного эффекта
1.	Алактатно-анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия	Гликолитический анаэробный
2.	Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия	Аэробный
3.	Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия	Аэробный
4.	Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия	Алактатный анаэробный

Вторая группа – общеразвивающие физические упражнения, используемые для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления дефектов телосложения. Для дзюдоистов также используют различные средства легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и других видов спорта.

Третья группа – специальные упражнения, применяются для развития физических качеств, для обучения и воспитания волевых качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта (скоростные, силовые, координационные, направленные на выносливость и гибкость).

В процессе подготовки дзюдоистов используются различные виды специальных упражнений. В рекомендуемых упражнениях указаны длительность (мин) и количественное значение ЧСС (уд/мин).

Классификация специальных упражнений (по В. С. Бегидову)

1. Специально-подготовительные упражнения – 4 мин, ЧСС – $134,4 \pm 3,2$.
2. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов в стойке посредством многократного набрасывания партнера – 4 мин, ЧСС – $136,8 \pm 7,8$.
3. Изучение и совершенствование новых технических действий в стойке – 5 мин, ЧСС – $121,2 \pm 7,8$.
4. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях – 5 мин, ЧСС – $129,6 \pm 6,6$.
5. Совершенствование техники выполнения излюбленных приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $122,4 \pm 6,6$.

6. Изучение и совершенствование новых технических действий в партере – 5 мин, ЧСС – $127,2 \pm 4,8$.

7. Совершенствование комбинаций приемов борьбы в партере в условиях неполного сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $133,2 \pm 4,8$.

8. Совершенствование комбинаций приемов и связок «стоя–лежа» в условиях нарастающего сопротивления партнера – 5 мин, ЧСС – $133,2 \pm 4,8$.

9. Совершенствование ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера – 4 мин, ЧСС – $146,4 \pm 3,0$.

10. Совершенствование ответных приемов в условиях неполного сопротивления партнера – 4 мин, ЧСС – $136,8 \pm 4,8$.

11. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления – 4 мин, ЧСС – $130,8 \pm 9,0$.

12. Совершенствование защитных действий против приемов, от которых чаще всего проигрывают, – 4 мин, ЧСС – $153,6 \pm 6,6$.

13. Выполнение бросков из стойки на скорость – 3 повторения по 1 мин через минуту отдыха, ЧСС – $165,6 \pm 6,6$.

14. Совершенствование способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления – 4 мин, ЧСС – $138,0 \pm 6,0$.

15. Совершенствование умения вести борьбу на различных дистанциях, стойках, передвижениях противника – 4 мин, ЧСС – $140,4 \pm 5,4$.

16. Совершенствование умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления – 4 мин, ЧСС – $168,0 \pm 9,6$.

17. Совершенствование умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления – 4 мин, ЧСС – $156,0 \pm 9,6$.

18. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы против неудобного соперника – 4 мин, ЧСС – $140,8 \pm 3,0$.

19. Свободная борьба в стойке в условиях взаимного сопротивления – 5 мин, ЧСС – $148,8 \pm 4,8$.

20. Свободная борьба в партере в условиях взаимного сопротивления – 5 мин, ЧСС – $148,8 \pm 4,8$.

21. Тренировочные поединки с закрытыми глазами – 4 мин, ЧСС – $138,0 \pm 6,0$.

22. Совершенствование интегральной подготовки в условиях контрольно-тренировочных поединков по правилам соревнований – 4 мин, ЧСС – $172,8 \pm 4,8$.

23. Совершенствование интегральной подготовки в условиях соревновательных поединков – 4 мин, ЧСС – $177,6 \pm 10,2$.

24. Тренировочные поединки с заданием в стойке – 4 мин, ЧСС – $160,8 \pm 4,8$.

25. Тренировочные поединки с заданием в партере – 4 мин, ЧСС – $153,6 \pm 6,6$.

Четвертая группа – идеомоторные упражнения, представляют собой

мысленное выполнение двигательных действий избранного вида спорта, специальных упражнений, других действий.

Пятая группа – аутогенные упражнения, направленные на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а также после них. В эту же группу входят упражнения по самовнушению и самовнушению.

Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов во многом зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения средств общей и специальной физической подготовки в тренировочном процессе как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в занятиях дзюдо возможен на основе общего повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных качеств занимающихся.

Выявлена зависимость спортивных достижений в дзюдо от разностороннего развития спортсменов (Ф. Х. Зекрин, 2006).

Во-первых, зависимость обусловлена единством организма – взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Каждый вид спорта требует своих соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность – предельное развитие какого-либо качества возможно лишь в условиях общего повышения функциональных возможностей организма.

Во-вторых, зависимость спортивных достижений обусловлена взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Обобщая вышесказанное о соотношении средств ОФП и СФП в тренировочном процессе, можно заключить, что объем и соотношение средств ОФП и СФП зависят:

- от возраста спортсмена;
- спортивной квалификации;
- периода подготовки.

Максимальный прогресс спортсмена в специализации требует в каче-

стве самого необходимого условия общего роста функциональных возможностей организма постоянного расширения навыков и умений, повышения двигательной культуры. Применительно к юношескому дзюдо не должно быть противопоставления спортивной специализации и разносторонней подготовки. Она (подготовка) является не самоцелью, а мощным средством создания прочного фундамента спортивного мастерства.

Объективные закономерности спортивного совершенствования дзюдоистов требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, способствовала всестороннему развитию спортсмена. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. **Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.**

Единство общей и специальной физической подготовки спортсменов заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке идет на пользу спортсменам. В каждом конкретном случае существуют определенные соотношения, нарушение которых может задержать ход спортивного совершенствования.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. В практике встречается как чрезмерное уменьшение удельного веса общей подготовки, так и чрезмерное увеличение его на отдельных этапах тренировочного процесса. Необходимо обратить внимание на то, что оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным для дзюдоистов, а закономерно изменяется на различных этапах спортивного совершенствования. Сейчас, в принципе, выявлена основная тенденция этих изменений.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес средств общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную.

Рекомендуется следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки (по времени, затраченному, соответственно, на общую и специальную подготовку) в годичном цикле: на общеподготовительном этапе – 3 : 1; 3 : 2; 2 : 2; на специально-подготовительном этапе – 2 : 3; 1 : 2; в соревновательном периоде – 2 : 3; 1 : 2.

Можно также выделить основные методы, используемые в подготовке

дзюдоистов: методы обучения, методы воспитания, методы тренировки.

К основным методам тренировки относятся.

Равномерный метод предполагает непрерывное, длительное выполнение упражнения.

Интервальный метод содействует выполнению упражнения со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

Контрольный метод предполагает выполнение упражнения с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Круговой метод заключается в последовательном выполнении упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы организма дзюдоистов по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается шесть-десять упражнений (станций), на которых занимающиеся выполняют упражнение согласно заданному количеству повторений (или по времени), а также по количеству кругов (серий).

Переменный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с изменяющейся скоростью или усилиями.

Повторный метод (похож на переменный), длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена.

Соревновательный метод предполагает использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена.

Методы тренировки основаны на методах физического воспитания: практических (строго регламентированные, игровой, соревновательный) и общепедагогических (словесных, наглядных, воспитания личности).

Организационные формы проведения занятий:

- групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, читают методическую литературу, просматривают видеозаписи соревнований или телетрансляции.

Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** – характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т. п.). **Внутренняя** – характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

**Градация тренировочных нагрузок по направленности
их физиологического воздействия (по Н. И. Волкову)**

№ п/п	Направлен- ность нагрузки	Длитель- ность упражнений	Интенсив- ность упражнений	Время отдыха	Кол-во повторений
1.	Анаэробная алактатная (скоростно- силовая)	До 6 с	Максимальная	1–2 мин между упражнениями, 3–5 мин между сериями	В одной серии 6–7 повторений
2.	Анаэробная гликоли- тическая (скоростная выносли- вость)	0,3–2 мин в однократной работе	Субмаксима- льная	—	—
		0,3–2 мин в повторной работе	Субмаксима- льная или большая	3–10	3–6
3.	Анаэробно- аэробная (все виды двигательных качеств)	0,2 мин	Большая	0,2–0,5 мин между упражне- ниями, до 3 мин между сериями	2–4 повторе- ния в серии, 5–6 серий
		0,5–1,5 мин	Большая	0,5–1,5 мин между упражне- ниями, до 6 мин между сериями	10 и более в однократной повторной работе
		3–10 мин	Большая	Не ограничено, до полного восстановления	5–6 в серий- ной при 2–4 сериях
		30 мин	От умеренной до максимальной (переменный характер)	—	—
4.	Аэробная (общая выносли- вость)	1–3 мин	Умеренная	0,5–1,5 мин	10 и более в повторной работе, 5–8 в серийной
		3–10 мин	Умеренная	Не ограничено, повторная работа по самочувствию	2–8 серий
		30 мин и более	От малой до большой в переменной работе	—	—
5.	Анаболи- ческая (сила и силовая выносли- вость)	1,5–2 мин	От большой до субмаксима- льной	1,5–2 мин	Серии из 5–6 упраж- нений по- вторяются 3–4 раза
		До отказа	Большая	3–4 мин	4–6

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность упражнений, интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнения.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н. И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл. 14).

В подготовке дзюдоистов важно соблюдать рациональность в выполнении физических нагрузок (воздействие физических упражнений на организм, а также преодолеваемые при этом объективные и субъективные трудности).

В некоторых видах единоборств (бокс, борьба) величину нагрузки определяют как произведение времени выполнения упражнения на интенсивность, исчисляемую обычно в баллах. В. Г. Пашинцев (2006) отмечает, что польза шкалирования интенсивности нагрузок бесспорна: в тренировочном процессе применяют разнообразные упражнения, нагрузку которых необходимо суммировать, подводя итоги работы за определенный этап. Основой разработанной классификации является ЧСС производимой работы и шкалируется на каждый удар. Каждый удар оценивается в баллах и увеличивается на две десятых балла. Интенсивность работы определяется в условных единицах. Так, нагрузка, выполненная на уровне ЧСС меньше 120 уд/мин, оценивается в 1 единицу, от 120 до 129 – в 2 ед., от 130 до 139 – в 3 ед. Интенсивность выполненной работы увеличивается через каждые десять ударов пульса (табл.15, 16, 17).

Таблица 15

Объем и интенсивность аэробной нагрузки (по В. Г. Пашинцеву, 2006)

№ п/п	Показатели частоты сердечных сокращений (уд/мин)	Показатели частоты сердечных сокращений (баллы)	Интенсивность (условные единицы)
1.	114–119	1,0–1,8	1
2.	120–129	2,0–3,5	2
3.	130–139	3,7–5,2	3
4.	140–149	5,3–6,8	4
5.	150–159	7,0–7,8	5

Таблица 16

Объем и интенсивность аэробно-анаэробной нагрузки

(по В. Г. Пашинцеву, 2006)

№ п/п	Показатели частоты сердечных сокращений (уд/мин)	Показатели частоты сердечных сокращений (баллы)	Интенсивность (условные единицы)
1.	156–159	8,0–8,5	5
2.	160–169	8,7–12,2	6
3.	170–179	12,3–14,8	7
4.	180–185	17,0–17,8	8

Объем и интенсивность анаэробной нагрузки
(по В. Г. Пашинцеву, 2006)

№ п/п	Показатели частоты сердечных сокращений (уд/мин)	Показатели частоты сердечных сокращений (баллы)	Интенсивность (условные единицы)
1.	186–189	21,0–21,5	8
2.	190–199	21,7–33,2	9
3.	200 и выше	33,3	10

Расчет объема выполненной работы определяется по формуле:

$$V = T \times B,$$

где V – объем выполненной работы, T – время выполненной работы в минутах, B – табличное значение средней ЧСС.

Применяемые средства, методы и параметры нагрузок различаются на разных этапах подготовки дзюдоистов.

Спортивно-оздоровительный этап

Основные средства тренировочных воздействий:

- **гимнастические упражнения:** общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся рациональной осанки, развития силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно–резко, напряженно–расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения;

- **подвижные игры и эстафеты** (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки;

- **средства подготовки дзюдоистов** (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- **средства подготовки из других видов спорта** (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания и других);

- **средства воспитания качеств личности** (нравственных, волевых, эстетических, интеллектуальных);

- **средства профориентационной направленности по повышению**

интереса к профессии тренера (педагога по физической культуре).

Основные методы тренировочных воздействий:

– **методы физической подготовки:** игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);

– **методы обучения технике дзюдо:** целостно-конструктивный (изучение элементов техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение по частям, а затем соединение в целое);

– **методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся участвуют в соревнованиях по демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по дзюдо и по общей физической подготовке.

Тренерам, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует учитывать следующие ориентиры: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а любят и интересуются дзюдо. При работе с детьми в этих группах тренер прослеживает динамику роста подготовленности учащихся, позитивные личностные изменения и мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

Предварительный этап подготовки

Включает различные средства: гимнастические упражнения, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные модели соревновательных упражнений, средства психической подготовки, средства воспитания личности и другие.

Ведущими методами являются: методы обучения, воспитания, физической подготовки.

На предварительном этапе подготовки юных дзюдоистов семи-девятилетнего возраста успешно применяется технология построения микроцикла спортивной подготовки (А. С. Крючков, В. Л. Дементьев, 2010).

Особенности технологии:

1) дифференциация занимающихся по типам конституции (астеноидный, торакальный, мышечный, дигестивный);

2) разработка и реализация тренировочных программ на основе учета морфофункциональных особенностей каждого занимающегося;

3) представителям различных конституционных типов предлагаются свои тренировочные режимы;

4) тренировочные воздействия преимущественно направлены на повышение аэробных возможностей мышечного аппарата юных дзюдоистов с использованием наиболее адекватных для каждого конституционального типа метаболических моделей физических упражнений;

5) годичный цикл подготовки строится на основе модульной системы;

6) при оценке физической подготовленности детей учитывается как максимальный результат, демонстрируемый каждым занимающимся, так и прирост результата.

В тренировочных занятиях, проводимых в рамках технологии, наиболее биологически обоснованным является использование аэробных низкоинтенсивных упражнений (в начале основной части занятия), затем упражнений скоростно-силового характера и, наконец, упражнений силового характера.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий на этапе: гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки из арсенала дзюдо применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

Средства психологической подготовки:

- **идеомоторные упражнения** – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

- **эмоциональная самонастройка** на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке;

- **средства воспитания качеств личности** (нравственных, волевых, эстетических, интеллектуальных);

- **индивидуальные средства физической подготовки**, выполняемые в

домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств);

- **средства профориентационной направленности**, повышающие интерес к профессии в сфере физической культуры и спорта.

Основные методы тренировочных воздействий:

- **методы физической подготовки:** игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда);

- **методы обучения:** целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, то есть на мышечных ощущениях). Методы направленного «прочувствования» успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилий спортсмена при выполнении технических действий;

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

В практике успешно применяется методика сопряженного развития координационных способностей и физической подготовленности юных дзюдоистов на этапе начального обучения как основа для освоения техники (И. А. Солянова, В. С. Дахновский, 2010). Авторы определили основные средства целенаправленного развития координационных способностей юных дзюдоистов:

- координационные, ситуационные и кондиционные общеподготовительные упражнения (на основе многоборной подготовки), то есть средства из других видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания, хоккея, гимнастики и др.);

- специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки дзюдо (упражнения в самостраховке при падениях, упражнения на борцовском мосту, акробатические упражнения с партнером и без партнера, имитационные упражнения с набивным мячом, резиновым амортизатором, упражнения с партнером при разучивании сложных координационных движений);

- регламентированные и ситуационные специально-подготовительные упражнения в различных условиях опоры (твердой, мягкой, скользкой, водной).

Особенности обучения на этапе начальной подготовки, с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Состоит из двух частей: тренировочные группы (один-два года) и тренировочные группы (три-пять лет).

Основные средства тренировочных воздействий: гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической, психической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий:

- **методы физической подготовки:** соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки выполняется в фазе неполного восстановления работоспособности);

- **методы обучения:** целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения). Сопряженный метод применяется для совершенствования техники с одновременным повышением силы мышц, принимающих участие в движении. Так выполняется имитация приемов с отягощениями (гантели, утяжелители);

- **методы психической подготовки:** идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка;

- **методы воспитания морально-волевых, нравственных, интеллектуальных и эстетических качеств личности.**

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании техники «коронных» приемов. При планировании содержания тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль массы тела, умение настроиться на поединок, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является

формирование у занимающихся «спортивных» качеств характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести противоборства в сложных соревновательных условиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

По сравнению с предыдущими этапами подготовки дзюдоистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками.

Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать десяти и более. Тренировочный процесс все сильнее индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности дзюдоистов.

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

В тренировке высококвалифицированных дзюдоистов могут применяться основные формы занятий:

- **общая физическая подготовка (ОФП-1)** – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры;

- **общая физическая подготовка (ОФП-2)** – форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет;

- **специальная физическая подготовка (СФП-1)** – направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов. Применяются различные серии бросков на скорость, скоростную выносливость. Примерная серия бросков: набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3:

- набрасывание с максимальной скоростью 15–20 бросков по направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер засекает время серии и заносит в протокол;

- отдых 1–2 мин до пульса 100–120 уд/мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение;

- набрасывание с максимальной скоростью 15–20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхвatom, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри);

– отдых 1–2 мин до пульса 100–200 уд/мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение;

– набрасывание с максимальной быстротой 15–20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой);

– отдых 3–5 мин до пульса 90–110 уд/мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение;

– конец первой серии. Повторить 4–6 раз. После выполнения 4–6 серий начинает выполнять второй номер, затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии и увеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями – до 5 мин.

Такие задания следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (СФП-2) – комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

- поединок 3 мин с задачей выиграть 2–3 оценки;
- после поединка отдых 1–2 мин или до восстановления ЧСС (120–130 уд/мин);

- интенсивность большая;

- во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж;

- повторить шесть раз (6 поединков по 3 мин). После отдыха 6–8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между поединками.

Средства специальной подготовки:

- ✓ «соревновательные» поединки со сменой партнера: 1-я мин – соперник меньше на 3–4 кг, 2-я мин – соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин – тяжелее, 4-я мин – легче, 5-я мин – легче, но выше по квалификации;

- ✓ тренировочные поединки по следующему регламенту: 15–20 с – максимальное количество бросков, повторить 4–5 раз;

- ✓ броски тренировочного манекена: 40 с – 5 бросков, 20 с – максимальное количество бросков, повторить 4–5 раз;

- ✓ интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2–3, но при этом время отдыха между поединками увеличивается до 2–3 мин. Таким образом, один круг длится от 11 до 15 мин;

- ✓ применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

- на 1-й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

- на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа – 10 раз как можно быстрее;
- на 3-й мин также каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;
- на 4-й мин – 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из исходного положения лежа на спине;
- на 5-й мин – 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2×5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности дзюдоистов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении партнера. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения коронных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения коронных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя–лежа» и «лежа–стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных бросков в стойке в условиях нарастающего сопротивления партнера, ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера.

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в тренировочных поединках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: противоборства за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести противоборство на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях соперника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине поединка; умения маскировать свою оборону; умения проводить поединок в «рваном» темпе; умения проводить противоборство в положение лежа и преследовать соперника; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления; свободной борьбы лежа в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегральной подготовленности дзюдоистов в условиях контрольно-тренировочных поединков по правилам соревнований. Можно добавлять различные тактико-технические задачи: удержать преимущество, сбить настрой соперника, отыграть заданную оценку, выполнять приемы в неудобную сторону и другие.

Структура и содержание тренировочных занятий дзюдоистов

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного

процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30–35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психического настроя на продуктивную работу;
- проведение общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- выполнение специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60–70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить встраивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5–10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легкодозировуемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания (по теоретической, физической подготовке, восстановлению организма) для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его **содержания**. В большинстве случаев содержание характеризуется **направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки**. Для подготовки спортсменов не рационально множество решаемых задач. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2.1.3. Организация спортивного отбора в процессе многолетней подготовки

...В хореографическом училище все выпускники становятся профессиональными танцорами в разных областях. Профессиональными спортсменами 30–40 % от общего числа выпускников спортивных училищ. А происходит это от того, что нет жесткого отбора. Набрали кого попало – и работали впустую.

И. А. Тер-Ованесян

(легкоатлет, призер Олимпийских игр 1960, 1964 гг.).

Спортивный отбор (по В. Н. Платонову, 2005) – процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Спортивный отбор в дзюдо тесно связан с этапами многолетней подготовки (табл. 18).

Таблица 18

Задачи спортивного отбора на этапах многолетней подготовки

№ п/п	Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
	этап	задача	
1.	Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в дзюдо	Начальной
2.	Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительной базовой
3.	Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированной базовой
4.	Основной	Установление способностей к достижению результатов международного уровня	К высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей
5.	Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению, определение целесообразности продолжения спортивной карьеры	Сохранения высшего спортивного мастерства, постепенного снижения достижений

Спортивная ориентация – определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на индивидуальных особенностях спортсмена. Ориентация может касаться выбора узкой специализации в пределах вида спорта. Иногда стратегическая цель влияет на переход дзюдоиста в более высокую (низкую) весовую категорию.

В подготовке юных дзюдоистов на современном этапе развития вида спорта выявлена тенденция искусственного омоложения спорта высших достижений. По мнению Б. А. Подливаева (2009), анализ современной практики подготовки борцов высокой квалификации (сборные команды юниоров, молодежи, взрослых) показал – тренировочные программы юных и взрослых спортсменов практически не различаются. Искусственное омоложение нарушает закономерности спортивного отбора и многолетнего совершенствования.

Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер, доктор педагогических наук, профессор РГУФКСМиТ В. М. Игуменов (2012) говорил о себе, что «редкость, чтоб в одном борце сошлись три качества – скоростной, выносливый и волевой», и отмечал: «Выносливость можно выработать. Быстрота врожденная. Воля тоже – либо есть, либо нет. Я как тренер не видел борца, который закалил бы свою волю».

Тренеры часто выделяют дзюдоистов с такой особенностью, как высокая **тренируемость – способность организма адаптироваться к определенной нагрузке**. Эта особенность организма не является гарантией достижения высоких спортивных результатов. Спортсмены, у которых адаптационные процессы протекают с высокой интенсивностью, в большинстве случаев (по мере взросления) быстро исчерпывают адаптационные резервы и в дальнейшем перерастают прогрессировать или существенно снижают уровень достижений.

Обсуждая спортивные достижения молодого спортсмена-прыгуна в длину, И. А. Тер-Ованесян (2012) отмечал: «...я бы посмотрел, чем он занимался до этого. Какие у него, так сказать, средства? Если он вычерпал все интенсивные работы... Я бы спросил, что он будет делать дальше? Если выяснится, что он этими упражнениями занимается уже пять лет, то как эти средства будут помогать ему в будущем?».

В основе предрасположенности к спортивным достижениям в дзюдо лежит комплексность индивидуальных свойств, их нельзя ограничить каким-то одним критерием. Диагностику спортивной предрасположенности можно обеспечить тремя подходами (по Л. П. Матвееву, 1999): биодиагностический, психодиагностический (включая личностно-оценочный) и спортивно-интегративный.

Биодиагностический подход включает различные методы:

1) морфометрические, в основе которых измерение и прогнозирование отдельных показателей индивидуального строения тела (размеры, окружности частей, масса, удельный вес компонентов мышечной, жировой массы);

2) функционально-биодиагностические методы предполагают измерение и прогнозирование вероятных показателей биологических функций организма.

В качестве биофункциональных показателей спортивной предрасположенности определяют прежде всего те, которые наиболее важны для достижения результатов в избранном виде спорта. По данным В. Н. Платонова (2005), на результативность в дзюдо преимущественно влияют некоторые физические качества и морфофункциональные показатели:

- значительное влияние оказывают выносливость, скоростные способности, вестибулярная устойчивость;
- среднее влияние – мышечная сила, гибкость, координационные способности;
- незначительное влияние оказывают свойства телосложения дзюдоистов.

Психодиагностические и личностно-оценочные подходы направлены на оценку «психической составляющей» таких функций и процессов, как ощущение, восприятие, память, оперативное мышление, сенсомоторные реакции, проявляемые в спортивной деятельности. Внимательный анализ личностных факторов спортивных установок помогает диагностировать, например, важнейший фактор успехов в спорте – спортивное трудолюбие. Данные подходы реализуются с применением различных психодиагностических методик.

Спортивно-интегративный подход характеризуется комплексным использованием показателей спортивных способностей. К ним относятся: тестирование в спортивных упражнениях, анализ динамики спортивных результатов, анализ динамики тренировочных нагрузок и сопоставление достигнутых показателей подготовленности, составление модельных характеристик спортсмена.

В системе подготовки дзюдоистов в ДЮСШ и СДЮШОР мероприятия по отбору проводятся на всех этапах подготовки. Основными критериями отбора являются уровень физической подготовленности и спортивные результаты, показанные на протяжении сезона.

Для современного этапа развития детско-юношеского дзюдо характерно отсутствие отбора на начальных этапах занятий. Одним из важных критериев выбора секции дзюдо является близость спортивного зала к месту жительства. Дети, допущенные врачом по состоянию здоровья, имеющие соответствующий возраст для начала занятий дзюдо, зачисляются в группы начальной подготовки.

На дальнейших этапах подготовки некоторые дзюдоисты 14–17 лет уже входят в сферу спорта высших достижений (возможность принимать участие в крупнейших международных первенствах) и проходят жесткий отбор в команды городов, областей, федеральных округов, национальную сборную. Юные дзюдоисты, выполнившие норматив попадания в команду, автоматически вовлекаются в систему высоких нагрузок, контроля за массой тела и др. Такой отбор часто является стихийным (побеждают более

«сильные» по физическим кондициям). Многие юные спортсмены оказываются не готовы к усложненным условиям занятий.

Грамотная организация системы отбора должна реализовываться на всех этапах подготовки дзюдоистов и включать критерии не только физической подготовленности и проявления «спортивного» характера, но и технико-тактического мастерства. Тогда в поле зрения тренеров попадут юные дзюдоисты, которые пока не набрали выраженных физических кондиций, но имеют высокий потенциал дальнейшего совершенствования.

Контрольные вопросы:

1. Чем различаются признаки профессионализма у спортсмена и тренера?
2. Как организуется нравственное воспитание в системе подготовки юных дзюдоистов?
3. Охарактеризуйте особенности воспитания волевых качеств у юных дзюдоистов.
4. Какое воспитательное значение имеют соревнования в процессе спортивной подготовки юных дзюдоистов?
5. Охарактеризуйте основные средства спортивной подготовки в дзюдо.
6. Как применяются средства ОФП и СФП на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов?
7. Какие особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам являются основными?
8. Охарактеризуйте структуру и содержание тренировочных занятий дзюдоистов.
9. Какие задачи спортивного отбора решают тренеры на различных этапах подготовки дзюдоистов?
10. Охарактеризуйте биодиагностический и спортивно-интегративный подходы, используемые в спортивном отборе.

2.2. Технологический инструментарий тренера

Тренеры должны иметь четкий детальный план на случай возникновения чрезвычайной ситуации в ходе тренировки.

Д. Чемберс

(тренер национальной
хоккейной лиги)

Современная система спортивной подготовки все более технологизируется, то есть от отдельных методик переходит на высший уровень профессиональной деятельности тренера – технологию. При этом, как известно, одними из основных свойств технологии являются ее подконтрольность, измеримость и воспроизводимость.

В целостной системе управления подготовкой дзюдоистов исключительно важное значение имеет рабочая документация, формализованная в различных видах носителей информации. К сожалению, в настоящее время можно констатировать факт, что вопросам документации и в теории, и особенно в практике единоборств, не уделяется должного внимания. В то же время плановая и учетно-отчетная документация – это важный аспект профессионального мастерства тренера, во многом обеспечивающий эффективность спортивной подготовки.

Всю рабочую документацию в деятельности тренера можно разделить на программно-нормативную, проектно-планирующую, учетно-отчетную.

Программно-нормативная документация является для тренера руководством к действию и определяет основные направления его работы.

Проектно-планирующая документация – это, прежде всего, формализация собственных идей тренера, лежащих в основе стратегии спортивной подготовки, материализованное отражение «идеального» тренировочного процесса. К ней следует относить: рабочие планы и планы-конспекты тренировочных занятий; перспективные, этапные и текущие планы, проекты и программы различных циклов подготовки, модели состояния и уровня подготовленности и т. д.

Не менее важное значение в управлении тренировочным процессом имеет и **учетная документация**, отражающая реально выполненные показатели запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок; показатели исходного, текущего и этапного уровней подготовленности и состояния дзюдоистов; спортивные результаты и их динамика в рамках конкретного тренировочно-соревновательного цикла.

Анализ запланированных и выполненных показателей всех сторон тренировочного процесса и их сопоставление с достигнутыми результатами в тренировочной и соревновательной деятельности являются одними из важных критериев оценки его эффективности, а часто и единственной возможностью объективной оценки адекватности применяемых средств и методов подготовки, объемов, направленности и распределения нагрузки.

Для того чтобы рабочая документация была действенным фактором оптимизации управления подготовкой дзюдоистов, кроме ее содержания, исключительно важное значение имеет и ее форма составления. Именно форма обеспечивает информативность, наглядность и научно-практическую значимость ее содержания.

Анализ различных вариантов проектно-плановой документации позволяет рекомендовать тренерам ее следующие основные формы.

Принципиальная модель системы тренировки в годичном цикле. Она должна наглядно и лаконично отражать общую стратегию и принципы организации тренировочного процесса. Для этого более всего подходит графическая форма, включающая логистическую кривую динамики объема и интенсивности нагрузок (либо условной напряженности тренировочных и

соревновательных нагрузок). Такая форма позволяет успешно планировать нагрузки для подготовки команд дзюдоистов (команды городов, областей, федеральных округов, национальные). Для работы с массовыми группами дзюдоистов рекомендуется использовать диаграммы соотношения разделов подготовки (в часах или процентах) и другое. Одного взгляда на такую модель должно быть достаточно, чтобы понять методическую идею тренера и оценить ее достоинства и недостатки.

На основе принципиальной модели строится **количественная модель** тренировки и соревновательной практики в годичном цикле, которая включает в себя наиболее существенные показатели общей и специальной подготовки дзюдоистов с учетом календаря соревнований. Количественная модель включает параметры годового объема нагрузки по всем разделам и средствам подготовки, их соотношение и распределение по месяцам в соответствии с разработанной моделью динамики специальной подготовленности спортсменов. В качестве наиболее удачной формы чаще всего применяется ее табличный вариант (табл. 19). Остальные часы (132) предусмотрены программой по дзюдо (2009) на другие виды подготовки (волевая, нравственная, теория и методика дзюдо, инструкторская и судейская практика, соревновательная подготовка и зачетные требования).

Детализирующими документами планирования (проектирования, программирования) являются планы (проекты, программы) на определенный этап подготовки, мезо- или микроцикл, план-конспект занятия. В них должно предусматриваться целесообразное распределение нагрузок различной преимущественной направленности по микроциклам с учетом целевых задач макроцикла и индивидуальных особенностей дзюдоистов. В соответствии с этими рабочими документами тренер организует и контролирует тренировочный процесс.

Таблица 19

Примерные показатели нагрузки для дзюдоистов тренировочных групп (1–2 года) в годичном цикле

Показатели нагрузки	Количественные параметры
Тренировочных дней	220–260
Тренировочных занятий (с учетом спортивного лагеря)	300–350
Тренировочных <i>часов</i> , в том числе:	624
на неспецифическую нагрузку	100
на специфическую нагрузку (техника, тактика, СФП)	354
Соревновательных дней	6–8
Длительность одной тренировки	2–3 ч
Тренировок в день	1–2
Среднемесячный объем нагрузок	50–54
Восстановительные мероприятия	48 ч

Тренировочные планы позволяют создать базу данных различных тренировочных средств, методов и их различных вариантов в зависимости от тех или иных условий реального тренировочного процесса, фиксировать основные и парциальные показатели нагрузки по каждому году занятий.

Поскольку эффективность тренировочного процесса во многом зависит от наличия обратной связи между тренером и спортсменом, ее документальным отражением можно считать учетную документацию, которой кроме тренера владеет и сам спортсмен. К ней можно отнести индивидуальный план подготовки, дневник спортсмена или индивидуальную карту спортивного совершенствования.

Индивидуальный план отражает должные (модельные) показатели подготовленности на том или ином этапе подготовки и их реальные показатели, включает параметры нагрузки, наиболее полно соответствующие задачам подготовки и возможностям спортсмена, его индивидуальным особенностям.

Дневник спортсмена должен отражать показатели реально выполненных нагрузок и степень реакции на них организма.

Можно отметить, что различные документальные источники информации – это уникальный материал, который не только помогает тренеру в его повседневной работе, но и в определенной мере способствует более углубленной разработке проблем теории и методики спортивной тренировки дзюдоистов, обогащает различные стороны методики подготовки и совершенствует ее технологические аспекты. Процесс подготовки спортсмена-дзюдоиста высокой квалификации охватывает период восьми–десяти лет.

Эффективность процесса подготовки дзюдоистов во многом определяется подбором и расстановкой кадров – тренеров, ученых, врачей, руководителей, обслуживающего персонала, их заинтересованностью, талантом, профессиональной компетентностью.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Система соревнований – важнейший компонент системы спортивной подготовки, определяет цели и направленность подготовки. Соревнования являются важнейшим средством специализированной тренировки, позволяющим сравнивать и повышать уровень подготовленности дзюдоистов.

Факторов, повышающих эффективность подготовки дзюдоистов, достаточно много: кадры, отбор, научное, медико-биологическое и информационное обеспечение, материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды, управление и организационная структура подготовки и другие.

В данном разделе дается описание трех из них, имеющих значительное влияние на построение эффективной системы подготовки в дзюдо (техно-

логичность, безопасность занятий, самосовершенствование профессиональной деятельности).

2.2.1. Технологичность подготовки – основа повышения эффективности тренировочного процесса

В процессе подготовки дзюдоистов детско-юношеского возраста можно использовать педагогические технологии обучения. **Педагогическая технология** в данной работе понимается (по А. К. Колеченко, 2002) как набор операций по конструированию, формированию и контролю знаний, умений и навыков и отношений в соответствии с поставленными задачами.

Анализ принципов конструирования и применения педагогических технологий в тренировочном процессе

Педагогический принцип – это основное, исходное положение, которым необходимо руководствоваться при конструировании и применении педагогических технологий. Основными принципами являются:

1. Принцип воспитывающего обучения. Тренер должен понимать, что стратегическими целями любой педагогической технологии должны быть сформированные у воспитанников личностные характеристики (относительно устойчивые и постоянные отношения).

В подготовке дзюдоистов можно выделить основные группы отношений – законопослушание, сотрудничество, Я-концепция (ее составляющей является ответственность за свое поведение и поступки).

Внешней конструкцией, которая воздействует на психику юных дзюдоистов, является тренировочный процесс.

2. Принцип развивающего обучения. **У занимающихся дзюдо, помимо воспитывающих эффектов, необходимо формировать развивающие.** Юные дзюдоисты должны чувствовать прирост в интеллектуальной, физической, эмоциональной, мотивационной сферах. Необходимо учить воспитанников сравнивать себя «вчера и сегодня», отмечать динамику не только физической, но и других видов подготовленности.

3. Принцип создания успеха в обучении, развитии, воспитании. Необходимо стараться перейти от тренерского «выискивания» ошибок у ученика к нахождению успеха в его деятельности.

4. Принцип обратной связи предполагает постоянное взаимодействие тренера и спортсмена, анализ психического и физического состояния и сопоставление с запланированными тренировочными нагрузками.

5. Принцип регулярного повторения технико-тактических действий и специфической информации (правила соревнований, требования к технике безопасности). В дидактических работах (дидактика – наука об обучении) этот принцип формируется как «повторение – мать учения!».

6. Принцип оптимального психического напряжения и для тренеров, и

для юных спортсменов. Перегрузка ученика – плохо, недогрузка тоже не хорошо. **Юный спортсмен не развивается при недостаточном психическом напряжении.** Это заметно, когда в ожидании соревновательного поединка хорошо физически и технически подготовленные юные дзюдоисты проявляют выраженную стартовую апатию.

7. Принцип максимального участия юных дзюдоистов в тренировочном процессе. Предполагает включение учеников в различные виды деятельности: организационную, коммуникативную, инструкторскую, судейскую. **Через создание ситуации успеха в тренировочном процессе можно успешно достигать воспитывающих, развивающих целей с большой эффективностью.**

8. Принцип ориентации на зону «ближайшего развития» и в обучении, и в воспитании. Если обучаемый не может сейчас выполнить упражнение, то нужно снизить уровень сложности задания.

9. Принцип объединения тренера и воспитанников едиными целями. Для тренера важно спортивное совершенствование воспитанников, для юных дзюдоистов – интерес к самообороне, проведение активного досуга, укрепление здоровья. Необходимо находить компромисс и постепенно формировать у занимающихся дзюдо детско-юношеского возраста серьезное отношение к занятиям спортом.

Особенности реализации педагогической технологии для юных дзюдоистов

Технология разработана на основе Программы по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (2009) и с учетом особенностей контингента и условий подготовки.

Из программы используется материал по разделам: основы знаний по дзюдо и физической культуре, учебный материал по видам подготовки.

Разработанная технология может использоваться в занятиях с дзюдоистами 10–12 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Технология основана на концепции развивающего обучения: решающая роль в развитии ребенка принадлежит обучению. Концепция утвердилась в XX веке благодаря трудам русских ученых: Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Д. Б. Эльконина, П. Я. Гальперина и других.

В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие личности (духовное и физическое).

Технология развивающего обучения базируется на потребности самосовершенствования, творческих потребностях, реализуемых в сфере занятий дзюдо.

Реализация технологии проводится в течение учебного года (сентябрь–май).

Режим работы

Педагогическая технология для занятий в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) для занимающихся 10–11 лет разработана с учетом циклического характера занятий.

ности учебной работы в школе (табл. 20). В каникулярное время большинство детей занятия в коллективе физической культуры не посещают систематически, поэтому условно выделены четыре четверти, сочетающиеся с учебными в общеобразовательной школе.

Таблица 20

Примерный план-график учебных часов для дзюдоистов первого года обучения (10–12 лет) в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	124
2.	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	38
3.	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	6	19	110
4.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
5.	Нравственная подготовка		2		2		2							6
6.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				10
7.	Соревновательная подготовка							3	3					6
8.	Зачетные требования									6				6
Всего часов:		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

Методическая часть технологии включает учебный материал, распределенный на 136 тренировочных занятий, в которых сформулированы образовательные задачи в помощь тренерам при планировании содержания занятий.

Учебный материал содержит подходы к развитию координационных способностей занимающихся.

При планировании содержания тренировочных занятий применялись следующие условные обозначения:

«+» – материал присутствует на занятии;

«Р» – проводится разучивание данного двигательного действия (если указано «РР», следовательно, действие изучается по частям на двух тренировочных занятиях);

«З» – выполняется закрепление изучаемого двигательного действия;

«С» – изучаемое двигательное действие совершенствуется;
 «К» – выполняется контроль за уровнем усвоения техники двигательного действия.

В тренировочном занятии обычно решаются три задачи: образовательная (разучивание, закрепление, совершенствование, контроль техники упражнений); оздоровительная (развивающая), направлена на повышение физической подготовленности и укрепление здоровья юных дзюдоистов; воспитательная (формирующая качества личности). Данная технология включает образовательные задачи и средства их реализации. Оздоровительные и воспитательные задачи тренер планирует с учетом особенностей контингента занимающихся.

Поурочное планирование тренировочного процесса 10–11-летних дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Поурочный план-график и образовательные задачи обучения первой четверти

Таблица 21

Поурочный план-график первой четверти

№ занятий Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
I. Основы знаний																				
Техника безопасности на занятиях дзюдо	+												+							
Гигиена занимающихся				+																
Гигиена мест занятий				+																
Этикет в дзюдо							+													
История дзюдо										+						+				
Проявление нравственных качеств в дзюдо													+							
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения (СПУ)																				
Круглый присед									+	+	+	+	+	+	+	+				
Наклонный полуприсед (прогиб)					+	+	+	+	+	+	+	+								
Наклон	+	+	+	+	+	+	+	+												
Выпад в сторону									+	+	+	+	+	+	+	+				
Полный присед	+	+	+	+	+	+	+	+												

Продолжение таблицы

№ занятий Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Равновесие на одной ноге					+	+	+	+	+	+	+	+								
Стойка на коленях, группировка, перекаты в группировке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Высед		Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка на голове					Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Стойка (по положению стоп)			Р	3	С	+	+													
Стойка (по положению туловища)						Р	3	С	+	+										
Передвижения								Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дистанции								Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повороты с подшагом											Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+
Упоры												Р	3	С						
Выведение из равновесия вперед														Р	3	С				
Выведение из равновесия назад															Р	3	С			
Захваты																	Р	3	С	
Элементарные перевороты (со спины на живот, с живота на спину)																		Р	3	С
Удержание сбоку							Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удержание поперек													Р	3	С	+	+	+	+	+
в) Подвижные игры																				
Развивающие быстроту	+					+											+			
Развивающие силу		+					+											+		
Развивающие выносливость			+					+											+	

№ занятий Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Развивающие ловкость				+					+											+
Игра, комплексно развивающая физические качества					+					+										
г) Игры с элементами единоборств																				
В касания	+										+									
В теснение		+										+								
В атакующий захват			+										+					+		
Салки кувырками				+										+				+		
Перетягивание в парах					+										+				+	
д) Эстафеты																				
Линейная с этапом до 40 м						+										+				+
С предметами							+										+			
е) Борьба																				
Элементарные формы противоборства								+	+	+										
В партере											+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																				
Удержание сбоку																			К	
Удержание поперек																				К
I четверть (продолжение)	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
I. Основы знаний																				
Этикет в дзюдо								+												
Проявление нравственных качеств в дзюдо						+														
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения (СПУ)																				
Наклонный полуприсед (прогиб)													+	+	+	+				
Наклон	+	+																		
Выпад в сторону			+	+																

Продолжение таблицы

№ занятий Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Полный присед					+	+														
Равновесие на одной ноге	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Стойка на коленях	+	+	+	+	+	+														
Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Кувырок назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Высед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Стойка на голове					С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Самостраховка при падении на бок																Р				
Самостраховка при падении назад													Р	З	С	+				
Стойка										С										
Передвижения	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Повороты с подшагом				С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Переворот с захватом 2-х рук	Р	З	С	+	+	+	+	+												
Переворот рычагом				Р	З	С		+	+	+										
Переворот с захватом 2-х рук с переходом на удержание сбоку								Р	З	С										
Переворот рычагом с переходом на удержание сбоку											Р	З	С	+	+	+				
Захваты		С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	С	+	+	+				
Элементарные перевороты в партере			С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	С	+	+				
Удержание сбоку	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	С	+				
Удержание поперек	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
в) Подвижные игры																				
Развивающие быстроту								+												
Развивающие силу		+							+											
Развивающие выносливость			+							+										

№ занятий Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Развивающие лов- кость				+							+									
Игра, комплексно развивающая физические качества	+				+							+								
г) Игры с элементами единоборств																				
В касания	+												+							
В теснение		+												+						
В атакующий захват			+												+					
Салки кувырками				+												+				
Перетягивание в парах					+															
д) Эстафеты																				
Линейная с этапом до 40 м						+														
С предметами							+													
е) Борьба в партере						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																				
Переворот с захватом 2-х рук									К											
Переворот рычагом											К									

Поурочные образовательные задачи обучения на первую четверть

Занятие 1.

1. Ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо.

2. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад.

Занятие 2.

1. Разучить технику выседа.

2. Совершенствовать технику кувырков вперед и назад.

Занятие 3.

1. Разучить технику стойки по положению стоп (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная).

2. Закрепить технику выседа.

Занятие 4.

1. Ознакомить с гигиеной на занятиях дзюдо.

2. Закрепить технику стойки по положению стоп.
3. Совершенствовать технику выседа на месте и в движении.

Занятие 5.

1. Разучить технику стойки на голове.
2. Совершенствовать технику стойки по положению стоп.

Занятие 6.

1. Разучить технику стойки по положению туловища (высокая, средняя).
2. Закрепить технику стойки на голове.

Занятие 7.

1. Разучить технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).
2. Закрепить технику стойки по положению туловища.

Совершенствовать технику стойки на голове.

Занятие 8.

1. Разучить виды дистанций (ближняя, средняя, дальняя) в дзюдо.
2. Закрепить технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).
3. Совершенствовать технику стойки по положению туловища.

Занятие 9.

1. Разучить технику передвижения в дзюдо (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали).

2. Закрепить технику изменения дистанции с партнером.
3. Совершенствовать технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).

Занятие 10.

1. Ознакомить с историей возникновения дзюдо в Японии.
2. Закрепить технику передвижения в дзюдо.
3. Совершенствовать технику изменения дистанции с партнером.

Занятие 11.

1. Разучить технику поворота с подшагом.
2. Совершенствовать технику передвижения в дзюдо.

Занятие 12.

1. Разучить технику упора (сидя, лежа, стоя).
2. Закрепить технику поворота с подшагом.

Занятие 13.

1. Разучить технику удержания поперек (Yoko-Shiho-Gatame).
2. Закрепить технику упора.
3. Совершенствовать технику поворота с подшагом.

Занятие 14.

1. Разучить технику выведения из равновесия назад.
2. Закрепить технику удержания поперек (Yoko-Shiho-Gatame).
3. Совершенствовать технику упора.

Занятие 15.

1. Разучить технику выведения из равновесия назад.
2. Закрепить технику выведения из равновесия вперед.
3. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko-Shiho-Gatame).

Занятие 16.

1. Ознакомить с историей возникновения и развития дзюдо в России.
2. Закрепить технику выведения из равновесия назад.
3. Совершенствовать технику выведения из равновесия вперед.

Занятие 17.

1. Разучить технику захвата за кимоно (рукав-отворот).
2. Совершенствовать технику выведения из равновесия назад.

Занятие 18.

1. Разучить технику элементарных переворотов (со спины на живот, с живота на спину).
2. Закрепить технику захвата за кимоно (рукав-отворот).

Занятие 19.

1. Оценить технику удержания сбоку.
2. Закрепить технику элементарных переворотов.
3. Совершенствовать технику захвата за кимоно (рукав-отворот).

Занятие 20.

1. Оценить технику удержания поперек (Yoko-Shiho-Gatame).
2. Совершенствовать технику элементарных переворотов.

Занятие 21.

1. Разучить технику переворота с захватом двух рук.
2. Совершенствовать технику передвижения.

Занятие 22.

1. Закрепить технику переворота с захватом двух рук.
2. Совершенствовать технику захвата за кимоно (рукав-отворот).

Занятие 23.

1. Совершенствовать технику переворота с захватом двух рук.
2. Совершенствовать технику элементарных переворотов.

Занятие 24.

1. Разучить технику переворота рычагом.
2. Совершенствовать технику поворота с подшагом.

Занятие 25.

1. Закрепить технику переворота рычагом.
2. Совершенствовать технику стойки на голове.

Занятие 26.

1. Ознакомить занимающихся с проявлением нравственных качеств.
2. Совершенствовать технику переворота рычагом.

Занятие 27.

1. Разучить технику переворота с захватом двух рук с преследованием удержанием сбоку.
2. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko-Shiho-Gatame).

Занятие 28.

1. Закрепить технику переворота с захватом двух рук с преследованием удержанием сбоку.

2. Повторить этикет в дзюдо.

Занятие 29.

1. Оценить технику переворота с захватом двух рук.

2. Совершенствовать технику переворота с захватом двух рук с преследованием удержанием сбоку.

Занятие 30.

1. Повторить виды стоек в дзюдо.

2. Совершенствовать технику удержания сбоку (за различные интервалы времени – 10, 20, 30 с).

Занятие 31.

1. Разучить технику переворота рычагом с преследованием удержанием сбоку.

2. Оценить технику переворота рычагом.

Занятие 32.

1. Закрепить технику переворота рычагом с преследованием удержанием сбоку.

2. Совершенствовать технику кувырков.

Занятие 33.

1. Разучить технику самостраховки при падении назад.

2. Совершенствовать технику захватов за кимоно (рукав-отворот).

Занятие 34.

1. Закрепить технику самостраховки при падении назад.

2. Совершенствовать технику элементарных переворотов.

Занятие 35.

1. Совершенствовать технику самостраховки при падении назад (на месте, в движении).

2. Совершенствовать технику удержания сбоку.

Занятие 36.

1. Оценить физическую подготовленность занимающихся.

2. Разучить технику самостраховки при падении на бок.

**Поурочный план-график и образовательные задачи обучения
во второй четверти**

Таблица 22

Поурочный план-график второй четверти

№ занятий	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Содержание																				
I. Основы знаний																				
Техника безопасности на занятиях дзюдо	+											+								
Запрещенные приемы в дзюдо		+																		

№ занятий	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Содержание																				
Строение тела занимающихся																			+	
Терминология в дзюдо																				+
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения (СПУ)																				
Кувырок со страховкой вперед	Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок со страховкой через партнера				Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Колесо»		Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор головой в ковер			Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Полумост					Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовский мост						Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Падения на бок на месте, в движении								Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Падения на живот на месте, в движении									Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Падения после кувырка через партнера										Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+
Падения назад на месте, в движении											Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+
Самостраховка при падении на бок	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Положения дзюдоиста (по отношению к татами)							Р	3	С											
Положения дзюдоиста (по отношению к сопернику)												Р	3	С					С	
Сближение с партнером													Р	3	С					
Выведение партнера из равновесия Вправо															Р	3	С	+	+	С

№ занятий Содержание	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Влево																Р	З	С	+	С
в) Подвижные игры																				
Развивающие ловкость	+											+								
Развивающие силу		+										+								
Развивающие быстроту			+										+							
Развивающие выносливость				+										+						
г) Игры с элементами единоборств																				
На выведение из равновесия					+										+					
Вместо каната						+										+				
Салки с мячом							+										+			
Перетягивание каната								+										+		
д) Эстафеты																				
Линейная с этапом до 40 м									+										+	
С предметами										+										+
С кувырками											+									
е) Борьба в партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																				
Выведение партнера из равновесия Вправо																		К		
Влево																			К	
№ занятий Содержание	57	58	59	60	61	62	63	64												
I. Основы знаний																				
Терминология в дзюдо	+	+	+		+	+		+												
Проявление волевых качеств в дзюдо				+			+													
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения (СПУ)																				

№ занятий Содержание	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Кувырок со страховкой вперед	+	+	+	+	+	+	+	+												
Кувырок со страховкой через партнера	+	+	+	+	+	+	+	+												
Комплекс СПУ для бросков подсечкой	+	+	+																	
Комплекс СПУ для бросков подворотом				+	+	+														
Комплекс СПУ для бросков отхвatom							+	+												
Борцовский мост, упор головой в ковер, полумост	+	+	+	+	+	+	+	+												
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Падения на бок	+	+	+	+	+	+	+	+												
Связки технических элементов: переворот-удержание	+	+	+	+	+	+	+	+												
Страховка	+	+	+	+	+	+	+	+												
Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+												
Удержание сбоку	С	+	+	+	+	С														
Удержание поперек	+	С	+	+	+	+	С													
Переворот с захватом 2-х рук			С					С												
Переворот рычагом				С																
Выведение партнера из равновесия: вперед, назад	+	+	+	+	С	+	+	+												
в) Подвижные игры																				
Развивающие ловкость		+																		
Развивающие силу			+																	

№ занятий	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
Содержание																				
Развивающие быстроту				+																
Развивающие выносливость					+															
г) Игры с элементами единоборств																				
На выведение из равновесия						+														
Вместо каната							+													
Салки с мячом								+												
д) Эстафета с кувырками	+																			
е) Борьба в партере	+	+	+	+	+	+	+	+												

Поурочные образовательные задачи обучения на вторую четверть

Занятие № 37.

1. Разучить технику кувырка со страховкой вперед.
2. Совершенствовать технику самостраховки при падении на бок.

Занятие № 38.

1. Разучить технику бокового переворота («колесо»).
2. Закрепить технику кувырка со страховкой вперед.

Занятие № 39.

1. Разучить технику упора головой в татами.
2. Закрепить технику бокового переворота («колесо»).
3. Совершенствовать технику кувырка со страховкой вперед.

Занятие № 40.

1. Разучить технику кувырка со страховкой через партнера.
2. Закрепить технику упора головой в татами.
3. Совершенствовать технику бокового переворота («колесо»).

Занятие № 41.

1. Разучить технику полумоста.
2. Закрепить технику кувырка со страховкой через партнера.
3. Совершенствовать технику упора головой в татами.

Занятие № 42.

1. Разучить технику борцовского «моста».
2. Закрепить технику «полумоста».
3. Совершенствовать технику кувырка со страховкой через партнера.

Занятие № 43.

1. Разучить технику положения дзюдоиста (лежа на животе, лежа на спине, на локтях и коленях) по отношению к татами.

2. Закрепить технику борцовского «моста».
3. Совершенствовать технику «полумоста».

Занятие № 44.

1. Разучить технику падения на бок из стойки (на месте, в движении).
2. Закрепить технику положений дзюдоиста по отношению к татами.
3. Совершенствовать технику борцовского «моста».

Занятие № 45.

1. Разучить технику падения на живот (на месте, в движении).
2. Закрепить технику падения на бок из стойки.
3. Совершенствовать технику положения дзюдоиста по отношению к татами.

Занятие № 46.

1. Разучить технику падения после кувырка через партнера.
2. Закрепить технику падения на живот.
3. Совершенствовать технику падения на бок из стойки.

Занятие № 47.

1. Разучить технику падения назад (на месте, в движении).
2. Закрепить технику падения после кувырка через партнера.
3. Совершенствовать технику падения на живот.

Занятие № 48.

1. Разучить технику положения дзюдоиста по отношению к сопернику.
2. Закрепить технику падения назад (на месте, в движении).
3. Совершенствовать технику падения после кувырка через партнера.

Занятие № 49.

1. Разучить технику сближения с партнером.
2. Закрепить технику положения дзюдоиста по отношению к сопернику.
3. Совершенствовать технику падения назад (на месте, в движении).

Занятие № 50.

1. Закрепить технику сближения с партнером.
2. Совершенствовать технику положений дзюдоиста по отношению к сопернику.

Занятие № 51.

1. Разучить технику выведения партнера из равновесия вправо.
2. Совершенствовать технику способов сближения с партнером.

Занятие № 52.

1. Разучить технику выведения партнера из равновесия влево.
2. Закрепить технику выведения партнера из равновесия вправо.

Занятие № 53.

1. Закрепить технику выведения партнера из равновесия влево.
2. Совершенствовать технику выведения партнера из равновесия вправо.

Занятие № 54.

1. Оценить технику выведения партнера из равновесия вправо.
2. Совершенствовать технику выведения партнера из равновесия влево.

Занятие № 55.

1. Оценить технику выведения партнера из равновесия влево.
2. Совершенствовать технику положения дзюдоиста (по отношению к татами и сопернику).

Занятие № 56.

1. Ознакомить с терминологией дзюдо.
2. Совершенствовать технику выведения партнера из равновесия вправо-влево.

Занятие № 57.

1. Ознакомить занимающихся со строением тела человека.
2. Совершенствовать технику удержания сбоку.

Занятие № 58.

1. Совершенствовать технику захватов за кимоно.
2. Повторить терминологию дзюдо (система оценок).

Занятие № 59.

1. Совершенствовать технику переворота с захватом двух рук.
2. Повторить терминологию дзюдо (названия изучаемых технических действий).

Занятие № 60.

1. Совершенствовать технику переворота рычагом.

Занятие № 61.

1. Совершенствовать технику выведения партнера из равновесия вперед и назад.

Занятие № 62.

1. Совершенствовать технику переворота с захватом двух рук и преследования удержанием сбоку.

Занятие № 63.

1. Совершенствовать технику захватов за кимоно (рукав-отворот).

Занятие № 64.

1. Совершенствовать технику переворота рычагом с преследованием удержанием сбоку.

Поурочный план-график и образовательные задачи обучения в третьей четверти

Таблица 23

Поурочный план-график третьей четверти

№ занятий	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Содержание																				
I. Основы знаний																				
Техника безопасности на занятиях дзюдо	+												+							

Продолжение таблицы

№ занятий Содержание	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Правила дзюдо Начало и конец поединка																				+
Оценивание технических действий в дзюдо					+															
Запрещенные действия и наказания в дзюдо							+													
Тактика ведения поединка															+					
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения																				
Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Колесо»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка на голове	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор головой в ковер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Полумост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовский мост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Забегания на мосту	Р	3	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Боковая подсечка под выставленную ногу			Р	3	С	С														
Подсечка в колено под отставленную ногу					Р	3	С	С												

Продолжение таблицы

№ занятия Содержание	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	
Бросок скручиванием вокруг бедра							Р	З	С												
Отхват									Р	З	С	С									
Бросок через бедро подбивом											Р	З	С								
Связки технических элементов (удержание–удержание, переворот–удержание), защитных действий в партере														Р	З	С	С	+	+	+	+
Бросок через спину с захватом руки на плечо															Р	З	С	С			
Удержание верхом					Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	С		
Удержание с фиксацией плеча головой									Р	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	С	
Удержание поперек													С	С	С						
Удержание со стороны головы																	Р	З	С		
в) Подвижные игры																					
Развивающие ловкость	+									+									+		
Развивающие силу		+									+									+	
Развивающие быстроту			+									+									
Развивающие выносливость				+									+								
г) Игры с элементами единоборства																					
В атакующий захват					+									+							
На выведение из равновесия						+									+						
д) Эстафеты																					
Линейная с этапами до 40 м							+									+					
С предметами								+									+				

Продолжение таблицы

№ занятий Содержание	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
С прыжками									+									+		
е) Борьба																				
В стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
I. Основы знаний																				
Запрещенные действия и наказания в дзюдо															+					
Тактика ведения поединка								+								+				
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения																				
Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Колесо»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка на голове	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор головой в ковер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Полумост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовский мост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Забегания на мосту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Боковая подсечка под выставленную ногу	С	+	+	+	+	+	+	С												
Подсечка в колено под отставленную ногу	+	С						+	С	К										

Продолжение таблицы

№ занятий Содержание	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
Бросок скручиванием вокруг бедра		+	С						+	С	К									
Отхват			+	С						+	С	К								
Бросок через бедро подбивом				+	С						+	С	К							
Связки технических элементов (стойка–партер), защитных действий в партере							С							С	К					
Бросок через спину с захватом руки на плечо						+	С						+	С	К					
Удержание верхом		С														С	К			
Удержание с фиксацией плеча головой			С																	С
Удержание поперек				С			С										С	К		
Удержание со стороны головы					С			С										С	К	
в) Подвижные игры																				
Развивающие ловкость								+									+			
Развивающие силу									+									+		
Развивающие быстроту	+									+									+	
Развивающие выносливость		+									+									+
г) Игры с элементами единоборства																				
В атакующий захват			+									+								
На выведение из равновесия				+									+							
д) Эстафеты																				
Линейная с этапами до 40 м					+									+						

С предметами						+									+					
№ занятий	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104
Содержание																				
С прыжками							+									+				
е) Борьба																				
В стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																				
Боковая подсечка под выставленную ногу									К											
Подсечка в колено под отставленную ногу										К										
Бросок скручиванием вокруг бедра											К									
Отхват												К								
Бросок через бедро подбивом													К							
Связки технических элементов (стойка-партер), защитных действий в партере														К						
Бросок через спину с захватом руки на плечо															К					
Удержание верхом																	К			
Удержание с фиксацией плеча головой																		К		
Удержание со стороны головы																			К	

Поурочные образовательные задачи обучения на третью четверть
Занятие № 65.

1. Повторить требования к технике безопасности на занятиях дзюдо.
2. Разучить технику забегания на «мосту».

Занятие № 66.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

2. Закрепить технику забегания на «мосту».

Занятие № 67.

1. Разучить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

2. Совершенствовать технику забегания на «мосту».

Занятие № 68.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

2. Закрепить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

Занятие № 69.

1. Разучить технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame) и подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

2. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

Занятие № 70.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).

2. Закрепить технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame) и подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

3. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

Занятие № 71.

1. Разучить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).

2. Совершенствовать технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame) и подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

Занятие № 72.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения отхвата (O Soto Gari).

2. Закрепить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).

3. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

Занятие № 73.

1. Разучить технику броска отхват (O Soto Gari) и удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

2. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).

Занятие № 74.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения броска через бедро подбивом (O Goshi).

2. Закрепить технику отхвата (O Soto Gari).

3. Закрепить технику удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

Занятие № 75.

1. Разучить технику броска через бедро с подбивом (O Goshi).

2. Совершенствовать технику отхвата (O Soto Gari).

3. Совершенствовать технику удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

Занятие № 76.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения связок технических действий (переход от удержания сбоку к удержанию поперек).

2. Закрепить технику броска через бедро подбивом (O Goshi).

3. Совершенствовать технику отхвата (O Soto Gari).

Занятие № 77.

1. Разучить технику перехода от переворота к удержанию, от удержания к удержанию (на основе изученной техники).

2. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame) с переходом на удержание верхом (Tate-shiho-Gatame).

3. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O Goshi).

Занятие № 78.

1. Ознакомить с подводящими упражнениями для выполнения броска через спину (Seoi Nage).

2. Закрепить технику перехода от переворота к удержанию, от удержания к удержанию.

3. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame) после удержания сбоку (Hon-Kesa-Gatame).

Занятие № 79.

1. Разучить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).

2. Совершенствовать технику перехода от переворота к удержанию, от удержания к удержанию.

3. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame).

Занятие № 80.

1. Закрепить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).

2. Совершенствовать технику защитных действий при выполнении изученных удержаний.

Занятие № 81.

1. Разучить технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

2. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).

Занятие № 82.

1. Закрепить технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

2. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).

Занятие № 83.

1. Совершенствовать технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame).
2. Совершенствовать технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

Занятие № 84.

1. Ознакомить с правилами дзюдо, регламентирующими начало и конец поединка.
2. Совершенствовать технику удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

Занятие № 85.

1. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).
2. Совершенствовать технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame).

Занятие № 86.

1. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).
2. Совершенствовать технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame).

Занятие № 87.

1. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).
2. Совершенствовать технику удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

Занятие № 88.

1. Совершенствовать технику отхвата (O Soto Gari).
2. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame).

Занятие № 89.

1. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O Goshi).
2. Совершенствовать технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

Занятие № 90.

1. Совершенствовать технику связок технических элементов (стойка–партер), защитных действий в партере.
2. Совершенствовать технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).

Занятие № 91.

1. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).
2. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame).

Занятие № 92.

1. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).
2. Совершенствовать технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

Занятие № 93.

1. Оценить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai).

2. Совершенствовать технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).
3. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).

Занятие № 94.

1. Оценить технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza Guruma).
2. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).

Занятие № 95.

1. Оценить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki Goshi).
2. Совершенствовать технику отхвата (O-Soto-Gari).

Занятие № 96.

1. Оценить технику отхвата (O-Soto-Gari).
2. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O-Goshi).

Занятие № 97.

1. Оценить технику броска через бедро подбивом (O-Goshi).
2. Совершенствовать технику связок технических элементов (стойка–партер), защитных действий в партере.

Занятие № 98.

1. Оценить технику связок технических элементов (стойка–партер), защитных действий в партере.
2. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).

Занятие № 99.

1. Оценить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi Nage).
2. Повторить правила соревнований (запрещенные действия и наказания в дзюдо).

Занятие № 100.

1. Совершенствовать технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame).
2. Повторить виды тактики ведения поединка.

Занятие № 101.

1. Оценить технику удержания верхом (Tate Shiho Gatame).
2. Совершенствовать технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame).

Занятие № 102.

1. Оценить технику удержания поперек (Yoko Shiho Gatame).
2. Совершенствовать технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).

Занятие № 103.

1. Оценить технику удержания со стороны головы (Kami Shiho Gatame).
2. Повторить терминологию дзюдо.

Занятие № 104.

1. Совершенствовать технику удержания сбоку (Hon Kesa Gatame).
2. Совершенствовать технику удержания с фиксацией плеча головой (Kata-Gatame).

Поурочный план-график и образовательные задачи обучения четвертой четверти

Таблица 24

Поурочный план-график четвертой четверти

№ занятий Содержание	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124
I. Основы знаний																				
Техника безопасности на занятиях дзюдо	+																			
Жесты арбитра		+																		
Тактика участия в соревнованиях										+										
II. Формирование двигательных умений и навыков																				
а) Подводящие упражнения (СПУ)																				
Кувырки вперед, назад, со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Колесо»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Стойка на голове	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упор головой в ковер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовский мост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Забегания на мосту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																				
Страховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
№ занятий Содержание	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124

Выведение партнера из равновесия (вперед, назад, вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Боковая подсечка под выставленную ногу в движении	P	3	C					C								C						
Подсечка в колени под отставленную ногу в движении		P	3	C					C								C					
Бросок скручиванием вокруг бедра в движении			P	3	C				C								C					
Отхват в движении				P	3	C				C								C				
Зацеп изнутри					P	3	C				C								C			
Бросок через бедро подбивом в движении						P	3	C					C							C		
Бросок через спину с захватом руки на плечо в движении							P	3	C					C								
Удержание сбоку (в связках)					+				+							+						
Удержание сбоку с фиксацией плеча головой (в связках)				+						+							+					
Удержание поперек (в связках)			+			+					+							+				
Удержание со стороны головы (в связках)		+					+					+							+			
№ занятий Содержание	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124		

Удержание верхом											Р	З	С					С	С	+	+
Выведение из равновесия					+				+					+							+
в) Подвижные игры																					
Развивающие ловкость	+								+						+						
Развивающие быстроту		+							+							+					
г) Игры с элементами единоборства																					
Борьба за мяч				+							+							+			
Регби на коленях					+							+							+		
д) Эстафеты																					
С набивным мячом					+								+							+	
С кувырками						+								+							+
С прыжками							+								+						
е) Борьба																					
В стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В стойке с переходом в партер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																					
Боковая подсеч- ка под выстав- ленную ногу в движении																	К				
Подсечка в колени под отставленную ногу в движении																		К			
Бросок скручи- ванием вокруг бедра в движе- нии																			К		
Отхват в дви- жении																				К	
Зацеп изнутри голенью																					К

№ занятий Содержание	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136							
I. Основы знаний																			
Двигательная активность в летний период										+	+								
II. Формирование двигательных умений и навыков																			
а) Подводящие упражнения (СПУ)																			
Кувырки вперед, назад, со страховкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
«Колесо»	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Стойка на голове	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Упор головой в ковер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Борцовский мост	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Забегания на мосту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
б) Тренировочные формы соревновательных упражнений																			
Страховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Выведение партнера из равновесия (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Боковая подсечка под выставленную ногу (в движении, с преследованием в партере)		С							С										
Подсечка в колено под отставленную ногу (в движении, с преследованием в партере)			С						С										

№ занятий	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136							
Содержание																			
Бросок скручиванием вокруг бедра (в движении, с преследованием в партере)				С						С									
Отхват					С					С									
Зацеп изнутри (с преследованием в партере)						С					С								
Бросок через бедро подбивом (в движении, с преследованием в партере)							С				С								
Бросок через спину с захватом руки на плечо (в движении, с преследованием в партере)								С				С							
в) Подвижные игры																			
Развивающие силу		+						+											
Развивающие выносливость			+						+										
г) Игры с элементами единоборства																			
Борьба за мяч				+						+									
Регби на коленях					+						+								
д) Эстафеты																			
С набивным мячом						+						+							
кувырками							+												
С прыжками	+							+											
е) Борьба																			

№ занятий	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136							
Содержание																			
В стойке	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
В партере	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
В стойке с переходом в партер	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
III. Контроль за формированием двигательных умений и навыков																			
Бросок через бедро подбивом в движении	К																		
Бросок через спину с захватом руки на плечо в движении		К																	

Поурочные образовательные задачи обучения на четвертую четверть

Занятие № 105.

1. Разучить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении.
2. Ознакомить с жестами арбитра и их значением.

Занятие № 106.

1. Разучить технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza-guruma) в движении.
2. Закрепить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении.

Занятие № 107.

1. Разучить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении.
2. Закрепить технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza-guruma) в движении.
3. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении.

Занятие № 108.

1. Разучить технику отхвата (O-Soto-gari) в движении.
2. Закрепить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении.
3. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza-guruma) в движении.

Занятие № 109.

1. Разучить технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari) в движении.

2. Закрепить технику отхвата (O-Soto-gari) в движении.
3. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении.

Занятие № 110.

1. Разучить технику броска через бедро подбивом (O-goshi).
2. Закрепить технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari).
3. Совершенствовать технику отхвата (O-Soto-gari) в движении.

Занятие № 111.

1. Разучить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-page) в движении.
2. Закрепить технику броска через бедро подбивом (O-goshi).
3. Совершенствовать технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari).

Занятие № 112.

1. Закрепить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-page) в движении.
2. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу и броска через бедро подбивом в движении с преследованием в партере.

Занятие № 113.

1. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу и броска через спину с захватом руки на плечо в движении, с преследованием в партере.

Занятие № 114.

1. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении с преследованием в партере.
2. Ознакомить с реализацией тактики ведения поединка (анализ, планирование, принятие решений).

Занятие № 115.

1. Совершенствовать технику отхвата (O-Soto-gari) в движении с преследованием в партере.

Занятие № 116.

1. Совершенствовать технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari) с преследованием в партере.

Занятие № 117.

1. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O-goshi) в движении с преследованием в партере.

Занятие № 118.

1. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-page) в движении с преследованием в партере.

Занятие № 119.

1. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении с сопротивлением партнера.

Занятие № 120.

1. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу

(Hiza-giguma) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении.

Занятие № 121.

1. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza-giguma) в движении.

Занятие № 122.

1. Совершенствовать технику отхвата (O-Soto-gari) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении.

Занятие № 123.

1. Совершенствовать технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику отхвата (O-Soto-gari) в движении с сопротивлением партнера.

Занятие № 124.

1. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O-goshi) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari) в движении.

Занятие № 125.

1. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage) в движении с сопротивлением партнера.

2. Оценить технику броска через бедро подбивом (O-goshi) в движении.

Занятие № 126.

1. Оценить технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage) в движении.

2. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу (De Ashi-Barai) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 127.

1. Совершенствовать технику подсечки в колено под отставленную ногу (Hiza-giguma) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 128.

1. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 129.

1. Совершенствовать технику отхвата (O-Soto-gari) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 130.

1. Совершенствовать технику зацепа изнутри голенью (O-ushi-gari) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 131.

1. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом (O-goshi) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 132.

1. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage) в движении с обоюдным сопротивлением.

Занятие № 133.

1. Совершенствовать технику боковой подсечки под выставленную ногу и подсечки в колено под отставленную ногу в тренировочных поединках.

Занятие № 134.

1. Совершенствовать технику броска скручиванием вокруг бедра и отхвата в тренировочных поединках.

Занятие № 135.

1. Совершенствовать технику броска через бедро подбивом и зацепа изнутри голенью в тренировочных поединках.

Занятие № 136.

1. Совершенствовать технику броска через спину с захватом руки на плечо в тренировочных поединках.

В этой четверти можно усложнить характер изучаемых двигательных действий добавлением техники более сложного уровня усвоения: комбинации бросков и контрприемы. Среди комбинаций в стойке рекомендуется применение: боковая подсечка под выставленную ногу (De Ashi-Barai) – отхват (O Soto Gari); боковая подсечка под выставленную ногу (De Ashi-Barai) – бросок через бедро подбивом (O Goshi); отхват (O Soto Gari) – зацеп изнутри голенью (O Uchi Gari). В партере: удержание сбоку (Hon Kesa Gatame) – удержание поперек (Yoko Shiho Gatame); удержание верхом (Tate Shiho Gatame) – удержание со стороны головы (Kami Shiho Gatame). Контрприемы: отхват (O Soto Gari) от отхвата (O Soto Gari); бросок через спину (Seoi Nage) от отхвата (O Soto Gari).

Эти двигательные действия могут выполняться занимающимися только при качественном усвоении компонентов изучаемых комбинаций и контрприемов, а в первую очередь навыка страховки партнера и самостраховки при падениях. Рекомендуется включать изучение усложненных двигательных действий, начиная со 113-го занятия по 132-е, соблюдая при этом принцип доступности изучаемого учебного материала и соответствия уровню физической подготовленности занимающихся.

Особенности реализации педагогической технологии в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

При формировании СОГ в одной группе часто оказываются дети одного возраста, но различной физической, интеллектуальной, волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности. В этом случае лучше не выделять услов-

но «слабую» и «среднюю» по способностям части группы, потому что и тех и других учеников можно заинтересовать занятиями дзюдо и раскрыть «спрятанные» потенциальные способности.

При работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, стандартная схема учебного занятия требует уточнения. Основной подход в работе с такими детьми – так называемое **«поддерживающее обучение»**. Для занимающихся, имеющих преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуализация обучения. Стилль обучения для хорошо успевающих и одаренных юных дзюдоистов должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. Выявление потенциально одаренных детей – большая заслуга тренера, но следует помнить, что обучение одаренных детей требует в значительной степени «организующего» обучения.

Для тренировки в СОГ детей со слабыми способностями можно рекомендовать следующие подходы «поддерживающего» обучения: информация подается небольшими частями в сочетании с индивидуальными заданиями и сопровождается детальным обсуждением каждого фрагмента выполняемого приема самими занимающимися. Например, в процессе начального разучивания техники конкретного броска обучаемые сравнивают свои формулы ощущения (прочувствованные в ходе выполнения упражнения) с теми, которые предложил выделить тренер.

У юных дзюдоистов со слабыми способностями к занятиям дзюдо необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в тренировочном процессе. Можно привлекать их к частичному проведению разминки, подготовке и уборке мелкого инвентаря в начале и конце занятия. Все это должно способствовать ощущению доверия тренера и повышению самооценки у занимающихся.

Значительное количество занимающихся в СОГ детей имеют и различные интересы. Поэтому задачей тренера является постоянное наблюдение за уровнем освоения технико-тактических действий (и при необходимости изменения темпа обучения). Необходимо также иметь постоянную «обратную» связь с учеником, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру также надо формировать мотивацию к занятиям путем формирования активизации эмоций у ученика от самого процесса освоения двигательных действий. **Юные дзюдоисты должны чувствовать удовлетворение от спортивных занятий.**

В СОГ занимаются иногда очень одаренные занимающиеся, но их гораздо меньше, чем слабых и средних. К ним должны применяться индивидуализированные подходы и «организующее» обучение. Этим занимающимся также необходимо поощрять, направлять их внимание на решение более сложных задач в тренировочном процессе, соответствующих уровню их подготовленности. И самое главное – очень сложно удерживать в СОГ детей,

у которых все часто получается сразу и лучше, чем у всех. Поэтому лучше не выделять в группе их потенциальные способности, стараться предлагать им более сложные задания, выполняя которые обучаемый должен проводить самооценку своей деятельности.

Интеграция разделов технологии

Процесс подготовки дзюдоистов в спортивно-оздоровительных группах представляет собой сложную социально-биологическую систему. Известно, что каждая сложная система может подразделяться на несколько более мелких систем. Поэтому занимающегося дзюдо можно рассматривать как одну систему, а программу СОГ – как другую систему. Технология занятий дзюдо для СОГ имеет различные элементы. Системный анализ технологии для СОГ позволяет выделить в ней не только наличие связей между разделами, но и определить отношения между ними. Известно, что технология для СОГ будет работать эффективно в случае, если она базируется на интеграции (процессе достижения единства усилий всех подсистем для реализации ее задач и целей). **Интеграция элементов** технологии (основы техники и тактики дзюдо; физическая, психическая соревновательная подготовка) может проходить с применением различных подходов, зависящих от типов окружающей среды. При этом изменение окружающей среды ни в коем случае не должно разрушать интеграцию всех разделов программы (табл. 25).

Таблица 25

Способы интеграции разделов программы

Типы окружающей среды	Подходящие способы интеграции элементов технологии
1. Относительно устойчивая и прогнозируемая среда (стабильность контингента занимающихся, наличие необходимого инвентаря, соответствие зала гигиеническим требованиям, примерно одинаковый уровень подготовленности учебной группы)	• Строгое соответствие задачам тренировки. • Присутствие группового подхода при изучении нового материала программы. • Соответствие этапов тренировочного процесса заранее намеченному плану
2. Изменчивая внешняя среда (нестабильность контингента, частичное отсутствие необходимого инвентаря, частичное несоответствие гигиеническим требованиям, различный уровень подготовленности занимающихся)	• Творческий подход к выполнению задач тренировки. • Применение индивидуального подхода при изучении нового материала. • Воздействие личностных особенностей тренера на обучаемых в ходе тренировочного процесса

В технологии для СОГ между элементами присутствуют в основном отношения логического характера, условно выделяющие несколько разделов: основы техники и тактики дзюдо; физическая, психическая, соревновательная подготовка. Поскольку каждый из элементов взаимозависим от качества усвоения другого и взаимообусловлен двигательными навыками из другого раздела, то отношения здесь преимущественно причинно-следственные. Элементы «Основы техники и тактики» взаимозависят от раздела «Физическая подготовка» (если занимающийся слабо подготовлен физически, то освоение многих технических действий дзюдо вызывает у него затруднения).

Связь между элементами технологии для СОГ должна основываться на фундаменте интеграции (независимо от типа воздействия окружающей среды), а отношения между элементами в основном характеризуются логикой и причинно-следственным характером связей.

Интеграция элементов технологии с внешними условиями

Технология для СОГ помогает тренеру в обучении занимающихся, при этом он применяет необходимые подходы для усвоения учебного материала и учитывает разнообразные внешние условия. Эффективность технологии для СОГ зависит от воздействия различных внешних условий, влияющих на изучение и усвоение изучаемого материала. К ним относят: полноту ориентировочной основы изучаемых двигательных действий (программа действия); разнообразие типов применяемого учебного материала (предметное, логическое, психологическое), включающее изучаемое содержание; контроль и коррекцию в ходе обучения.

На успешность реализации технологии подготовки юных дзюдоистов в СОГ влияют и различные внешние условия, зависящие как от занимающихся, так и от тренера, а также условия проведения тренировочного процесса.

Зависящие от обучаемых внешние условия – это наличие (отсутствие) интереса к занятиям, уровень физической подготовленности, количество **осознаваемой** информации об изучаемом двигательном действии, влияние утомления, отсутствие готовности выполнить упражнение.

Устранение негативных внешних условий, зависящих от занимающихся, необходимо проводить путем внедрения в подготовку индивидуального подхода: тестирования физических качеств и применения общеподготовительных упражнений для повышения уровня слаборазвитых качеств; дополнения ориентировочной основы действия необходимыми для более глубокого ее понимания основными опорными точками и формулами ощущений; эмоции страха, особенно к падениям, устранять при помощи специально-подготовительных упражнений или разучиванием сложного упражнения по элементам. Воздействовать на проявление интереса к дзюдо у занимающихся, применяя различные подвижные игры с элементами единоборства, разъясняя полезность занятий этим видом

спорта и приводя примеры из спортивных биографий известных дзюдоистов. Важнейшим условием эффективности применения технологии должно стать грамотное планирование учебного материала каждого занятия, которое позволит избегать изучения новых двигательных действий в состоянии утомления. Важно избегать однообразных и монотонных занятий. Следует периодически обновлять комплекс упражнений разминки. Использовать на занятиях мелкий спортивный инвентарь: скакалки, гантели, набивные мячи и другое.

Внешние условия, зависящие от тренера, также могут значительно повышать (снижать) эффективность реализации технологии для СОГ. Общеизвестно, что профессиональная деятельность тренера характеризуется различными функциями (обязанностями), а помимо всего и большим объемом работы вне спортивного зала (присутствие на соревнованиях, планирование методики подготовки, беседы с родителями учеников). Все эти особенности труда часто вызывают психическую усталость. Это приводит к тому, что в напряженных условиях работы у специалистов может возникать профессиональное «выгорание» – набор негативных психических переживаний, «истощение» от длительного напряжения в работе, связанное с интенсивными межличностными взаимодействиями и сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и познавательной сложностью.

В проявлении «выгорания» у тренеров выделяют три главных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений). **Эмоциональное истощение** обычно проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и чувстве опустошенности, истощенности эмоциональных ресурсов. Деперсонализация характеризуется возникновением равнодушного и негативного отношения к людям, обслуживаемым по ходу работы; это восприятие других людей как обезличенных, лишенных индивидуальности, когда другие люди воспринимаются только как воплощение социальной роли (ученики). **Деперсонализация** также дает возможность специалистам скрыть свои настоящие чувства. Редукция личностных достижений проявляется в снижении оценки своей компетентности и уменьшении ценности своей деятельности. Быстрота возникновения профессионального «выгорания» также зависит от личностных особенностей: необщительные, застенчивые, эмоционально неустойчивые люди, импульсивные, нетерпеливые, с меньшей самодостаточностью, высокой эмпатией и реактивностью более склонны к развитию «выгорания». Проведены исследования, выявившие особенности возникновения различных типов «выгорания» в зависимости от стажа работы тренеров (рис. 7).

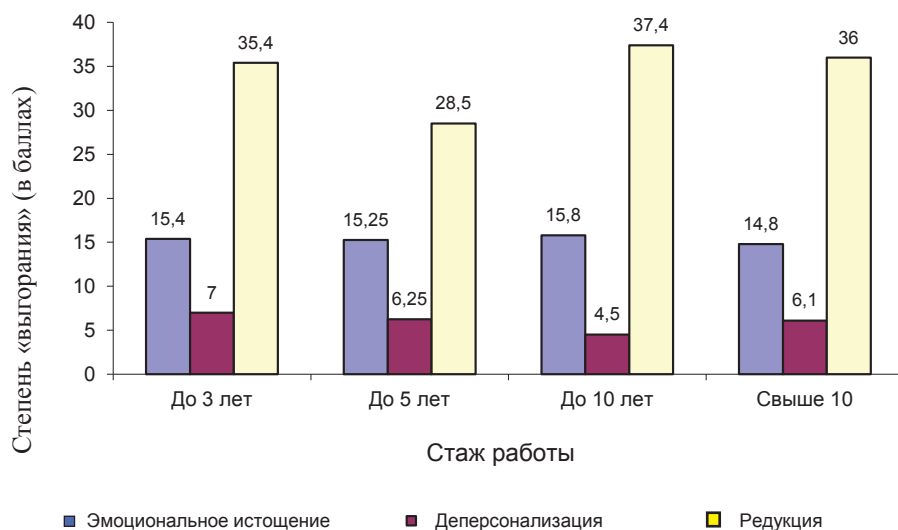


Рис. 7. Проявление профессионального «выгорания» у тренеров в зависимости от стажа работы (n = 70)

При проведении исследования определили средний уровень проявления типов профессионального «выгорания»: эмоциональное истощение – 15,3 балла, деперсонализация – 5,96 балла, редукция – 34,33 балла.

Обычно считается, что на профессиональное «выгорание» влияют накопившаяся усталость от работы и увеличение возраста работника. Уже сейчас установлено, что стаж работы практически не влияет на усиление профессионального «выгорания».

Как видно из рисунка 7, показатели эмоционального истощения остаются практически неизменными на протяжении всего периода профессиональной деятельности. После десяти лет педагогического труда они начинают несколько снижаться до 14,8 балла, а наибольшая степень эмоционального истощения при стаже до десяти лет – 15,8 балла. Проявление деперсонализации зависит от стажа работы: самая большая степень наблюдается при стаже до трех лет – 7 баллов, а наименьшая до десяти лет – 4,5 балла. Проявление редукции личных достижений имеет наибольшую степень – 37,4 балла при стаже работы до десяти лет, а наименьшую степень – 28,5 балла при стаже до пяти лет. Несмотря на выявленную динамику, можно сказать, что стаж работы, относящийся к внешним факторам воздействия на тренера, не является основополагающим при возникновении профессионального «выгорания».

Исследование влияния личностных особенностей тренеров на возникновение профессионального «выгорания»

Склонности человека изучаются наукой достаточно давно. Иногда под ними подразумевают профессиональную направленность, подкрепляя это тем, что

человек склонен к той деятельности, которая у него получается лучше. В таком случае человеку интересен не только результат, но и процесс профессиональной деятельности, причем сам человек часто не может объяснить, чем привлекает его эта деятельность. Чаще всего склонность объясняется стабильными типологическими особенностями нервной системы.

Тестирование склонностей к видам профессиональной деятельности показало, что в практике достаточно редко встречаются тренеры, склонные к видам деятельности «человек – техника» и «человек – знаковая система». Гораздо чаще тренерами работают люди, склонные к видам деятельности «человек – человек», «человек – природа» и «человек – художественный образ». Исследование степени «выгорания» у тренеров по борьбе в зависимости от склонностей показало интересную зависимость (рис. 8).

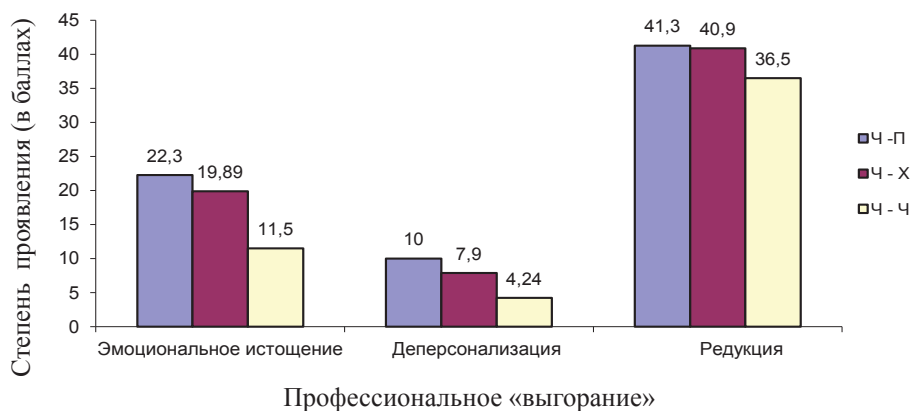


Рис. 8. Влияние склонностей тренеров на степень их профессионального «выгорания» (n = 70)

Показатели эмоционального истощения у тренеров, имеющих различные склонности, значительно отличаются. Наибольшую степень имеют тренеры, предпочитающие вид профессиональной деятельности «человек – природа», – 22,3 балла, чуть меньше у предпочитающих «человек – художественный образ» – 19,89 балла. Наименьшие **показатели степени эмоционального истощения** выявлены у тренеров, имеющих склонность к виду профессиональной деятельности «человек–человек», то есть работающих именно там, где они могут принести максимальную пользу от своей работы.

Деперсонализация, проявляемая к людям, с которыми тренер взаимодействует по ходу работы, больше у специалистов, склонных к виду профессиональной деятельности «человек – природа» – 10 баллов, у «человек – художественный образ» – 7,9 балла и наименьшая степень у склонных к виду деятельности «человек – человек» – 4,24 балла.

Степень редукции личностных достижений не имеет значительных отличий у тренеров, склонных к виду профессиональной деятельности

«человек – природа», – 41,3 балла и «человек – художественный образ» – 40,9 балла, но все же меньше проявляется у склонных к виду профессиональной деятельности «человек – человек» – 36,5 балла.

Полученные результаты подтвердили, что на степень возникновения профессионального «выгорания» у тренеров влияют их личностные особенности – склонности к виду профессиональной деятельности.

Считается, что при выявлении профессионального «выгорания» специалисту необходимо менять род деятельности. Тренерам для его профилактики можно рекомендовать прохождение курсов повышения квалификации, обогащение новыми знаниями и работу с различными контингентами занимающихся (детским, подростковым, взрослым).

Внешние условия проведения тренировочного процесса также влияют на успешность реализации технологии в СОГ: соответствие тренировочного зала гигиеническим требованиям, величина зала, наличие необходимого инвентаря и обеспечение комфортными условиями для работы.

Изучение механизмов работы технологии для СОГ

Применяемую технологию для СОГ в процессе подготовки дзюдоистов 10–11 лет можно рассматривать как сложную динамическую систему (кибернетическую). **Кибернетические системы** действуют по трехкратному принципу: прямой связи от управляющей подсистемы (тренера) к управляемой подсистеме (спортсмену); обратной связи (от состояния спортсмена, достигнутого в результате применения СОГ, к тренеру); коррекции параметров прямой связи на основе показателей, полученных в результате обратной связи.

Несомненно, что важнейшим механизмом в реализации технологии для СОГ является **обратная связь** – то есть поступление данных о том, что происходило в организме юного спортсмена до и после выполнения упражнения из одного занятия или цикла занятий программы. Этот механизм позволяет тренеру скорректировать весь процесс подготовки с целью его индивидуализации и соответствия уровню подготовленности занимающихся.

При использовании данной технологии в СОГ также очень важен **механизм коммуникации**, проявляющийся во взаимодействиях: «тренер – спортсмен»; «тренер – родители занимающихся»; «тренер – коллеги, врачи, судьи». А чтобы усилить работу этого механизма, тренер обязательно должен обладать развитыми коммуникативными способностями.

Управление работой технологии

Технология для СОГ является системой комплексного воздействия на развитие систем организма 10–11-летних дзюдоистов. Известно, что для большинства систем общественной природы характерно наличие в них передачи информации и управления. Поэтому процессы управления работой технологии – это формы передачи информации от одних ее подсистем к другим. В технологии подсистемами являются: изучаемые разделы подготовки, поурочное планирование занятий. Несомненно, что деятельность высшего уровня управления технологией для СОГ определяется результа-

тами функционирования всех остальных ее подсистем: изучения техники и тактики дзюдо; повышения уровня физической, психической, соревновательной подготовленности.

Функции управления

Управление технологией должно выполнять следующие функции: стратегическое планирование; планирование реализации стратегии; организация взаимодействия между участниками, работающими в рамках технологии; мотивация; контроль.

Стратегическое планирование

Стратегическое планирование заключается в определении уровня адаптационных возможностей организма занимающихся, который может быть достигнут в результате применения технологии при работе с 10–11-летними дзюдоистами.

Планирование реализации стратегии

Планирование реализации стратегии предусматривает разделение технологии для реализации во временных интервалах (соответствующих школьным четвертям) с четким определением содержания каждого отдельно взятого тренировочного занятия на основе постановки его задач, взаимосвязанных с материалом предыдущего и последующего занятий.

Интеграция взаимодействий между участниками технологии

В основе реализации технологии для СОГ находится процесс обучения, то есть взаимодействие преподавания (тренер) и учения (занимающиеся). Так вот, организация взаимодействия будет полноценной в случае, если между тренером и занимающимися будет разделена ответственность за успешность реализации технологии. Ответственность – это обязательство выполнять намеченные задачи и отвечать за качество их реализации. Ответственность обучаемых заключается, прежде всего, в регулярном посещении занятий, поддержании дисциплины, активности и добросовестности при выполнении всех предложенных тренером учебных заданий. Ответственность тренера проявляется в следующих формах:

- обеспечение безопасности занятий для занимающихся;
- планирование каждой части тренировочного занятия (в соответствии с задачами технологии СОГ);
- воздействие личным примером на профилактику вредных привычек у занимающихся;
- проявление личного примера заинтересованности в спорте;
- владение информацией об известных спортсменах и тренерах; о том, что вызвало личный интерес в начале занятий дзюдо, и проявлении «культуры занятий дзюдо» (соблюдение гигиенических требований, выполнение ритуалов дзюдо, проявление личностных качеств единоборца – выдержки, целеустремленности, честности).

Мотивация

Мотивация – это процесс побуждения себя и других к деятельности для достижения цели. При реализации технологии мотивация рассматри-

вается как функция управления, она так же необходима, как побуждение к активным занятиям дзюдо у занимающихся и полноценному педагогическому труду тренера. **Мотивация тренера** в первую очередь проявляется в его ориентации на профессиональную деятельность в процессе работы со спортивно-оздоровительной группой и направлении тренировочных воздействий на укрепление здоровья занимающихся путем применения для этого средств дзюдо. Проявление мотивации тренера не должно «зацикливаться» на будущих спортивных результатах учеников, поскольку сформированный у них интерес и потребность заниматься дзюдо, а не форсированные тренировочные нагрузки, позволят в дальнейшем достичь спортивных результатов. На профессиональную ориентированность тренера по дзюдо могут влиять различные факторы: социальные, личностные, профессиональное образование и условия работы. Именно личностные факторы позволяют тренеру эффективно реализовывать технологию для СОГ в практике тренировочной работы. Личностные факторы проявляются в способностях, склонностях, темпераменте и характере тренера в процессе педагогической деятельности. Обучаемые также должны быть мотивированы на выполнение учебных заданий, предусмотренных технологией, осознавая, что укрепляют свое здоровье и повышают физическую подготовленность. В результате реализации технологии у занимающихся должны сформироваться интересы, установки и личностные качества, необходимые для занятий дзюдо.

Контроль за уровнем подготовленности у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Педагогический контроль техники выполнения приемов

Контроль за техникой выполнения приемов должен проводиться на каждом тренировочном занятии, наибольшую важность он имеет **на этапе начального разучивания**. При изучении техники приемов необходимо соблюдать **методические требования к педагогическому контролю**: выделять общие ошибки, оценивать знание последовательности выполнения приема самими занимающимися, а в случае если не получается один из элементов приема, тренеру надо уметь быстро подобрать специально-подготовительное (подводящее) упражнение для его рационального выполнения.

На этапе детализированного разучивания (закрепления) педагогический контроль становится более индивидуализированным. На данном этапе у юных дзюдоистов формируется предумение технического действия, а затем умение в деталях. В отличие от предыдущего этапа (на котором необходимо учитывать большое количество объектов концентрации внимания – основных опорных точек (ООТ)) этот этап характеризуется тем, что объектов концентрации внимания становится меньше. В то же время необходим контроль за выполнением приемов для того, чтобы занимающиеся не «забыли» о наиболее важных ООТ. Тренер обращает внимание на слитность движений приема и рациональное распределение мышечных усилий при выполнении.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

На этапе результирующей отработки действия (совершенствование техники) большое значение придается формированию стабильного, вариативного и надежного двигательного навыка. В процессе изучения важно применять дозированное усложнение условий выполнения технического действия. Для этого используют: варьирование усилий при сопротивлении соперника, отработку в движении с дозированным сопротивлением, тренировочные поединки по заданию тренера и другое. Педагогический контроль на этом этапе должен фиксировать условия выполнения удачных и неудачных попыток и корректировать отклонения в технике выполнения приема. Зачетные требования для дзюдоистов первого года обучения (10–12 лет) предполагают критерии освоения двигательных действий (табл. 26).

Контроль за уровнем физической подготовленности занимающихся

Обязательный контроль для выявления уровня физической подготовленности занимающихся проводят два раза в год (ориентировочно в сентябре-октябре и апреле-мае месяце). Для определения динамики показателей физической подготовленности занимающихся рекомендуется помимо двух раз в год проводить и «четвертные» тестирования (примерно через 2,5 месяца), но не по всем тестам, а по одному, двум (табл. 27). Особенно если тренировочные нагрузки направлены на развитие конкретного физического качества.

Рекомендуемые тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности занимающихся в СОГ

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	—	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	—	6

Таблица 28

**Тестовая оценка уровня развития физических качеств
у школьников 10–11 лет**

№	Тест	Оценка					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4 х 9 метров (сек)	10,3	10,8	11,4	11,1	11,5	11,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	130	115	155	120	110
3.	Поднимание туловища за 30 сек (раз)	20	17	14	18	15	12
4.	Бег 30 метров (сек)	5,6	6,3	6,9	5,7	6,7	7,3
5.	Наклон вперед из положения сидя (см)	+9	+5	+3	+14	+9	+6

В обязательном порядке должен составляться протокол тестирования и изучаться динамика развития физических качеств занимающихся, можно определять уровень подготовленности оценкой (табл. 28). Об итогах контроля за состоянием физической подготовленности должны информироваться занимающиеся и их родители.

Медицинский контроль

Осуществляется два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся в СОГ. Ориентировочные сроки контроля – сентябрь месяц (первое контрольное обследование) и апрель-май (второе контрольное обследование).

**2.2.2. Безопасность занятий как профилактика
травматизма у юных дзюдоистов**

Таблица 29

**Соотношение повреждений у спортсменов (%) по различным
видам спорта (по обобщенным данным)**

№ п/п	Характер повреждений	Единоборства	Сложнокоординационные	Циклические	Многоборья	Игровые	Скоростно-силовые	Технические и др.	Все остальные
1.	Переломы	7,59	8,74	6,56	21,83	4,42	3,33	15,84	7,09
2.	Вывихи	4,54	2,82	2,32	1,41	3,22	0,62	5,07	2,91
3.	Раны	1,03	0,78	1,14	1,41	6,47	0,83	2,97	1,09
4.	Ссадины	0,11	0,10	0,43	—	0,17	—	0,25	0,19
5.	Ушибы	5,06	6,02	6,16	13,38	6,82	4,51	9,65	6,23

Продолжение таблицы

№ п/п	Характер повреждений	Единоборства	Сложнокоординационные	Циклические	Многоборья	Игровые	Скоростно-силовые	Технические и др.	Все остальные
6.	Повреждения мышц	2,87	2,67	3,23	2,82	3,17	11,10	0,87	3,91
7.	Повреждения сухожилий	0,98	3,29	1,34	2,82	2,23	0,90	1,24	1,76
8.	Повреждения капсульно-связочного аппарата	12,30	14,96	9,15	14,08	10,85	15,39	9,03	11,8
9.	Повреждения менисков	31,15	18,36	14,28	7,75	33,11	13,89	14,23	21,4
10.	Повреждения крестообразных связок	2,76	2,41	1,23	0,70	3,00	1,59	1,36	2,09
11.	Повреждения боковых связок	3,91	2,67	2,68	1,41	3,82	3,88	3,22	3,29

Специфика вида спорта всегда предопределяет характер возможных травм. Например, для легкой атлетики наиболее характерны повреждения суставной капсулы и связок, повреждения мышц и сухожилий; для бокса – сотрясения, ушибы, ссадины; для единоборств – вывихи или подвывихи, повреждения связок, мышц, сухожилий, ушибы, сотрясения. В таблице 29 обобщены данные по соотношению повреждений у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта.

Таблица 30

Основные факторы риска, снижающие безопасность занятий дзюдо

№ п/п	Фактор	Виды проявления
1.	Материально-техническое и организационное обеспечение деятельности (тренировочной и соревновательной)	• Татами не соответствует гигиеническим требованиям; • плохое состояние тренировочных залов; • низкое качество инвентаря и спортивной формы занимающихся; • нерациональное питание (особенно при коррекции массы тела), нарушение водно-солевого режима; • низкое качество медицинского обслуживания

№ п/п	Фактор	Виды проявления
2.	Особенности погодных условий, климатические и географические условия проведения занятий и соревнований	• Высокая влажность; • низкие температуры; • высокие температуры; • неблагоприятные погодные условия; • резкая смена часовых поясов; • высокогорье, среднегорье
3.	Уровень подготовленности и степень развития функциональных систем организма дзюдоистов	• Низкий уровень координационных способностей; • недостаточная эластичность мышц, связок, сухожилий; • непропорциональное развитие мышц-антагонистов; • наличие незалеченных травм или скрытых заболеваний
4.	Планирование системы подготовки	• Несоответствие тренировочных заданий уровню подготовленности дзюдоистов; • нерациональная техника приемов; • недостаточная и неэффективная разминка; • выполнение сложных тренировочных заданий в условиях нарастающего утомления; • нерациональный режим труда и отдыха; • нерациональные средства, методы и формы подготовки
5.	Питание, восстановление организма, адаптационные способности дзюдоистов	• Нерациональное питание; • нерациональный питьевой режим; • отсутствие или нерациональное применение средств восстановления; • форсирование тренировочных нагрузок
6.	Особенности проведения соревнований	• Низкое качество судейства, допускающее выполнение грубых действий соперником; • недостаточная и неэффективная разминка; • длительные перерывы между соревнованиями (отсутствие адаптации к соревновательным условиям), отсутствие качественной разминки перед каждым соревновательным поединком; • использование в противоборстве технико-тактических действий, освоенных в стадии двигательного умения, нестабильность выполнения, невысокая скорость, разрушение под воздействием сбивающих факторов

Данные повреждения выявлены у спортсменов различного возраста. Можно отметить, что для большинства видов спорта характерны поврежде-

дения менисков. Следовательно, для профилактики травматизма нужно использовать методики укрепления мышц и связок коленных суставов. В практике подготовки юных дзюдоистов рекомендуется применять перекаты с правой на левую ногу, выпады, приседания и другие упражнения. Также важно уделять внимание повышению гибкости коленных суставов.

Безопасность занятий – это избегание опасных ситуаций, которые могут нанести вред физическому или психическому здоровью спортсменов.

Можно систематизировать факторы риска, снижающие безопасность занятий (табл. 30).

Учитывая, что физические упражнения имеют стрессовое воздействие на организм человека, необходимо рационально дозировать параметры нагрузок, выполняемых дзюдоистами различного возраста.

Условия безопасных занятий дзюдо

1. Внимание тренера к формированию у юных дзюдоистов эффективной, нетравмоопасной техники приемов в стойке и в партере. Только отчасти это регулируется правилами соревнований – наказывается «нырок» головой в татами при ошибочном выполнении приема подхват изнутри (Uchi-mata).

2. Рациональное чередование нагрузок, когда последующее занятие проводится с учетом восстановления организма после нагрузки предыдущего занятия.

3. Соответствие интенсивности выполнения упражнений уровню адаптации к нагрузке мышечной и костной ткани.

4. Грамотное планирование заданий, выполняемых в «нестандартных» для дзюдоистов условиях (бег по пересеченной местности, бег и другие упражнения на песке или в воде).

5. Контроль за тем, что разминка перед тренировкой и соревнованиями была эффективной.

6. Порядок и рациональность использования восстановительных средств в системе подготовки (массажи, души, ванны, использование спортивных мазей), особенно между занятиями с большими нагрузками.

7. Систематический контроль за качеством спортивных сооружений, мест занятий, инвентаря, формы, питания и питьевого режима, применением фармакологических средств.

Безусловно, что ведущим направлением организации безопасности занятий дзюдо является профилактика травматизма.

Важнейшее условие уменьшения риска травм – это постоянный учет возрастных и половых особенностей дзюдоистов, уровня их физической и технической подготовленности. Об этом много пишут, но часто пренебрегают в тренировочном процессе. Например, юные дзюдоисты 11–12 лет в некоторых случаях занимаются в одной группе с ребятами 15–16 лет. В отдельных случаях такой подход дает прирост результатов, но чаще приводит к физическому перенапряжению и психическому утомле-

нию. Следствием такой «форсированной» подготовки часто является желание подростка закончить занятия дзюдо.

На соревнованиях и в условиях тренировочной деятельности у дзюдоистов различного возраста также фиксируются случаи травматизма. **На соревнованиях среди новичков** (занимающихся дзюдо свыше года) травмы часто вызваны отсутствием сформированного навыка самостраховки при падениях. На тренировке упражнение выполняют хорошо, а с возрастанием ответственности (соревновательные условия) умение разрушается. **Юные дзюдоисты, имеющие стаж занятий три-пять лет**, в большинстве случаев травмируются из-за наличия слабых, плохо подготовленных к соревновательным и тренировочным условиям звеньев опорно-двигательного аппарата, недостаточного уровня технико-тактической подготовленности. **У дзюдоистов на этапе совершенствования** возможны усталостные травмы, вызванные микротравмами (на которые мало обращают внимание как тренеры, так и сами спортсмены). Они имеют свойство накапливаться и в дальнейшем приводят к серьезным повреждениям.

Профилактика травматизма заключается также в рациональном планировании системы подготовки с учетом:

- 1) постепенного втягивания организма в работу (после травмы или заболевания);
- 2) готовности организма дзюдоистов к околопредельным и предельным нагрузкам.

Требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов

Технические действия дзюдоистов характеризуются ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В противоборстве проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска. Партнер, который боится упасть, упираясь, не дает полноценно отрабатывать технику. Падение выполняет не только Уке, но и Тори может потерять равновесие и упасть. При резких бросках и несвоевременной страховке и само страховке возможны ушибы спины. При удержаниях Тори использует массу своего тела, прижимая Уке к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах можно травмировать предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Нерациональная техника приемов приводит к характерным повреждениям сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихам, а также повторным микротравмам.

Тренерам очень важно следить за психофизическим состоянием занима-

ющихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо также возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципов постепенности и последовательности при формировании двигательных навыков, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки);

- участие дзюдоистов в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний;

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил само страховки.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- допуск тренером к занятиям и судейской коллегией к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям;

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- отсутствие периодического медицинского осмотра;

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и характеризуются: терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубым отношением занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время противоборства.

Организация работы по технике безопасности в спортивных школах и коллективах физической культуры должна проводиться регулярно. Администрация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава, тренеры – для юных спортсменов.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего

распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий, вести учет посещаемости занимающимися тренировок в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходите на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью, покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию на специальном покрытии для занятий дзюдо (татами);
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т. п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10–15 мин до начала тренировочных поединков дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, коленные, голеностопные суставы;
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают противоборство. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера;
- требуется проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; обеспечить дежурство медицинского персонала; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутрине тренировочных занятий и соревнований. **Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.**

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра и педагогических тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи;

- спортивно-педагогическое направление профилактики травматизма и

заболеваний дзюдоистов тесно связано с повышением эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

2.2.3. Самосовершенствование профессиональной деятельности тренеров

Профессиональная деятельность тренера по дзюдо является преимущественно педагогической.

Педагогическая деятельность направлена на создание в педагогическом процессе оптимальных условий для воспитания, развития, саморазвития личности воспитанника и организации его спортивной подготовки.

Педагогический процесс в спорте – целостный учебно-воспитательный и тренировочный процесс в единстве с совместной деятельностью, сотрудничеством, совместным творчеством его субъектов, способствующий наиболее полному развитию и самореализации личности воспитанников.

Педагогическая профессия в сфере спорта предъявляет значительные требования к личности и деятельности тренера. Несмотря на ориентированность большинства тренеров на достижение воспитанниками высоких спортивных достижений, важнейшая задача деятельности этих специалистов – воспитание гражданина и гармонично развитой личности.

Ни один человек не становится профессионалом своего дела только благодаря природным способностям. Без труда и стремления к самосовершенствованию путь к профессионализму невозможен.

Рекомендации по самосовершенствованию профессиональной деятельности

Тренеры по дзюдо приоритетно используют в своей педагогической деятельности накопленный опыт (спортивной деятельности и профессиональной); знания, умения, навыки, приобретенные в процессе профессиональной подготовки. Обычно специалисты пользуются этим арсеналом знаний.

Отдельные специалисты, стремящиеся к непрерывному росту мастерства, продолжают **самообразование (целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью)**, выражающееся в приобретении знаний для сферы спорта и дзюдо в частности.

Существуют подходы, позволяющие тренеру увидеть и оценить свою деятельность «со стороны». Можно анализировать проведение занятий коллег или проводить анализ видеозаписи своего тренировочного занятия. Для этого проводят **анализ тренировки** по разработанной схеме и сопоставляют практическое проведение занятия с разработанным заранее планом. Занятие оценивается по трем основным критериям:

- 1) подготовленность к занятию;
- 2) методика проведения занятия;
- 3) результаты занятия.

По итогам занятия выставляется количественная оценка (в баллах).

Протокол анализа тренировочного занятия

Вид спорта _____

Организация _____

Этап подготовки (СОГ, ЭНП, ТЭ) подчеркнуть

Группа (СОГ, НП до 1 года, НП 2–3 года, ТГ 1–2 года, ТГ 3–5 года) подчеркнуть

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Количество занимающихся: _____

I. Подготовленность к занятию

1. Четкость поставленных задач в целом и по отдельности: четко и полно – 5; недостаточно четко, но полно и или недостаточно полно (не везде), но четко – 4; задачи определены, но не четко и не полно – 3; задачи не определены – 2.

2. Соответствие поставленных задач возрастным и квалификационным особенностям занимающихся: полностью соответствуют – 5; частично завышены или занижены – 4; сильно завышены или занижены – 3; не соответствуют – 2.

3. Наличие и обоснованность методических указаний в плане-конспекте занятия: все указания адекватны задачам, содержанию занятия, возрастным и квалификационным особенностям занимающихся – 5; большая часть указаний адекватна – 4; указания недостаточно обоснованы или большая их часть неадекватна – 3; отсутствие указаний или их формальность, неадекватность – 2.

II. Проведение занятия

Подготовительная часть

4. Достаточность количества разминочных упражнений: достаточно – 5; незначительно больше или меньше – 4; значительно больше или меньше – 3; очень мало – 2.

5. Адекватность разминочных упражнений предстоящей основной работе: полностью соответствуют – 5; в основном соответствуют – 4; мало соответствуют – 3; не адекватны – 2.

6. Наличие методических указаний по ходу проведения разминки: достаточное – 5; больше или меньше, чем нужно – 4; мало – 3; отсутствуют – 2.

7. Обоснованность методических указаний и эффективность их использования: адекватны и эффективны – 5; не всегда эффективны и адекватны – 4; малоэффективны – 3; не адекватны – 2.

8. Обеспечение за время разминки подготовленности к решению основных задач: полностью обеспечена – 5; в основном обеспечена – 4; недостаточно полно обеспечена – 3; не обеспечена – 2.

Основная часть

9. Использование специальных методов и средств для формирования или совершенствования правильных представлений о технике двигатель-

ных действий, тактике, методическом смысле применяемых упражнений (показ, объяснение, видеотехника, планшеты и т. п.): используются, и это дает улучшение результата – 5; используются недостаточно, и представления не улучшаются – 4; используются мало, и улучшения представления не происходит – 3; не используются – 2.

10. Применение подготовительных, подводящих, имитационных, стимулирующих (затрудняющих) упражнений и заданий: в объеме, достаточном для достижения запланированного результата или выполнения планового задания, – 5; в объеме, приводящем к незначительному улучшению результата, – 4; в малом объеме, но улучшающем результат, – 3; не применяются – 2.

11. Обеспечение безопасности занятия (превентивных мер, страховки): обеспечена – 5; в большей мере обеспечена – 4; недостаточно обеспечена – 3; не обеспечена – 2.

12. Контроль за состоянием занимающегося в ходе основной части занятия по психологическим, физиологическим, педагогическим критериям: в объеме, достаточном для управления нагрузкой, – 5; эпизодически, без варьирования нагрузки – 4; мало и формально – 3; не применяется – 2.

13. Методические указания в ходе проведения основной части занятия: адекватны, способствуют решению двигательных, технико-тактических задач – 5; адекватны, но не всегда способствуют решению задач – 4; не всегда адекватны, но в целом способствуют решению задач – 3; не применяются – 2.

14. Адекватность подбора средств и методов поставленным задачам: полностью адекватны – 5; адекватны, но используются недостаточно эффективно – 4; малоэффективны – 3; не адекватны – 2.

15. Обоснованность и рациональность распределения времени и средств между различными видами заданий или видами подготовки в основной части занятия: обоснованно и рационально – 5; недостаточно равномерное распределение времени на решение главных задач – 4; явно недостаточное время для решения какой-либо задачи – 3; некоторые задачи не решены – 2.

Заключительная часть

16. Использование успокаивающих, расслабляющих, отвлекающих и т. п. упражнений и нестандартных методов: используются в объеме, достаточном для восстановления, – 5; используются в объеме, дающем неполное восстановление, – 4; используются в объеме, дающем по показателям ЧСС недовосстановление в пределах 15–25 %, – 3; не использованы или недовосстановление более 25 % – 2.

17. Подведение итогов занятия тренером: анализ результатов с привлечением к нему занимающихся – 5; подробный анализ результатов, но без участия в нем занимающихся – 4; поверхностный анализ – 3; отсутствие анализа – 2.

III. Результаты занятия

(оценка проводится наблюдателем)

18. Решение поставленных задач: решены полностью, с высокой эффективностью примененных средств и методов – 5; решены полностью, но в

целом эффективность занятия недостаточно высока – 4; решены частично – 3; не решены – 2.

19. Степень владения преподаваемым материалом: высокий уровень методической подготовленности – 5; имелись сбои или небольшие методические ошибки – 4; имелись явные методические ошибки – 3; плохая методическая подготовленность, неверный выбор средств и методов – 2.

20. Управление занимающимися: владение группой, обеспечение высокой дисциплины и активности занимающихся – 5; недостаточная дисциплина и активность занимающихся – 4; недостаточный контакт с группой, неумение распределять внимание на всех занимающихся – 3; плохая дисциплина, низкая активность практиканта – 2.

Общая сумма набранных баллов: _____

Количественные критерии оценки:

- от 90 до 100 баллов – отлично (5);
- от 75 до 89 баллов – хорошо (4);
- от 51 до 74 баллов – удовлетворительно (3);
- менее 51 балла – неудовлетворительно (2).

Технология построения физиологической кривой нагрузки по ЧСС на тренировочном занятии по дзюдо

Тренерам рекомендуется также анализировать динамику нагрузки на занятиях (по показателям ЧСС занимающихся). Учитывая, что большинство тренеров по дзюдо проходили обучение в вузах физкультурного профиля, то похожие задания выполнялись на педагогической практике. Их проводили для того, чтобы установить рациональность (нерациональность) динамики нагрузки на занятии и адекватность (неадекватность) нагрузки для занимающихся.

При проведении тренировочных занятий с юными дзюдоистами перед тренером также ставятся подобные задачи. Для этого рекомендуется анализировать физиологическую кривую нагрузки по показателям ЧСС занимающихся.

Моторная плотность тренировки дает некоторое целостное представление о воздействии занятия на организм юных дзюдоистов. Для более конкретного определения такого воздействия и особенно самой его динамики нагрузки в процессе тренировки широко применяется так называемая процедура построения физиологической кривой нагрузки по частоте сердечных сокращений (пульсометрия). Пульсометрия дает возможность выяснить соответствие нагрузки, полученной на тренировке, возрастным особенностям юных дзюдоистов, позволяя тем самым объективно оценить профессиональную грамотность тренера, знание им основных физиологических и педагогических закономерностей построения тренировочного процесса в рамках отдельного занятия.

Для проведения данной процедуры до начала тренировки необходимо, во-первых, приготовить секундомер; во-вторых, определить испытуемо-

го. Показатели его пульса перед тренировкой должны быть обязательно в норме, иначе построенная кривая будет неадекватна полученной нагрузке. Выбранного испытуемого нужно предупредить о его роли в качестве наблюдаемого. В-третьих, заготовить протокол для записи данных измерения по следующей схеме.

Пульс занимающегося измеряют за 4–5 минут до начала занятия _____ уд/мин и через 8–10 минут после окончания тренировки _____ уд/мин.

Вся процедура определения физиологической нагрузки по ЧСС складывается из трех последовательных операций.

Первая операция связана с заполнением протокола (графы 1–4). Осуществляется это следующим образом.

Первая проба (замер пульса) берется сразу же после построения, и это будет нулевая минута замера пульса в спокойном состоянии. Определяется ЧСС подсчетом количества пульсовых ударов за 10 секунд на левой руке ученика общепринятым способом. Подсчитанный пульс за 10 сек заносится в протокол (табл. 31).

Протокол анализа тренировочного занятия

Вид спорта _____

Организация _____

Этап подготовки (СОГ, ЭНП, ТЭ) подчеркнуть

Группа (СОГ, НП до 1 года, НП свыше 1 года, ТГ до 2 лет, ТГ свыше 2 лет) подчеркнуть

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Фамилия, имя наблюдаемого _____

Таблица 31

Протокол пульсометрии

№ п/п	Вид деятельности	Время измерения	Показатели ЧСС	
			за 10" (уд)	за 1' (уд)
1	2	3	4	5

В первой графе «№ п/п» проставляется порядковый номер каждого измерения. Во второй «Виды деятельности наблюдаемого» записывается вид деятельности, после которого берется проба, в третьей «Время измерения ЧСС» указывается время взятия пробы (на какой минуте с начала занятия подсчитывается пульс). В четвертой «ЧСС за 10 сек» отмечается количество сердечных сокращений у наблюдаемого за 10 сек.

Отметим при этом, что видами деятельности ученика, фиксируемыми во второй графе, могут быть: построения, строевые упражнения, бег, ОРУ, СПУ, технические действия в стойке и партере, противоборство, игровые упражнения,

подтягивание на перекладине, лазание по канату, кувырки, эстафеты, ожидание очереди при работе на снарядах в тренажерном зале, простой и т. д.

Количество взятия проб определяется характером нагрузки и может колебаться примерно в диапазоне 30 раз. Интервал равняется примерно трем-четырем минутам. Интервалы менее трех минут считаются нерациональными, так как частые отвлечения занимающегося на пробы не способствуют объективности выявляемой нагрузки.

Как правило, пробы должны браться в начале и после каждой части тренировки, остальные замеры обычно производятся после выполнения того или иного задания или упражнения либо перед началом.

Для взятия пробы нежелательно подзывать занимающегося к себе, так как это может мешать в проведении тренировки. Помощник тренера располагается всегда где-то рядом с наблюдаемым, и в момент измерения сам подходит к нему, стараясь не привлекать к этой процедуре внимание других занимающихся.

Вторая операция. После окончания тренировки необходимо перевести показатели за 10 сек в число сердечных сокращений за 1 минуту. Для этого данные ЧСС за 10 сек умножаются на цифру 6 и результаты по каждому виду деятельности соответственно записываются в пятую графу протокола.

Далее на диаграмме строится кривая нагрузки. По горизонтали обозначается продолжительность тренировки в минутах с интервалом в 2–3 минуты, а по вертикали – величины ЧСС за 1 минуту с интервалами в 10 ударов, примерно в диапазоне от 70 до 180–190 ударов в минуту (рис. 9).

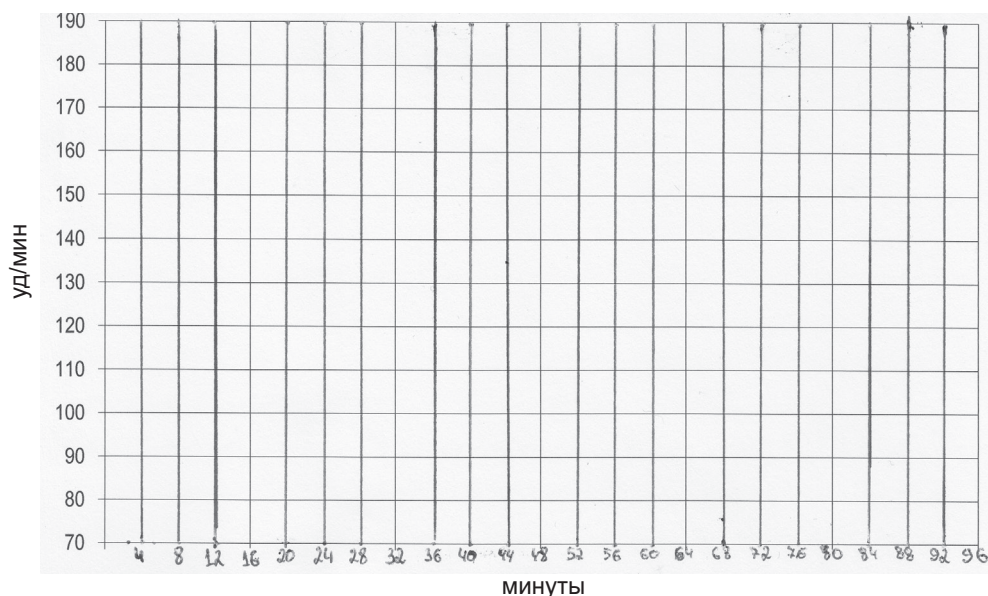


Рис. 9. Поле для построения графика динамики нагрузки на тренировочном занятии по показателям частоты сердечных сокращений

Пользуясь расчетными цифрами из пятой графы протокола и временем замера (третья графа), на диаграмме находим по порядку все соответствующие координаты и отмечаем их точками. Соединив найденные точки прямыми линиями, получаем истинную пульсовую кривую занимающегося, что соответствует динамике его нагрузки на тренировке. Для большей наглядности желательно выделить части тренировки, слегка затушивав их оттенками разных цветов.

Третья заключительная операция связана с анализом и оценкой динамики нагрузки, полученной данным занимающимся на тренировке, по которой с некоторыми допущениями можно судить о нагрузке всей группы. Естественно, если бы одновременно производились замеры ЧСС не одного, а нескольких учеников (что в настоящее время вполне реально), то по характеру совпадающих или несовпадающих величин ЧСС у разных занимающихся кривая динамики была бы более адекватна объективной картине.

Анализ пульсометрии

При оценке, прежде всего, необходимо отразить характер кривой нагрузки с точки зрения требований физиологической закономерности – постепенного нарастания нагрузки, удерживания ее на более высоком уровне и снижения ее к концу занятия. В связи с этим сопоставляется реальная картина с данным стандартом или были в чем-то те или иные нарушения. В этом плане по характеру кривой в целом можно судить о рациональности построения данной тренировки.

При анализе важно отметить оздоровительную и развивающую значимость полученной нагрузки, а также отразить соответствие динамики физической нагрузки данным критериям. В процессе анализа пульсометрии необходимо учитывать направленность тренировочных нагрузок (мин) – аэробная (до 155 уд/мин), смешанная (156–187 уд/мин), анаэробная (188 уд/мин и выше).

Кроме определения оздоровительной и развивающей направленности занятия устанавливается соответствие полученной нагрузки возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся, а также ее адекватность конкретным задачам занятия, в том числе образовательным. В случае каких-либо значительных отклонений в аспекте решения задач тренировки отмечаются соответствующие причины и высказываются конструктивные, по мнению анализирующего, предложения по их устранению.

При изучении данных пульсометрии значительный интерес представляет также выполнение упражнений в зонах интенсивности (по В. Г. Бауэр, 2003): I – низкая (до 130 уд/мин); II – средняя (131–155 уд/мин); III – большая (156–175 уд/мин); IV – высокая (176–187 уд/мин); V – максимальная (188 уд/мин и выше).

Оценке подлежат также педагогические приемы и методы регулирования нагрузки, которые использовал тренер, в частности, их целесообразность и эффективность в решении поставленных задач. При этом желательно указать – осуществлял ли тренер на занятии контроль за нагрузкой по объективным и внешним признакам, таким, как потливость, изменение цвета лица, частота дыхания, ЧСС, дискоординация движений, жалобы и т. д.

В заключение делается обобщенный вывод о рациональности распределения нагрузки, качестве тренировки с точки зрения полученной занимающимися нагрузки на занятия и ее динамике.

Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте виды рабочей документации тренера.
2. Какие принципы конструирования и применения педагогических технологий используют в тренировочном процессе?
3. Как осуществляется связь между разделами технологии (способы интеграции разделов программы)?
4. Какие связи элементов педагогической технологии выявляются с внешними условиями?
5. Как организуется взаимодействие между участниками в рамках технологии?
6. Охарактеризуйте подходы к организации безопасных занятий дзюдо.
7. Опишите причины травматизма на занятиях дзюдо.
8. Какие рекомендации по самосовершенствованию профессиональной деятельности могут использовать тренеры по дзюдо?
9. Проанализируйте, как проводится анализ тренировочного занятия.
10. Охарактеризуйте технологию построения физиологической кривой нагрузки на тренировочном занятии по дзюдо.

2.3. Подходы к использованию педагогических технологий в подготовке юных дзюдоистов

Спортсмен, обладающий потенциалом, останется обыкновенным человеком, если не сумеет развить потенциал, как говорит известная японская поговорка, «от простого камня – к производству искусства».

Набуюки Сато
(тренер олимпийского чемпиона по дзюдо Я. Ямасита)

На современном этапе развития теории физической культуры и ее составляющих (теории физического воспитания, общей теории спорта и других профилирующих разделов, а также частнопредметных спортивно-педагогических дисциплин) необходимо наращивать процесс формирования теоретических знаний и внедрять в практику современные технологии.

2.3.1. Сравнительная характеристика технической подготовленности юных дзюдоистов различных национальных школ

Техника дзюдо включает атакующие, контратакующие, защитные действия, выполняемые в стойке и в партере (Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев,

2006; В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011). Проведенный в 2000-х годах анализ технической подготовленности юных дзюдоистов 15–17-летнего возраста показал, что результативность атакующих действий в стойке гораздо выше и составляет 3,41 балла (в среднем для каждой группы бросков), чем в партере (0,97 балла в среднем для каждой группы атакующих действий в партере – удержаний, болевых и удушающих приемов) (И. Д. Свищев, 2001). Для повышения уровня технической подготовленности юных дзюдоистов необходимо повышать качество освоения техники атакующих действий в партере.

Известно, что юные дзюдоисты используют в соревновательной деятельности различные атакующие действия (АД) в партере, разрешенные правилами Международной федерации дзюдо (IJF). Были изучены особенности атакующих действий, проводимых дзюдоистами 14–16-летнего возраста различных национальных школ. Педагогические наблюдения и анализ видеоматериалов проводились за соревновательной деятельностью юных дзюдоистов из России и Японии (К. Н. Тарасенко, И. Д. Свищев, 2012).

Исследование техники атакующих действий в партере у юных дзюдоистов из России и Японии

Для исследования особенностей техники атакующих действий в партере, выполняемых юными дзюдоистами из Японии, были использованы видеозаписи 141 поединка. Поединки проводились на официальных состязаниях по дзюдо между школьными командами в период 2010–2011 гг. Были проанализированы соревновательные поединки юных дзюдоистов школ Urayasu и Sagami.

Изучение особенностей техники атакующих действий у юных дзюдоистов 14–16-летнего возраста из России проводилось путем педагогических наблюдений и видеоанализа. Были использованы видеозаписи 102 поединков, проводимых на официальных соревнованиях: Первенство Москвы среди юношей 2010, 2011 гг., Первенство России среди юношей 2012 г. (г. Ачинск).

При проведении исследования определялись: комбинации из атакующих действий в партере, связки технических действий (объединение приемов в стойке и в партере) для завершения атаки, приемы в переходных положениях, когда один дзюдоист находится в партере, другой в стойке (по терминологии Я. К. Коблева, М. Н. Рубанова, В. М. Невзорова, 1987).

Результативность атакующих действий (в баллах) рассчитывалась по формуле:

$$\bar{D} = \frac{\bar{E} \times n + W \times n + P \times n}{N},$$

где P – результативность;

И, W, Ю – оценки атакующих действий;

n – оцененные действия;

N – общее количество действий.

Особенности применения АД юными дзюдоистами из Японии

В ходе исследования был проанализирован 141 поединок. Из этих поединков 36 закончились без проведения технических действий – победа определялась по мнению судей. Такие «безрезультативные» с точки зрения проведения технических действий поединки не учитывались.

У юных дзюдоистов из Японии была установлена частота применения атакующих действий в стойке и в партере (рис. 10). Определено, что в 105 поединках было использовано 157 технических действий, из них 125 действий в стойке и 32 действия в партере. Полученные результаты подтверждают, что в условиях соревновательной деятельности японские спортсмены приоритетно используют АД в стойке.

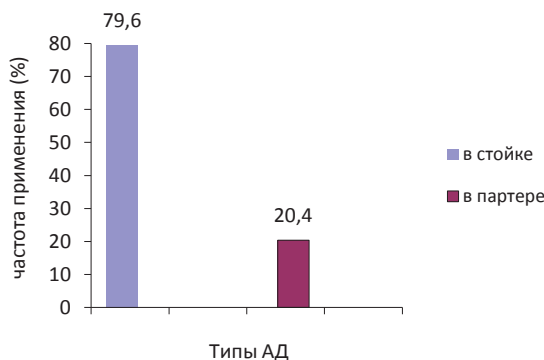


Рис. 10. Частота применения атакующих действий юными дзюдоистами из Японии

Также определена результативность применения атакующих действий в стойке и партере (рис. 11). Учитывая, что 125 действий проведено в стойке, из них броском на иппон (чистая победа) закончилось 55 поединков. В партере юными дзюдоистами из Японии проведено всего 32 атакующего действия, их применение привело к чистой победе в 25 поединках.

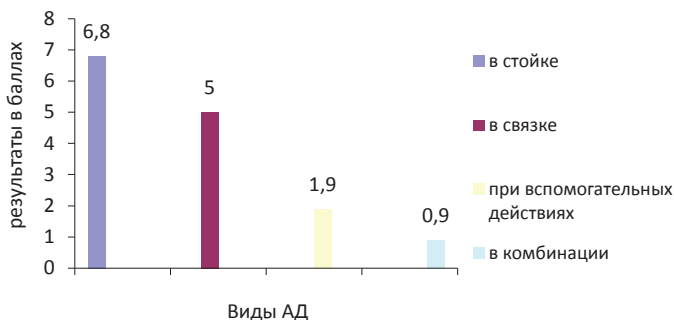


Рис. 11. Результативность применения атакующих действий в стойке и партере

Определено, что результативность АД в стойке составила 6,8 балла, эти данные можно рассматривать как среднюю оценку за технику выполнения каждого АД. Можно обобщить, что японские юноши-дзюдоисты выполняют АД на среднюю оценку Ю (5 баллов), W (7 баллов).

Результативность АД в партере была оценена с учетом условий выполнения действий. Установлено, что юные дзюдоисты из Японии выполняют АД в партере в трех условиях:

- **продолжение атаки в стойке** (связка технических действий «стойка–партер»);

- **в переходных положениях при использовании вспомогательного действия** (переворот в партере) и продолжение атаки удержанием, удушающим или болевым приемом;

- **переход от выполнения одного атакующего действия в партере к другому** (комбинация).

Наибольшая результативность выполнения АД в партере при выполнении связок «стойка–партер» – в среднем 5 баллов, более низкая при переходе от переворота к АД в партере – 1,9 балла. Наиболее низкая результативность АД в партере отмечена при выполнении комбинаций приемов – 0,93 балла.

Можно отметить, что атакующие действия в партере используются юными дзюдоистами из Японии значительно реже, чем в стойке. При этом эффективность применения АД в партере достаточно высокая. Показатель эффективности использования связок «стойка–партер» – 64 %, вспомогательных действий (переворотов для выполнения АД) – 24 %, комбинации в партере – 12 % от всех оцененных АД.

Разносторонность техники атакующих действий позволяет определить виды технических действий, используемых дзюдоистами.

Юными дзюдоистами из Японии наиболее часто применяются в стойке броски: подхват под одну ногу (15,2 %), зацеп изнутри разноименной ноги и подхват под две ноги (по 12 %), подсечки (9 %), другие броски применяются значительно реже (табл. 32).

Можно отметить, что юные дзюдоисты из Японии предпочитают выполнять приемы в стойке из различных классификационных групп, предпочтение отдают выполнению бросков ногами.

В партере наиболее часто применяют удержания – 84,4 %; болевые приемы – 12,5 %; реже удушающие приемы – 3,1 %. Были определены наиболее применяемые виды удержаний (рис.12).

Таблица 32

**Разносторонность применений атакующих действий в стойке
юными дзюдоистами из Японии**

№ п/п	Название		Частота применения (%)
	русское	английское	
1.	Подхват под 1 ногу	Uchi-mata	15,2
2.	Подхват под 2 ноги	Harai-goshi	12
3.	Зацеп изнутри разноименной ноги	O-uchi-gari	
4.	Задняя подножка	O-soto-otoshi	9,6
5.	Подсечки	Sasae-tsurikomi-ashi, De-ashi-ba- rai Ko-uchi-gari Okuri-ashi-barai	9
6.	Через спину с колен	Seoi-otoshi	7,2
7.	Зацеп снаружи (голенью и стопой)	Ko-soto-gake	7,2
8.	Бросок через спину	Morote-seoi-nage	4
9.	Бросок через бедро	O-goshi, Koshi-guruma	4
10.	Отхват	O-soto-gari	3,2
11.	Выведение из равновесия	Uki-otoshi	
12.	Передняя подножка	Tai-otoshi	2,4
13.	Боковой переворот	Te-guruma	
14.	Через грудь	Daki-wakare	1,6
15.	Через голову	Tomoe-nage, Sumi-gaeshi	
16.	Посадка	Tani-otoshi	
17.	Боковая подножка		
18.	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием	Uchi-mata-sukashi	0,8

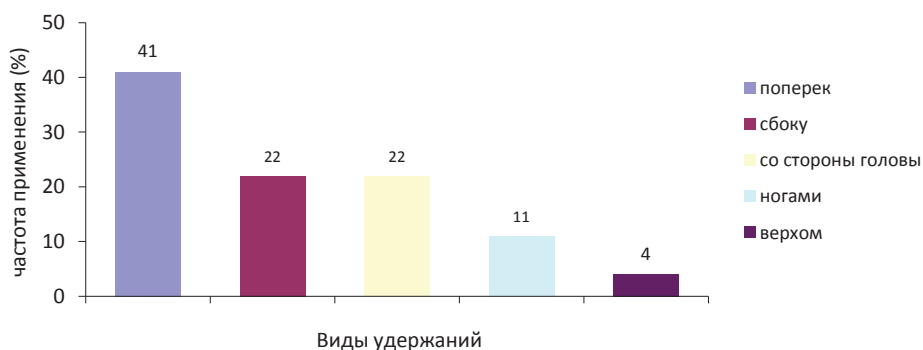


Рис. 12. Виды удержаний, выполняемые юными дзюдоистами
из Японии

В данной работе под техническим действием «удержание ногами» рас-

смаatrивалось исходное положение для проведения удушающего приема захватом головы и руки ногами (Sankaku-jime).

Установлено, что юными дзюдоистами японской национальной школы чаще всего применяется удержание поперек – 41 % от всех видов удержаний.

Особенности методики технической подготовки в партере у юных японских дзюдоистов

Анализ видеозаписи поединков юных дзюдоистов из Японии показал, что изучение техники атакующих действий в партере проводится в единстве с атакующими действиями, проводимыми в стойке (как продолжение атаки).

Исследование техники АД в условиях соревновательной деятельности у юных дзюдоистов из Японии позволило установить: данным контингентом дзюдоистов чаще применяются АД в стойке – 79,6 %, чем в партере, – 20,4 %.

Выявлено, что АД в стойке имеют более высокую результативность (в среднем 6,8 балла), чем в партере. Продолжение атаки в связке «стойка–партер» имеет среднюю результативность 5 баллов; использование вспомогательного действия (переворот – АД в партере) – 1,9 балла, комбинация АД в партере – 0,93 балла.

Отмечено, что японские дзюдоисты в условиях соревновательной деятельности наиболее эффективно используют АД в партере как продолжение атаки в стойке – 64 % от всех выполненных действий.

Установлено, что наибольшая вариативность техники АД наблюдается при выполнении связок «стойка–партер», наименьшая при использовании комбинаций АД в партере.

Особенности применения АД юными дзюдоистами из России

В ходе исследования было проанализировано 102 соревновательных поединка. Из этих поединков 11 закончились без проведения технических действий – победа определялась по мнению судей. Результаты таких поединков не учитывались.

У юных дзюдоистов из России установлена частота применения атакующих действий в стойке и в партере (рис.13). Анализ видеозаписи позволил определить, что в 91 поединке было использовано 134 технических действия, из них 109 действий в стойке и 25 действий в партере.

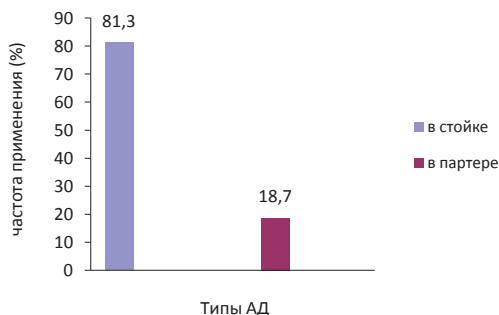


Рис. 13. Частота применения атакующих действий юными дзюдоистами из России

Определена результативность применения атакующих действий в стойке и партере (рис.14), учитывая, что 109 действий проведено в стойке, из них броском на иппон (чистая победа) закончилось 20 поединков. В партере проведено всего 25 действий, из них чистая победа достигнута в восьми поединках.

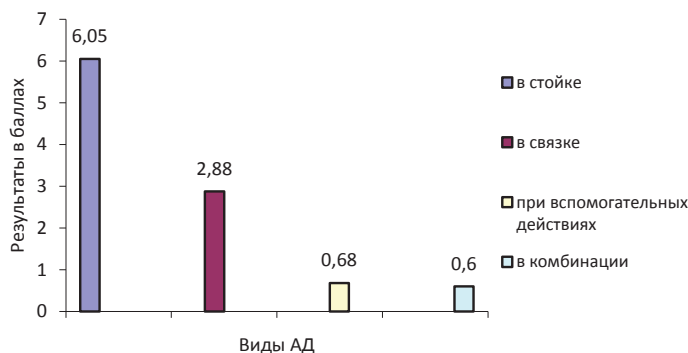


Рис. 14. Результативность применения атакующих действий в стойке и партере

Определено, что результативность АД в стойке составила 6,05 балла, эти данные можно рассматривать как среднюю оценку за технику выполнения каждого действия. Можно обобщить, что российские юноши-дзюдоисты выполняют АД на среднюю оценку Ю, W.

Результативность АД в партере была оценена с учетом условий выполнения действий. Установлено, что юные дзюдоисты из России также выполняют АД в партере в трех условиях:

- **продолжение атаки в стойке** (связка технических действий «стойка–партер»);
- **при использовании вспомогательного действия** (переворот в партере) и продолжение атаки удержанием, удушающим или болевым приемом;
- **переход от выполнения одного атакующего действия в партере к другому** (комбинация).

Наибольшая результативность выполнения АД в партере при выполнении связок «стойка–партер» составила 2,88 балла, более низкая при переходе от переворота к АД в партере – 0,68 балла, самая низкая результативность АД в партере при выполнении комбинаций приемов – 0,6 балла.

Можно отметить, что атакующие действия в партере используются юными дзюдоистами из России значительно реже, чем в стойке. При этом эффективность применения АД в партере достаточно высокая. Показатель эффективности использования связок «стойка–партер» – 66,6 %, вспомогательных действий (переворотов для выполнения АД) – 16,7 %, комбинации в партере – 16,7 % от всех оцененных АД.

**Разносторонность применений атакующих действий в стойке
юными дзюдоистами из России**

№ п/п	Название		Частота применения (%)
	русское	английское	
1.	Бросок через спину с колен	Seoi-otoshi	26,6
2.	Бросок через спину	Morote-seoi-nage	11
3.	Броски через голову	Sumi-gaeshi, Tomoe-nage	
4.	Подхват под одну ногу	Uchi-mata	8,25
5.	Подсечки	Sasae-tsurikomi-ashi, De-ashi-barai, Ko-uchi-gari, Okuri-ashi-barai	6,4
6.	Задняя подножка	O-soto-otoshi	
7.	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием	Uchi-mata-sukashi	
8.	Зацепы изнутри	Kouchi-gake, O-uchi-gari	5,5
9.	Посадка	Tani-otoshi	2,75
10.	Подхват под две ноги	Harai-goshi	
11.	Бросок через бедро	O-goshi	1,8
12.	Передняя подножка	Tai-otoshi	
13.	Боковой переворот	Te-guruma	
14.	Зацеп снаружи	Ko-soto-gake	
15.	Контрприем боковой переворот от подхвата изнутри	Uchi-mata-te-guruma	

Разносторонность техники атакующих действий позволяет определить виды технических действий, используемых дзюдоистами.

Юными дзюдоистами из России наиболее часто применяются в стойке броски: через спину с колен (26,6 %), броски через голову (11%), через спину (11 %), подхват под одну ногу (8,25 %), другие броски применяются значительно реже (табл. 33).

В партере наиболее часто применяют удержания – 84 %; болевые приемы – 16 %. Были определены наиболее применяемые виды удержаний (рис. 15).

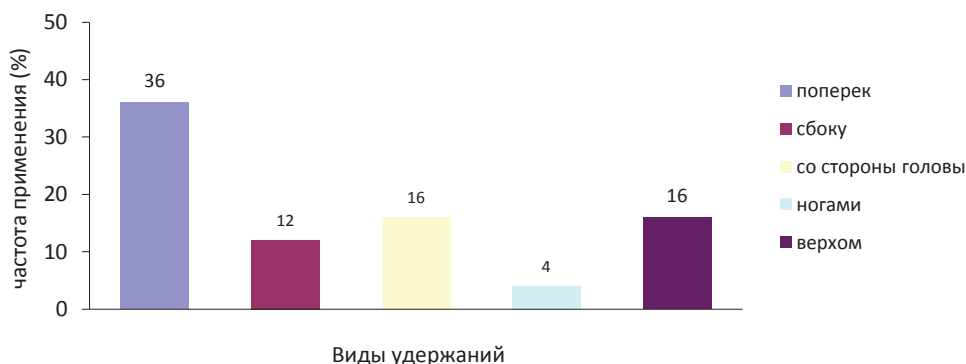


Рис. 15. Виды удержаний, выполняемые юными дзюдоистами из России

Установлено, что юными дзюдоистами российской национальной школы чаще всего применяется удержание поперек – 36 % от всех применяемых видов удержаний.

Особенности методики технической подготовки в партере у юных российских дзюдоистов

Изучение техники атакующих действий в партере необходимо проводить в единстве с атакующими действиями, проводимыми в стойке.

Исследование техники АД в условиях соревновательной деятельности у юных дзюдоистов из России позволило установить:

1. Чаще применяются АД в стойке (81,3 %), чем в партере (18,7 %).
2. АД в стойке имеют более высокую результативность (6,05 балла), чем в партере. Продолжение атаки в связке «стойка–партер» имеет результативность 2,88 балла; использование вспомогательного действия (переворот – АД в партере) – 0,68 балла, комбинация АД в партере – 0,6 балла.
3. В условиях соревновательной деятельности наиболее эффективно используют АД в партере как продолжение атаки в стойке (66,6 % от всех выполненных действий).
4. Установлено, что наибольшая вариативность техники АД при выполнении связок «стойка–партер», наименьшая – при использовании комбинаций АД в партере.

Нами частично подтверждены результаты исследования (Г. С. Туманяна, И. Д. Свищева, Е. М. Чумакова), в которых было установлено, что в практике соревновательной деятельности юные дзюдоисты 15–17 лет проводят: удержания, болевые, удушающие приемы. Отношение попыток приемов в борьбе стоя к попыткам в борьбе лежа составляет 10 : 1, а отношение результативности этих попыток 4 : 1. Борьба ведется в значительной степени стоя. В современном дзюдо требования к подготовленности дзюдоистов-юношей существенно возросли. Особенно к уровню технической подготовленности – успешность достигается стабильностью, вариативностью и надежностью техники.

Особенности методики обучения дзюдоистов из России технике АД в партере

1. Определены связки «стойка–партер», используемые юными дзюдоистами из России для победы над соперником:

- от стойки к болевым приемам:
 - от подсечки к болевому приему;
 - от перевода в партер к болевому приему;
- от стойки к удержаниям:
 - от стойки к удержанию поперек;
 - от спины с колен к удержанию поперек;
 - от стойки к удержанию со стороны головы;
 - от подхвата под одну ногу к обратному удержанию сбоку;

– от посадки к удержанию поперек далее к удержанию со стороны головы.

2. Установлены атакующие действия, выполняемые с использованием переворотов:

- переходы от переворота в партере к удержанию:
 - поперек.

3. Выявлены комбинации в партере:

- переход от удержания к удержанию:
 - от удержания со стороны головы к удержанию ногами;
 - от удержания поперек к удержанию со стороны головы.

Особенности методики обучения дзюдоистов из Японии технике АД в партере

В результате исследования техники АД в партере у юных дзюдоистов из Японии выявлены следующие особенности обучения.

1. Определены связки (стойка–партер), которые позволяют добиться победы над соперником: боковая подсечка – удержание со стороны головы; передняя подножка–удержание сбоку; бросок через бедро – удержание со стороны головы; бросок через бедро – удержание сбоку; зацеп изнутри разноименной ноги – удержание сбоку; подсад голенью – удержание поперек; боковая подножка – болевой прием (рычаг локтя); подхват под две ноги – удержание поперек; подхват под одну ногу – удержание поперек; подхват под одну ногу–удержание сбоку, зацеп снаружи – болевой прием, зацеп снаружи – удержание поперек и другие.

2. Установлены атакующие действия, выполняемые с использованием вспомогательных действий – переворотов:

- переходы от переворота в партере к удержанию:
 - удержание сбоку;
 - удержание поперек;
 - удержание ногами.

3. Выявлены комбинации в партере:

- переходы от удержания к удержанию;
 - удержание ногами – удержание со стороны головы;
 - удержание верхом – удержание поперек;
- переходы от болевого приема к удержанию:
 - болевой прием – удержание поперек.

Основными средствами обучения технике АД в партере являются: связки (стойка–партер), комбинации (от удержания к удержанию, от болевого приема к удержанию), использование вспомогательных действий – переворотов для выполнения удержаний.

Не используются средства: комбинации (от удушающего к удержанию, от удушающего к болевому; от удержания к болевому, от удержания к удушающему); не используются вспомогательные действия – перевороты для выполнения болевых и удушающих приемов.

По итогам проведенного исследования:

Определено, что юные дзюдоисты приоритетно проводят атакующие действия в стойке (79,6 % – японские дзюдоисты, 81,3 % – российские дзюдоисты), в партере (20,4 и 18,7 % соответственно).

2. Установлено, что среди оцененных атакующих действий в партере наиболее часто применяют удержания (84,4 % у японских, 84 % у российских дзюдоистов), реже болевые приемы (12,5 и 16 % соответственно), удушающие приемы проводятся значительно реже (3,1 % у японских и только попытки проведения у российских дзюдоистов).

3. Выявлено, что результативность выполнения атакующих действий в партере выше у японских дзюдоистов – 6,8 балла, чем у российских, – 6,05 балла.

4. Сравнение основ методики обучения технике атакующих в партере показало необходимость коррекции содержания обучения для юных дзюдоистов из России по следующим направлениям:

- системное формирование техники удушающих приемов, выполняемых в комбинациях, связках и при переходе из стойки в партер;
- повышение вариативности изучаемых атакующих действий в партере;
- разработка комплексной методики обучения технике атакующих действий в партере для юных дзюдоистов 13–15-летнего возраста, основанной на техническом арсенале современного дзюдо.

2.3.2. Влияние регламента поединка на подходы к физической подготовке юных дзюдоистов

В практике занятий дзюдо поединок двух борцов проводится во взаимном захвате и по правилам соревнований.

Регламент соревнований дзюдоистов основывается на правилах, регулирующих порядок проведения и расписания соревнований.

Нами были проанализированы правила соревнований по дзюдо, разработанные в разные годы (1973, 1979, 1983, 1984, 2001, 2004, 2005) и опубликованные в печатных изданиях. Также изучался материал, размещенный на сайте Федерации дзюдо России: правила соревнований международной федерации дзюдо (IJF), действующие с 2003 года с изменениями; правила соревнований ФДР 2010 года; изменения правил соревнований дзюдо (IJF), действующие с 1 января 2009 года; правила на период 1 января 2010 года по 31 декабря 2012 года.

Известно, что **правила соревнований определяют порядок их проведения, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией.**

Изучение структуры составления правил соревнований по дзюдо позволило установить основные разделы: характер и способы проведения соревнований, участники соревнований, судейская коллегия, правила судейства, оборудование мест занятий.

Во всех перечисленных документах подробно изучался раздел «Ход и продолжительность схватки» (1973, 1979); «Начало, ход и конец схватки» (1983); «Ход и продолжительность схватки» (1984); «Продолжительность схватки» (2001); «Продолжительность поединка» (2004, 2005).

Установлено, что до 2001 года правила дзюдо регламентировали время поединка в предварительных соревнованиях для взрослых 6 минут (1973); 5 минут (1979, 1983, 1984); в полуфинале 8 минут (1973), 7 минут (1979, 1983, 1984); в финале 10–15 минут (1973), 7 минут (1979, 1983, 1984).

Начиная с 2001 года в правилах стали указывать время поединка у женщин: 4 минуты (2001), 5 минут (2004).

Интерес при анализе правил дзюдо также вызывает порядок разделения дзюдоистов по возрастным группам:

1973 год выделены:

- юноши 16–17 лет (в предварительных соревнованиях время борьбы – 4 минуты, в полуфиналах – 6 минут, в финале – 8 минут);

- юниоры 18–20 лет, взрослые 21 год и старше (в предварительных соревнованиях – 6 минут, в полуфинале – 8 минут, в финале – 10–15 минут).

Юниоры имели право выступать в соревнованиях среди взрослых.

1979 год:

- юноши 14–16 лет (4 минуты в предварительных соревнованиях, в полуфиналах и финале – 6 минут);

- юниоры 17–19 лет, взрослые 20 лет и старше (предварительные соревнования – 4 минуты, полуфинал и финал – 7 минут).

1983 год:

- возрастные группы не регламентированы, продолжительность поединка в предварительных соревнованиях – 5 минут, полуфинале и финале – 7 минут.

1984 год:

- младшие юноши 12–14 лет (предварительные соревнования – 3 минуты, полуфиналы и финалы – 5 минут);

- старшие юноши 15–16 лет (предварительные соревнования – 4 минуты, полуфиналы и финалы – 6 минут);

- юниоры 17–19 лет, взрослые 20 лет и старше (предварительные соревнования – 5 минут, полуфиналы и финалы – 7 минут).

2001 год:

- возрастные группы не регламентированы, у мужчин на всех стадиях соревнований – 5 минут, у женщин – 4 минуты время противоборства.

2003 год:

- юниоры и девушки – 4 минуты;

- мужчины и женщины – 5 минут.

2004 год:

- юниоры и девушки – 4 минуты;

- мужчины и женщины – 5 минут.

2005 год:

- взрослые: мужчины – 5 минут, женщины – 5 минут;

- юниоры до 20 лет: мужчины – 4 минуты, женщины – 4 минуты;

- кадеты: 15–16 лет: юноши – 4 минуты, девушки – 4 минуты;
13–14 лет: юноши – 3 минуты, девушки – 3 минуты;
11–12 лет: мальчики – 2 минуты, девочки – 2 минуты.

2010 год:

- младший возраст до 12 лет: мальчики и девочки – 2 минуты;
- средний возраст до 14 лет: юноши и девушки – 3 минуты;
- старший возраст до 16 лет: юноши и девушки – 4 минуты;
- юниоры до 20 лет: юниоры и юниорки – 4 минуты;
- юниоры до 23 лет: юниоры и юниорки – 5 минут;
- взрослые старше 17 лет: мужчины и женщины – 5 минут.

Начиная с 2009 года, введена дополнительная встреча, время поединка у взрослых и юниоров – 3 минуты. *В настоящее время правила дзюдо продолжают совершенствоваться.*

Анализ правил соревнований позволил обобщить следующие выводы:

1. Начиная с 1970-х годов и по настоящее время изменился режим соревновательной деятельности. Продолжительность современного поединка находится в пределах от 5 до 8 минут и имеет анаэробно-аэробную направленность нагрузки, при которой проявляются все виды физических качеств.

Известно, что в поединке дзюдоистов победа присуждается по «качеству» выполненных действий, тренерам необходимо уделять значительное внимание развитию у юных спортсменов различных типов специальной выносливости:

- скоростно-силовой выносливости (серийные задания до 6 с);
- скоростной выносливости (серийные задания до 2 мин);

– силовой выносливости (длительные поединки до 8–10 минут с чередованием противоборства в стойке и партере по 1 минуте). В основу методики развития специальной выносливости у дзюдоистов необходимо заложить: фундамент общей выносливости; обеспечить тесную взаимосвязь функциональной подготовки с технико-тактическим совершенствованием, моделировать условия соревновательной деятельности.

2. Учитывая, что юноши старше 17 лет (согласно правилам 2010 года) могут принимать участие в соревнованиях среди взрослых, необходимо осуществлять их разностороннюю подготовленность и приближать уровень специальной подготовленности к показателям взрослых спортсменов.

3. Распределение дзюдоистов на возрастные группы с регламентированием времени поединка (начиная с 2010 года) позволит осуществлять планомерное подведение юных дзюдоистов к режиму соревновательной деятельности взрослых спортсменов.

2.3.3. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику массовой спортивной подготовки

Как справедливо отмечает В. К. Бальсевич, процесс формирования теоретической базы физического воспитания и спорта на его нынешнем уров-

не уже заметно застоялся, а вполне закономерная стадия дифференциации системы знаний о путях ее непротиворечивого развития уже вышла за рамки приемлемых для нее периодов, в том числе и технологии физического воспитания человека, его спортивной тренировки и подготовки (1999). Ведущее значение в развитии теории физической культуры пока придается развитию новых исследовательских направлений, связанных в основном с разработкой инновационных подходов к диагностике состояний спортсменов и использованию методов медико-биологических, педагогических, психологических обследований (К. Г. Коротков и соавт., 2009; Г. К. Селевко, 1998; В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, 2011). Для повышения эффективности спортивной подготовки при массовых занятиях в практику внедрены основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях (И. В. Кузнецова, 2003), разработаны сущность и содержание спортивно-педагогических технологий (М. В. Сахарова и соавт., 2006) и др.

Особенности педагогических технологий и требования к их реализации

Несмотря на то, что еще в 1986 году была представлена позиция ЮНЕСКО в вопросе о сущности педагогической технологии, характеризующая ее как «систематический метод планирования, применения и оценивания всего процесса обучения и усвоения знаний путем учета человеческих и технических ресурсов и взаимодействия между ними для достижения более эффективной формы образования», данное определение связывает понимание педагогической технологии с решением фундаментальной практической задачи – достижение более эффективной формы образования. Решение этой задачи связано с ресурсным обеспечением образования: разработка учебных планов и программ, организация учебного процесса, внедрение новых технологий и другие (В. И. Орлов, 2010). Если рассматривать педагогическую технологию в более широком аспекте, то ее ведущей направленностью становится воздействие на развитие личности, оптимизация и гуманизация образовательного процесса.

Понятие «технология» в спорте рассматривается достаточно широко – как совокупность процессов, правил, навыков, последовательно направленных на разработку различных методик тренировки и обучения, как особая форма функционального и прикладного научного знания, переходящего от естественнонаучных исследований к методическим разработкам в цепи «наука – технология – методика» (Ф. П. Сулов, Д. А. Тышлер, 2001). Однако являются не достаточно раскрытыми вопросы о «научной» составляющей технологии: отсутствует единое понятие; неясно, как взаимодействуют алгоритмичность и систематичность реализации с творческой составляющей педагогического процесса; как взаимодействуют между собой понятия «метод», «методика», «форма обучения», «педагогическая технология» (А. А. Факторович, 2008). Затруднена также классификация современных педагогических технологий. Г. К. Селевко предлагает классифицировать

технологии по особенностям преобладающего метода в обучении. Такой подход позволяет выделять: догматические, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные и развивающие технологии (1998).

Учитывая, что основу педагогической технологии составляет взаимодействие двух начал, **теория** предполагает изучение общих закономерностей функционирования и развития в обществе физической культуры как целостного многогранного явления, а также формирования личностных и воспитания физических качеств у людей, занимающихся физической культурой и спортом; **опыт непосредственного педагогического взаимодействия** – понимание уникальности каждой личности. По А. А. Факторовичу, эти два начала составляют основу педагогической технологии и определяют требования, предъявляемые к ней (2008). Реализация педагогических технологий в практике спортивной подготовки учитывает ряд требований:

- **концептуальность** – наличие научно-педагогического обоснования (общей схемы) и его концептуальной интерпретации тренером с учетом условий реального тренировочного процесса, представленного многообразием педагогических условий и ситуаций;

- **антропоцентризм** – обеспечение непрерывного развития спортсмена (от новичка до мастера) в процессе спортивной подготовки через его непрерывное познание тренером;

- **ситуативность** – проявление творчества тренером, позволяющего реализовать идеальную теоретическую схему в реальных педагогических ситуациях;

- **контекстуальность** – встроенность педагогической технологии в реальный тренировочный и воспитательный процесс.

Реализация педагогической технологии характеризует деятельность конкретного специалиста в неповторимых педагогических ситуациях. Это совокупность принципов, методов, методических приемов, используемых конкретным тренером с учетом его индивидуальных особенностей и подготовленности. Использование педагогической технологии в спортивной подготовке позволяет:

- разработать и внедрить более простые и эффективные способы достижения педагогических целей – повысить предсказуемость педагогического процесса;

- активизировать педагогический процесс на основе глубокого понимания личностных особенностей обучаемых.

Виды педагогических технологий в спортивной подготовке

Педагогические технологии могут быть направлены на решение различных задач: образовательных, развивающих (оздоровительных), воспитательных или комплексно решать несколько задач.

Учитывая, что современный спорт развивается по двум основным направлениям – массовый (общедоступный спорт) и спорт высших достижений, необходимо разрабатывать и внедрять в практику занятий педагогические технологии с учетом особенностей этих направлений.

В практике занятий спортом могут применяться различные педагогические технологии.

Для массового (общедоступного спорта) актуальными являются **оздоровительные технологии** (рис. 16). Их использование в спортивной подготовке направлено на решение задач по укреплению физического здоровья у занимающихся. Технологии разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (используются средства избранного вида спорта и другие виды упражнений) и физкультурно-оздоровительные (применяют средства избранного вида спорта, содействующие профилактике и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Применение оздоровительных технологий в тренировочных занятиях со спортсменами различного возраста целенаправленно повышает физическую подготовленность и укрепляет их здоровье.



Рис. 16. Виды оздоровительных технологий, применяемые в массовом дзюдо

Спортивно-оздоровительные технологии (основаны на средствах избранного вида спорта и других видах физических упражнений) усиливают развитие физических качеств, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями.

Спортивно-оздоровительные технологии реализуются в практике через методики и формы технической, тактической, физической и психической подготовки спортсменов.

Физкультурно-оздоровительные технологии включают средства профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижения избыточной массы тела).

В физкультурно-оздоровительных технологиях преобладают подходы к формированию рациональной осанки, профилактики плоскостопия, регуляции массы тела. Средствами являются упражнения избранного вида и других видов спорта, рекреации, реабилитации. Подходы к внедрению физкультурно-

оздоровительных технологий в практику массовых занятий дзюдо подробно описаны в Программе для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России (2009).

Содержание педагогических технологий, применяемых в спортивной подготовке, частично отражено в учебных программах по видам спорта для ДЮСШ и СДЮШОР. Дополнение спортивной подготовки применением технологий, направленных на здоровьесбережение, актуально как в спортивных занятиях с факультативной направленностью (позволяющих познакомиться с основами вида спорта), так и для юных спортсменов, ориентированных на спорт и достижение вершин мастерства.

Особенности реализации педагогических технологий в дзюдо

Для повышения качества спортивно-массовой работы с детьми, подростками, молодежью, занимающимися дзюдо, были разработаны технологии оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, и предложены к внедрению в тренировочный процесс (С. В. Ерегина и соавт., 2009, 2011).

Основными технологиями преимущественно оздоровительной направленности являются: здоровьесберегающие технологии, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии

Применение здоровьесберегающих технологий обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий дзюдо. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике занятий с дзюдоистами предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации тренировочного процесса. Здоровьесберегающие технологии разрабатываются с учетом возрастных особенностей занимающихся дзюдо и планирования на их основе средств и методов подготовки.

Здоровьесберегающие технологии включают методики: обучения двигательным действиям, развития физических качеств, контроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья дзюдоистов.

Особенности технической подготовки дзюдоистов в процессе реализации здоровьесберегающих технологий. Применяются двигательные задания с мелким спортивным инвентарем и различные виды общеразвивающих упражнений. Применяются общепедагогические методы: указания, словесные задания, объяснения, оценки. Методы практические – повторный, равномерный, игровой.

В практике спортивно-оздоровительных занятий, проводимых на основе средств арсенала дзюдо, здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- требования по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;

- требования к профессиональной компетентности специалистов, реализующих технологии;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Особенности технологического инструментария

Перед использованием в практике этого вида технологий необходимо подробно изучить возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них способностей, особенности развития моторных функций организма. Возрастные особенности занимающихся дзюдо определяют содержание тренировочного и воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий требует соблюдения определенных положений подготовки:

- учет мотивов и интересов к занятиям дзюдо;
- тесная связь предыдущих и последующих занятий – преемственность, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организация самостоятельной здоровьесберегающей деятельности дзюдоистов обеспечивается последовательным формированием умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучением культуры движений (все это необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям дзюдо);
- обязательное использование тренером разнообразных организационных форм, средств, методов и методических приемов;
- достижение оптимальной двигательной активности у всех занимающихся на каждом занятии;
- обеспечение рациональных условий проведения занятий с учетом гигиенических, эстетических, морально-психологических требований к ним, а также техники безопасности.

Технологии обучения здоровью

Обучение здоровью – специально организованный, управляемый процесс активного, целенаправленного взаимодействия тренера и детей, подростков, молодых людей, занимающихся дзюдо, процесс направлен на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умений и навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, а также проявление определенных личностных качеств. Технологии обучения здоровью реализуются с занимающимися дзюдо всех возрастов.

Основные задачи обучения здоровью:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект упражнений дзюдо в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;

- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности, используя средства дзюдо.

В подготовке дзюдоистов технологии обучения здоровью реализуются в следующих направлениях: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности. В практике используют методики воспитания личностных качеств и формирования потребности самосовершенствования, программы самовоспитания и сплочения коллектива и другие.

Особенности технологического инструментария

Реализация технологий включает программы обучения здоровью, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня: гигиена, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, спортивные мероприятия (походы, праздники спорта и здоровья), соревнования по дзюдо на основе гуманизации соревновательной деятельности юных спортсменов. Основные методы – словесные (описание, объяснение, рассказ), практические (равномерный, повторный, игровой, соревновательный).

Программа обучения здоровью

Программа обучения здоровью способствует ознакомлению дзюдоистов с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний. Реализация программы в процессе занятий дзюдо формирует представления о здоровье, его составляющих и создает у занимающихся предпосылки для осознанного его сохранения и поддержания.

Программный материал может изучаться на теоретических занятиях или включаться в содержание практических. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с занимающимися младшего и среднего возраста) и дискуссий (с занимающимися старше 16–17 лет).

Программы обучения здоровью основаны на принципе развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей изучения дзюдо.

Технологии воспитания физической культуры личности и укрепления здоровья

Физическая культура занимающихся дзюдо выражает реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение интересов и потребностей, разностороннего самосовершенствования.

Признаки физической культуры занимающихся дзюдо

Участие в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования.

Сформированность теоретических знаний о здоровье человека, формировании здорового образа жизни, возможность успешного применения в практической деятельности.

Владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования.

Достижение высокого уровня личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Особенности технологического инструментария

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья реализуются в практике с использованием различных подходов к формированию:

- полезных привычек и расформированию вредных;
- устойчивого интереса к занятиям дзюдо и изучению исторических традиций избранного вида спорта;
- ориентированности на педагогическую профессию.

Основные методы воспитания – убеждение, пример; методы обучения – словесные (рассказ, описание, дискуссия, работа с книгой); наглядные (кино-и видеодемонстрация).

В процессе занятий дзюдо воспитанники обогащаются ценностями физической культуры. У них формируются двигательные умения и навыки, возрастает физическая работоспособность, отмечается пропорционально развитое телосложение и рациональная осанка, усваиваются теоретические знания, касающиеся сферы физической культуры личности; во взаимодействии с окружающими дзюдоисты реализуют личностные качества, выявленные воспитанием и усиленные занятиями спортом: нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья формируют у занимающихся привычки к систематическим занятиям дзюдо, устойчивый интерес к дзюдо, потребность поддержания здорового образа жизни.

Формирование привычки к систематическим занятиям дзюдо

Для осознанного формирования привычки к систематическим занятиям дзюдо необходимо соблюдение ряда условий. **На первом этапе** актуальна поддержка родителей, тренера и окружающих (учителей, товарищей), которая помогает справиться с трудностями адаптации в новом коллективе, регулярным физическим нагрузкам, требованиям к дисциплине и организованности. **На втором этапе** для занимающихся дзюдо очень важен пример тренера и старших учеников. На этом этапе должен формироваться идеал здорового человека, занимающегося дзюдо. Это послужит стимулом к дальнейшему самосовершенствованию и осознанному посещению дальнейших занятий. **На третьем этапе** для усиления привычки к систематическим занятиям дзюдо к занимающимся применяется индивидуальный подход. Тренеру необходимо рекомендовать индивидуальные подводящие и подготовительные упражнения, индивидуализировать технику для занимающихся, дифференцировать тактические задачи. **На четвертом этапе** занимающиеся дзюдо уже вовлечены в активные занятия спортом, привычка заниматься будет укрепляться расширением умений и навыков дзюдо и выполнением

обязанностей судей, например, инструкторской работой (проведение частей тренировочного занятия с младшими группами под руководством тренера), участием в показательных выступлениях.

Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо

Реализуется в системе занятий поэтапно, зависит от возраста дзюдоистов.

На первом этапе необходимо повышать физкультурную грамотность юных дзюдоистов путем сообщения им знаний о пользе физических упражнений, рациональных способах их выполнения, правилах личной гигиены, методах развития физических качеств.

На втором этапе у дзюдоистов юношеского возраста важно стимулировать положительную мотивацию к спортивным занятиям. Для этого важно разъяснять занимающимся положительное влияние на организм средств дзюдо и других видов спорта.

Третий этап направлен на формирование у дзюдоистов организационно-методических умений, обеспечивающих дальнейшую возможность организации самостоятельных занятий (в условиях летнего отдыха, осенью и зимой на улице).

Формирование потребности здорового образа жизни

Здоровый образ жизни отражает характеристики идеала, к которому должен стремиться человек, занимающийся дзюдо. В данном случае образ жизни – это своеобразная модель организации учебных, спортивных, бытовых сторон жизни занимающихся дзюдо, к реализации которой необходимо стремиться.

Здоровый образ жизни обусловлен субъективными характеристиками конкретного дзюдоиста: социально-психологическими, физическими, интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения, которые создают условия для полного выражения духовных и физических сил личности. Образ жизни является координирующим элементом физической культуры занимающихся дзюдо различного возраста. Здоровый образ жизни содействует укреплению здоровья, повышению работоспособности и активности у занимающихся. Признаком здорового образа жизни подрастающего поколения является гармоничное проявление физических и духовных сил детей, подростков, молодежи, связанных с реализацией высокой активности в учебно-трудовой, спортивной и других сферах полезной деятельности.

Здоровый образ жизни учащихся, занимающихся дзюдо, не следует рассматривать узко – только как отсутствие вредных привычек. В то время, как он является необходимым условием социальной активности личности, предполагает целенаправленное формирование сознания и поведения каждого человека, соответствующих требованиям укрепления и сохранения здоровья. Повседневная реализация здорового образа жизни – неотъемлемая часть физической культуры человека, отражающая богатство его духовного мира, жизненных целей, ценностных ориентаций.

Центральное направление формирования здорового образа жизни у дзюдоистов – воспитание сознательного и активного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Проблема отношения к здоровью

предусматривает факт несоответствия между потребностью в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Причина в том, что в детском, подростковом (да и во взрослом возрасте) большинство людей воспринимают состояние физического и психического благополучия как нечто безусловно данное, потребность в котором хотя и осознается, но начинает осуществляться только в ситуации явного дефицита.

Способы формирования потребности здорового образа жизни у занимающихся дзюдо должны строиться на основе обучения, воспитания и пропаганды. Формирование потребности поддержания здорового образа жизни предполагает дополнение тренировочного процесса дзюдоистов следующими направлениями:

- изучение гигиенических принципов и построение тренировочного процесса в соответствии с их содержанием;
- повышение адаптивных возможностей организма занимающихся к физическим нагрузкам;
- содействие восстановлению работоспособности, сниженной вследствие тренировочной работы;
- индивидуальный подход к занимающимся;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию.

Потребность в здоровом образе жизни у дзюдоистов возможно формировать путем целенаправленного разъяснения приоритета здоровья для жизнедеятельности человека.

Реализация технологий в практике спортивной подготовки позволяет сблизить педагогическую науку и практику. Несмотря на то, что на уровне проектирования педагогическая технология является массовой, на уровне реализации она всегда – **авторская** и во многом базируется на личностных и профессионально важных качествах специалистов, а также на подготовленности тренеров к организации подготовки спортсменов различного возраста.

2.4. Управление системой совершенствования дзюдоистов

Сейчас разработано множество новых методик подготовки спортсмена, но, тем не менее, победа достигается собственными усилиями спортсмена, а не усилиями тренера.

Ясухио Ямасита
(олимпийский чемпион
по дзюдо 1984 года)

Управление подготовкой в дзюдо направлено на оптимизацию поведения спортсмена, целесообразное развитие его подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов.

Выделены операции управления:

- прогнозирование результатов;
- моделирование параметров (соревновательной деятельности, уровня подготовленности, развития функциональных систем организма);
- программирование тренировочного процесса;
- комплексный контроль за уровнем подготовленности;
- внесение коррекций в систему подготовки.

Управление системой совершенствования дзюдоистов в общем виде это перевод объекта (процесса, явления) из одного состояния в другое, ранее запланированное. Предполагается, что спортсмен «переходит» (под воздействием системы подготовки) из одного состояния (уровень подготовленности) в другое. Также имеется ввиду достижение заданных тренировочных эффектов в одном занятии или цикле занятий.

2.4.1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных дзюдоистов

Система управления подготовкой в дзюдо реализуется в различных направлениях:

- система тренировки (охватывает все стороны подготовки);
- система состязаний;
- дополнительные факторы повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

М. Я. Набатниковой (1982) разработана технология управления спортивной подготовкой детей и подростков. В соответствии с разработанной технологией управление состоит из различных операций: принятие решения, организация исполнения, сбор и обработка информации, подведение итогов (рис.17).

Несмотря на все изменения, происходящие в функционировании спорта, данная технология остается актуальной. В ее основу положены классические принципы управления системой: изучение объекта, разработка стратегии воздействия и ее применение, контроль, коррекция.

Управление спортивной подготовкой дзюдоистов детско-юношеского возраста предусматривает детальное изучение объекта, на который направлено педагогическое воздействие.

Объект – это растущий, развивающийся организм юного спортсмена, процессы которого подчинены определенным закономерностям.

Известно, что физические качества развиваются гетерохронно (разновременно) и имеют сенситивные (чувствительные) периоды прироста. На физическое развитие дзюдоистов также влияют генетические, климато-географические и социальные факторы. Например, у юношей, проживающих в южных регионах России, половое созревание начинается раньше, чем у проживающих в центре России или в северных регионах.



Рис. 17. Схема управления педагогическим процессом спортивной тренировки (по М. Я. Набатниковой, 1982)

В процессе управления важнейшее значение имеет прямая связь – информация о состоянии спортсмена (различные показатели). В этом случае тренер имеет достоверные сведения о целевом уровне подготовленности дзюдоиста. Взаимодействие «тренер–спортсмен» необходимо рассмотреть с точки зрения системного подхода.

Системный подход обеспечивает возможность рассматривать все процессы, явления, объекты как системы, обладающие той или иной структурой. Изучение целого происходит через анализ структуры, в описании которой рассматриваются:

- взаимосвязь элементов;
- отношения и связи подсистем;
- иерархическое строение;
- поведение элементов и структуры в целом.

Применяя идеи системного подхода, ученые достаточно объективно разработали основные цели и задачи, принципы, методы, средства, формы занятий, тренировочные циклы спортивной подготовки дзюдоистов.

Особенности системы взаимодействия «тренер–спортсмен»

Управляющее звено (тренер) взаимодействует с управляемым звеном (спортсмен) в процессе спортивной тренировки.

1. Воздействие тренера на спортсмена осуществляется путем регуляции поведения воспитанника, что может привести к вероятности:

- информация при передаче знаний (команд, действий) может содействовать неверному или искаженному пониманию содержания и смысла учебных заданий;

- нерациональное выполнение заданий под влиянием самокоррекции на основе прошлого двигательного опыта, самооценки своих способностей, мотивов, интересов, потребностей, возрастных особенностей, состояния здоровья и психики в конкретный момент двигательной деятельности.

В данном случае тренер подбирает программу поведения (упражнения, их сочетание, методы изучения, формы занятий), которая с определенной степенью вероятности будет стимулировать приспособительные изменения в деятельности организма спортсмена. Выполнение программы требует контроля и коррекции тренера за восприятием задачи и выполнением задания юным спортсменом.

2. В системе «тренер–спортсмен» одна мыслящая личность управляет другой и возникают взаимодействия различного характера:

- тренер несет профессиональную и духовную ответственность за физическое и духовное здоровье занимающихся;

- этико-методическое взаимоотношение, формирование у юных дзюдоистов гуманистической мотивации, формирование знаний, умений и навыков.

3. В ходе реализации тренировочных программ проводится анализ информации, полученной в ходе контроля подготовки путем сопоставления всех групп показателей (**обратная связь**).

При проведении анализа основное внимание обращают на зависимость между соревновательными и тренировочными нагрузками, с одной стороны, и изменениями в показателях соревновательной деятельности и уровня подготовленности – с другой стороны.

Прямая связь имеет важнейшее значение в процессе управления подготовкой, включает информацию о необходимом для достижения поставленной цели состоянии дзюдоиста, включая показатели соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

На основе сравнения показателей обратной и прямой связи происходит коррекция тренировочных программ, регламентирующих содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах подготовки дзюдоистов.

А. Г. Станков, В. П. Климин, И. А. Письменский (1984) отмечают, что индивидуализация подготовки борцов может быть обеспечена при эффективном управлении процессом. Управление подготовкой борцов включает два основных подхода – своевременное принятие целесообразных решений и их реализацию.

Алгоритм оценки управления подготовкой дзюдоистов

Оценка управления подготовкой начинается с изучения индивидуальных особенностей и имеющегося уровня спортивных достижений. Рассматриваются также природные способности, состояние здоровья, уровень физического развития, физических качеств. Особенно важно оценить и то, что не доработано.

Достижения в дзюдо анализируют по показателям: технической подготовленности (объем, надежность, разносторонность выполнения приемов); тактической (объем, вариативность, надежность атакующих и защитных действий, тактическая грамотность ведения поединка); физической (уровень развития специальных физических качеств); психической (способность реализовать технико-тактический и физический потенциалы); теоретической (объем и качество знаний о дзюдо, детали правил соревнований, основ методики подготовки дзюдоистов) и самостоятельной (объективная самооценка подготовленности).

Перспективность дзюдоиста прогнозируется по всем компонентам подготовки, уровню здоровья, возможностям дальнейшего технико-тактического и физического совершенствования.

Повышение мастерства. Целесообразно использовать, прежде всего, средства развития резервов организма, которые быстрее дадут прирост мастерства спортсмена. Необходимо обеспечить трансформацию уровня развития физических качеств в технико-тактические действия дзюдоистов.

Составление программы подготовки. Определение цели подготовки. Выделение ключевых проблем. Поиск путей решения. Разработка программы подготовки.

Реализация программы подготовки. Организация, контроль.

2.4.2. Моделирование в системе управления

Моделирование – это изучение свойств объекта на его моделях.

К модельным характеристикам в спорте относят: параметры соревновательной деятельности, функциональные возможности организма, показатели специальной подготовленности. Прогнозирование таких характеристик направлено на формирование вероятностного суждения о способности достигнуть запланированных результатов на соревнованиях.

Построение моделей основано на накоплении статистического материала, получаемого двумя путями.

Первый – длительное наблюдение за отдельными дзюдоистами экстра-класса в период становления их спортивного мастерства или за однородными группами дзюдоистов различной квалификации. В этом подходе наиболее полно раскрываются основные закономерности подготовки.

Второй – разработка модельных характеристик для дзюдоистов различного возраста и квалификации. В то же время такой подход имеет выраженный недостаток – он предполагает, что дзюдоисты, которые были лучшими на начальных этапах подготовки, остаются такими и на последующих. Подобная ситуация встречается крайне редко. Успехов добиваются дзюдоисты, бывшие как победителями, так и «середняками», и даже аутсайдерами на юношеских соревнованиях.

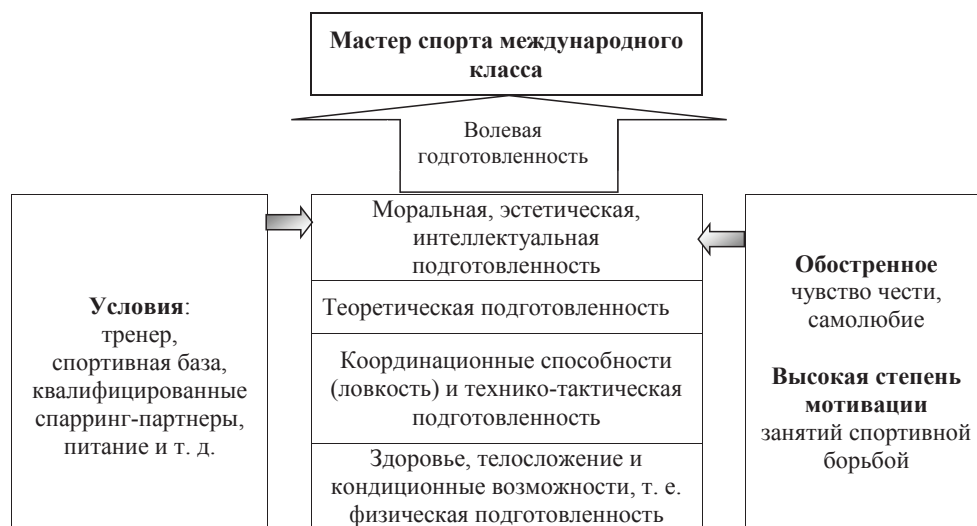


Рис. 18. Теоретическая модель структуры спортивных достижений: факторы и условия (на примере борцов) по Г. С. Туманяну, 2006

Г. С. Туманян представил усредненную модель достижений в спортивных единоборствах (рис. 18), изучая ее можно определить величину вклада отдельных сторон подготовленности в достижение высоких и стабильных результатов. В этой теоретической модели они наполовину обусловлены

техничко-тактической подготовленностью (2006). Автор отмечает, что такое же количество времени следует расходовать на этот вид подготовки (от общего количества времени).

Модельные характеристики соревновательной деятельности

В обобщенном виде модельные характеристики соревновательной деятельности отражают: эффективность технико-тактических действий, активность, разнообразие (табл. 34).

Таблица 34

Обобщенные модельные характеристики соревновательной деятельности в единоборствах (по О. П. Юшкову)

№ п/п	Показатели	Виды единоборств				
		бокс			дзюдо	фехтование
			греко-римская	вольная		
1.	Длительность поединка, мин	9	5	5	5	5–10
2.	Количество боев в день	1	1–3	1–3	до 6–7	до 10–16
3.	Общее время соревновательной деятельности в день	9	5–15	5–15	30–35	80–100
4.	Интервал отдыха в поединке, мин	2×1 мин	нет	нет	нет	нет
5.	Количество атак за поединок	40–50	12–18	12–18	5–10	5–10
6.	Надежность атакующих действий	0,22–0,50	0,50–0,70	0,50–0,70	0,35–0,40	0,50–0,55
7.	Интервал атаки, сек	3–15	25–35	20–30	30–50	30–40

В результате многолетних исследований разработаны следующие обобщенные показатели для оценки этих параметров.

Оценка технико-тактической подготовленности и условий подготовки

Техническая подготовленность дзюдоистов характеризуется техническими действиями, выполняемыми в тренировочной и соревновательной деятельности. Тактическая подготовленность основана на знаниях, умениях, навыках и тактическом мышлении.

Определение основных и производных показателей технико-тактической подготовленности дзюдоистов

Можно рассчитать основные и производные показатели, характеризующие технико-тактическую подготовленность, рассматриваются атакующие действия (АД).

Вариативность применения АД (В) – количество оцененных приемов из различных классификационных групп (считается только один оцененный прием из классификационной группы).

Производные показатели: экономичность, качество, мощность, технологичность, универсальность, совмещенность.

Экономичность выполнения АД (ЭК) рассчитывается по формуле:

$$\hat{Y}_E = \frac{P}{A},$$

где P – результативность;

A – активность.

Экономичность выполнения АД характеризует результат, приходящийся на одну попытку выполнения АД. Чем выше результативность и чем меньше всех попыток их выполнения, тем показатель экономичности выше.

Качество выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$\hat{E}_A = \frac{P}{O},$$

где P – показатель результативности;

O – количество оцененных приемов.

Качество выполнения АД характеризует результативность одной оцененной попытки. Чем больше результативность приемов и чем их меньше, тем выше показатель качества.

Мощность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$M = \frac{P}{t},$$

где P – результативность;

t – средняя длительность одного поединка данного дзюдоиста во всем соревновании.

Время появления оценки за выполнение АД рассчитывается по формуле:

$$\dot{O} = \frac{t}{P},$$

где t – средняя длительность одного поединка во всем соревновании;

P – результативность АД.

Чем меньше время, затрачиваемое на один поединок, и чем больше результативность выполнения АД, тем технологичнее выполнение АД.

Универсальность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$Y = P \times B,$$

где P – результативность;

В – вариативность.

Чем больше результативность и чем больше разнообразие атакующих действий, тем выше показатель универсальности.

Совмещенность выполнения АД рассчитывается по формуле:

$$\tilde{N} = \frac{X \times (X - Y)}{X + Y},$$

где X – результативность дзюдоиста;

Y – результативность его соперников в соревновании.

Если спортсмен не проиграет ни одного действия, то показатель совмещения будет равен 1,0. Изучение литературы показало, что регистрируются и рассчитываются разнообразные показатели: количество оценочных действий (атак); количественный показатель эффективности; объем технической подготовки; качество технической подготовленности; разносторонность; разнообразие; активность; результативность; эффективность; двигательная асимметрия; показатель совмещения; соответствие; показатель технико-тактического потенциала; индивидуальный коэффициент мастерства дзюдоиста.

Используются три группы модельных характеристик (I – уровень соревновательной деятельности; II – уровень основных сторон подготовленности; III – уровень проявления функциональных систем организма).

Таблица 35

Тактические особенности ведения поединка (по В. Г. Олейнику с соавт., 1984)

№ п/п	Некоторые особенности тактики	Тактические особенности противоборства у разных групп борцов		
		«силовики» (25 %)	«темповики» (32 %)	«игровики» (43 %)
1.	Дистанция	Ближняя	Средняя, дальняя	Постоянная смена средней и дальней
2.	Захват	Плотный, жесткий	—	—
3.	Арсенал приемов	Невелик; теснение к краю	Более широкий круг ТД, насыщенность ТТД большая, чем у «силовики», меньшая, чем у «игровики»	Широкий круг ТТД, постоянная их смена
4.	Атака	Устремленность вперед; одиночные из привычных захватов, с не адаптированными к сопернику ТД	Предпочитают партерную ТД	Разнообразно, редко, одинаково успешно в стойке и партере

№ п/п	Некоторые особенности тактики	Тактические особенности противоборства у разных групп борцов		
		«силовики» (25 %)	«темповики» (32 %)	«игровики» (43 %)
5.	Интенсивность	Средняя	Высокая	Постоянная смена захватов, высокий уровень мощности и других психических качеств
6.	Выносливость	Средняя	Высокая	Концовку поединка проводят менее активно, уступают в силе и выносливости «силовикам» и «темповикам»
7.	Отдача сил	Предельная	Добиваются дисквалификации соперника за пассивность	Нацелены на обыгрывание
8.	Самоконтроль	Жесткий	Умеренный по сравнению с «игровиками»	Умеренный; более высокий уровень интеллекта, психометрики, более быстрое принятие и осуществление решений
9.	Сгонка веса тела	Наибольшие величины	-	-
10.	Прочее	Наибольшая волевая активность, снятие за пассивность	Наибольшая длина тела	Наибольшая мобильность НС; использование ошибок соперника

Исследователями накоплен материал, свидетельствующий о возможности выделения в каждом виде спортивных единоборств различных стилей соревновательной деятельности, требующих выбора различных стратегий подготовки, влияющих на особенности ведения поединка (табл. 35).

Специалисты высказывают мнение о некотором выравнивании в последние годы стилей ведения поединка ввиду изменения правил соревнований (А. О. Акопян, А. А. Новиков, 1996).

Моделирование физической подготовленности

Модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного дзюдоиста с характеристиками модели, оценить сильные и слабые стороны подготовленности и составить тренировочную программу, направленную

на коррекцию его физического состояния. Например, в таблице 36 представлены модели физической подготовленности юношей-дзюдоистов, занимающихся в тренировочных группах (С. В. Ерегина и соавт., 2009).

Таблица 36

Примерные контрольные нормативы по годам обучения для тренировочных групп (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Год обучения											
		1			2			3			4		
		до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 66 кг
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,1	5,2	5,4	5,0	5,1	5,2	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0
2.	Челночный бег 3х10 м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
3.	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
5.	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46	51	49	47	52	50	48	53	51	49
6.	Бег 1500 м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
7.	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9
8.	Подтягивание на перекладине за 20 с (раз)	8	7	6	10	9	7	12	11	10	14	13	12
9.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
10.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (раз)	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14
11.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0
12.	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17	14	15	16	13	14	15
13.	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5

Модельные характеристики физической подготовленности могут быть представлены в виде абсолютных показателей в двигательных тестах, унифицированных в балльную систему, графиков, формул как обобщенные, групповые и индивидуальные модели.

2.4.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки

В системе управления совершенствованием дзюдоистов заключительным звеном, отождествляющим прямую связь от тренера к спортсмену, является программирование.

Предметом программирования процесса подготовки является использование компьютерных программ планирования подготовки с учетом моделирования и использования банков информации.

В настоящее время в подготовке дзюдоистов традиционно реализуется планирование. Это самая распространенная форма составления тренировочной документации.

Процесс планирования спортивной подготовки имеет свои противоречия: чем длиннее намечаемый интервал времени, тем больше сроки разработки плана и труднее предвидеть особенности процесса в реальности.

Планирование подготовки в многолетних циклах

Перспективное планирование начинается с определения лимита времени дзюдоистов на проведение подготовки; компонентов, требующих значительных финансовых затрат, и уточнения предварительной организации работы. Подробно изучают:

- календарь соревнований, сборов;
- материально-техническое обеспечение.

Содержание перспективного плана подготовки дзюдоистов

1. Краткая характеристика особенностей дзюдоиста.
2. Цель многолетней подготовки, основные задачи (по годам).
3. Структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов.
4. Основная направленность тренировочного процесса по годам цикла.
5. Главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году.
6. Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам.
7. Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
8. Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки.
9. Система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации.
10. График тренировочных сборов и мест занятий.

Составление перспективного плана подготовки не должно сводиться к копированию нескольких годовичных планов. Необходимо отразить тенденцию ежегодно возрастающих требований к подготовленности дзюдоистов,

возрастанию параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, контрольных нормативов.

Исходными данными для составления многолетних планов являются: оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность времени подготовки для достижения результатов, темпы роста спортивных результатов у дзюдоистов разных разрядов, индивидуальные особенности юных спортсменов, условия проведения занятий и другие факторы.

Планирование подготовки в годичном цикле

Структура годичного цикла планируется с учетом индивидуального календаря соревновательных выступлений и влияет на количество и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов.

Годичный цикл подготовки в дзюдо обычно состоит из нескольких макроциклов (обычно два-три) по количеству главных стартов и временных интервалов между ними.

При планировании двух-трехцикловой работы необходимо учитывать, что введение дополнительного законченного макроцикла в пределах одного года часто приводит к улучшению спортивных результатов, особенно у молодых квалифицированных спортсменов; использование трех-четырёхциклового планирования сопровождается как ростом результатов на ближайшие один-два года, так и сокращением «спортивной жизни» спортсменов (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие положения:

- рациональное соотношение нагрузки различной преимущественной направленности от избирательных (на ранних этапах подготовительных периодов) к комплексным (на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов);

- последовательное или комплексное совершенствование физических качеств, лежащих в основе технико-тактического мастерства.

Планирование подготовки дзюдоистов реализуется в нескольких видах: перспективное (относительно долгосрочное) – многолетние циклы; текущее (среднесрочное) – годичные, месячные циклы подготовки; оперативные (относительно краткосрочное) – микроцикл, тренировочный день, тренировочное занятие.

Контрольные вопросы:

1. Проведите сравнительную характеристику технической подготовленности в партере юных дзюдоистов различных национальных школ (по одному критерию).

2. Сравните особенности методики обучения технике атакующих действий в партере юных дзюдоистов из России и Японии.

3. Как влияет регламент поединка на подходы к физической подготовке юных дзюдоистов?

4. Обобщите особенности педагогических технологий и требования к их реализации.

5. Какие виды педагогических технологий могут использоваться в спортивной подготовке дзюдоистов?

6. Как реализуются в дзюдо здоровьесберегающие технологии?

7. Опишите особенности реализации технологий обучения здоровью в занятиях с юными дзюдоистами.

8. Как используются в практике подготовки дзюдоистов технологии воспитания физической культуры личности и укрепления здоровья?

9. Какие подходы применяют для формирования привычки к систематическим занятиям дзюдо?

10. Как формируют устойчивый интерес к занятиям дзюдо?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абасов, З. А. Инновационность в образовании и подготовка учителей / З. А. Абасов // Вестник высшей школы. – 2001. – № 4. – С. 72–75.
2. Абдуллина, О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О. А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 146 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. Типология активности личности в социальной психологии / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – М. : Наука, 1987. – С. 18.
4. Азиев, А. Ф. Профессиональные качества преподавателя как фактор ориентации студентов в сфере научно-педагогической деятельности / А. Ф. Азиев // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 139–142.
5. Акимова, М. К. Интеллект и его измерение / М. К. Акимова // Проблемы психологической диагностики : сб. науч. тр. – Таллин, 1977. – С. 100–132.
6. Алешина, И. Н. Психологические особенности социальных ожиданий учителя от профессии в процессе работы в школе / И. Н. Алешина // Психологические условия формирования личности будущего учителя. – М., 1988. – С. 181–190.
7. Аминов, Н. А. Дифференциальный подход к исследованию структурной организации главных компонентов педагогических способностей / Н. А. Аминов // Вопросы психологии. – 1995. – № 5. – С. 4–17.
8. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М., 1977. – С. 47.
9. Анастаси, А. Психологическое тестирование: пер. с англ. / под ред. К. М. Гуревича. – Кн. 1. – М. : Педагогика, 1982. – 318 с.
10. Андрушкевич, В. Э. Проблемы социально-психологической адаптации студентов I курса / В. Э. Андрушкевич, Т. И. Щедрина // Вопросы обучения и воспитания в вузе. – Томск : ТГУ, 1992. – С. 43–46.
11. Антонова, И. В. Проблемы личностной идентичности / И. В. Антонова // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 41.
12. Артюхова, И. С. Проблема выбора профиля обучения в старшей школе / И. С. Артюхова // Педагогика. – 2004. – № 2. – С. 28–33.
13. Архипов, Е. С. Аутогенный тренинг как метод восстановления юных дзюдоистов / Е. С. Архипов, Н. А. Береговский // Детский тренер. – 2010. – № 4. – С. 16–28.
14. Аурибиндо, Ш. На пути к сверхчеловечеству / Ш. Аурибиндо. – М., 1993.
15. Асадуллина, С. Х. Влияние самооценки на формирование профессионально-педагогической направленности личности будущего учителя : автореф. дис... канд. псих. наук / С. Х. Асадуллина. – М., 1986. – 16 с.
16. Афанасьев, Ю. А. Вопросы организации управления профориента-

цией в вузе / Ю. А. Афанасьев, Н. А. Лебединская // Проблемы профконсультирования молодежи : мат-лы научно-практической конференции. – Таллин, 1989. – С. 5–7.

17. Ахмедзянова, Л. М. Педагогическое призвание и динамика его развития у студентов : автореф. дис.... канд. псих. наук / Л. М. Ахмедзянова. – Л., 1972. – 17 с.

18. Ахмедзянова, Л. М. Психолого-педагогические основы формирования призвания к профессии учителя / Л. М. Ахмедзянова. – Одесса : Мин. образования Украины, 1993. – С. 60.

19. Балашов, В. В. Вуз и профессиональная ориентация молодежи : монография / В. В. Балашов, А. В. Кормишова, Ю. Л. Старостин и др. / под ред. Ю. Л. Старостина. – М. : ГУУ, 1999. – 208 с.

20. Бальсевич, В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 21–26.

21. Банах, Ч. Професор Б. Суходольски – Педагог, Философ, «Научыцель Научыцели» (1903–1992) / Ч. Банах // Нова школа. – 1993. – № 2. – С. 26–31.

22. Баранов, А. А. Здоровье российских детей / А. А. Баранов // Педагогика. – 1999. – № 8. – С. 41–44.

23. Басов, М. Я. Личность и профессия. К научному обоснованию выбора профессии / М. Я. Басов. – М. ; Л. : Гос. изд-во, 1926. – С. 6–25.

24. Батаршев, А. В. Психодиагностика способности к общению, или Как определить организаторские и коммуникативные качества личности / А. В. Батаршев. – М. : Владос, 1999. – 174 с.

25. Батоциренова, Г. К. Новые информационные технологии как условие интеллектуального развития личности / Г. К. Батоциренова // Качество образования: концепции, проблемы оценки, управление. – Новосибирск, 1998. – С. 20–28.

26. Баумгартен, Ф. Психотехника. Исследования пригодности к профессиональному труду / Ф. Баумгартен. – М. : Гос. техн. изд-во, 1926. – 154 с.

27. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 1. – С. 50–56.

28. Бегидова, С. Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта : автореф. дис... д-ра пед. наук / С. В. Бегидова. – Майкоп, 2001. – С. 27–28.

29. Беланова, Э. И. Некоторые аспекты профориентационной работы со студентами ФНК педагогического института в условиях педагогической практики / Э. И. Беланова // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 105–106.

30. Белоцерковский, А. В. О «качестве» и «количестве» образования /

А. В. Белоцерковский // Высш. образ. в России. – 2011. – № 4. – С. 3–9.

31. Белюк, Л. В. Организация и совершенствование работы вузовских центров профориентации молодежи / Л. В. Белюк // Профориентация и формирование социально-психологической культуры личности специалиста в вузе : Межвузовский сборник. – Томск, 1989. – С. 64–71.

32. Беляев, В. Болонский процесс – попытка конкуренции / В. Беляев, Г. Жабреев // Высш. образов. в России. – 2006. – № 4. – С. 33–41.

33. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – С. 8–9.

34. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.

35. Бикмухаметов, Р. К. Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов. – М. : Педагогика, 2004. – № 9. – С. 64–70.

36. Битинас, Б. П. Многомерный анализ в педагогике и педагогической психологии / Б. П. Битинас. – Вильнюс : НИИ Министерства просвещения, 1971. – 347 с.

37. Блонский, П. П. Азбука труда (Введение в трудовое воспитание) / П. П. Блонский. – М. : Работник просвещения, 1922. – 47 с.

38. Блонский, П. П. Педология : учебник для высших педагогических учебных заведений / П. П. Блонский. – М. : Гос. учеб.-пед. изд-во, 1934. – С. 320.

39. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности : учеб. пособ. для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

40. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.

41. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов, В. М. Невзоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 68–110.

42. Брагина, Г. В. Непрерывная педагогическая практика как средство формирования профессиональной направленности будущего учителя / Г. В. Брагина // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 113–116.

43. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – С. 9.

44. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Киев : Вища школа, 1989. – С. 112.

45. Бурлуцкая, М. Мнения студентов о качестве обучения в педагогическом вузе / М. Бурлуцкая, Л. Рубина, И. Шапко // Народное образование. – 2002. – № 5. – С. 82–93.

46. Бызова, В. М. Организация профинформационной работы в школе / В. М. Бызова, Л. И. Краева // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 87–89.

47. Быков, Ю. А. Теоретические и методические аспекты формирования профессионала-педагога в период обучения в физкультурном вузе / Ю. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 67.
48. Василейский, С. М. Введение в теорию и технику психологических, педологических и психотехнических исследований / С. М. Василейский. – Минск : Белорусское отделение Госиздата РСФСР, 1927. – С. 201.
49. Вержбицкий, И. В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоиста: автореф. дис... канд. пед. наук / И. В. Вержбицкий. – Майкоп : АГУ, 2012. – 29 с.
50. Вигдорчик, Н. А. Очерки по профессиональной гигиене / Н. А. Вигдорчик. – Л. – М. : Книга, 1925. – 345 с.
51. Виленский, М. Я. Проблема формирования профессиональной направленности в физическом воспитании студентов / М. Я. Виленский, Н. А. Лупандина, Р. С. Сафин // Теория и практика физической культуры. – 1974. – № 9. – С. 55–61.
52. Водопьянова, Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек–человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2000. – С. 175–180.
53. Войнар, Ю. Подготовка физкультурных кадров. Традиции, реалии, перспективы : монография / Ю. Войнар. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – С. 142–145.
54. Волков, Л. В. Теория и методика детско-юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – С. 43.
55. Волков, И. П. Очерки спортивной акмеологии / И. П. Волков. – СПб. : изд-во БПА, 1998. – 126 с.
56. Воронкина, В. М. Учет индивидуально-психологических особенностей личности ученика и проблемы профессиональной работы / В. М. Воронкина, З. И. Рябикина, О. Г. Кукосян // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 55–58.
57. Вудкок, М. Раскрепощенный менеджер / М. Вудкок, Д. Френсис. – М. : Смысл, 1991.
58. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 533 с.
59. Выдрин, В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учеб. пособие / В. М. Выдрин. – СПб. : СПб. ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 74 с.
60. Вяткин, Б. А. Специальные способности в структуре индивидуальности учителя / Б. А. Вяткин, Т. М. Хрусталева // Вопросы психологии. – 1994. – № 4. – С. 73–80.
61. Галактионов, И. Н. Педагогические способности тренера / И. Н. Галактионов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8. – С. 35–37.

62. Гальперин, П. Я. Зависимость двигательного навыка от типа ориентировки в задании / П. Я. Гальперин, Н. С. Пантина // Ориентировочный рефлекс и ориентировочно-исследовательская деятельность. – М. : АПН РСФСР, 1958. – 351 с.

63. Гальперин, П. Я. Лекции по психологии : учеб. пособие для студентов вузов / П. Я. Гальперин. – 2-е изд. – М. : КДУ, 2005. – 400 с.

64. Гершунский, Б. С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования / Б. С. Гершунский. – М. : Педагогика, 2003. – № 10. – С. 3–7.

65. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М. : ИЦ «Академия», 2000. – 288 с.

66. Гоноболин, Ф. Н. Книга об учителе / Ф. Н. Гоноболин. – М. : Просвещение, 1965. – 260 с.

67. Гребнев, Л. С. Образование в России: документы и размышления / Л. С. Гребнев // Выс. образ. в России. – № 1. – 2005. – С. 15–29.

68. Григоренко, И. И. Психологические основы профориентации и профотбора : учеб. пособие / И. И. Григоренко, А. В. Губаренко, С. Я. Дубич и др. – Днепропетровск : ДГУ, 1989. – С. 8–19.

69. Гриншпун, С. С. Опыт создания государственной службы профориентации во Франции / С. С. Гриншпун. – М. : Педагогика, 2004. – № 7. – С. 85–91.

70. Громыко, Ю. В. Организационно-деятельностные игры и развитие образования / Ю. В. Громыко. – М. : Независимый методологический университет, 1992. – 192 с.

71. Гузеев, В. В. Познавательная самостоятельность учащихся и развитие образовательной технологии / В. В. Гузеев. – М., 2004.

72. Гущина, Н. Н. Подготовка будущих учителей к профориентационной работе с учащейся молодежью / Н. Н. Гущина // Вопросы обучения и воспитания в вузе. – Томск : ТГУ, 1992. – С. 84–86.

73. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1986. – 200 с.

74. Дежина, И. Г. Перспективные направления и инструменты государственной научной политики в России / И. Г. Дежина // Наукосознание, 2003. – № 3 – С. 46–62.

75. Дементьев, В. Л. Социальная необходимость и потребность специализированной предварительной подготовки юных дзюдоистов / В. Л. Дементьев, А. С. Крючков // Детский тренер. – 2005. – № 1. – С. 54–80.

76. Дементьев, В. Л. Экспериментальные исследования формирования специализированных чувств времени и пространства у юных дзюдоистов / В. В. Дементьев, А. Ю. Лушников // Детский тренер. – 2010. – №1. – С. 42–55.

77. Деркач, А. А. Методолого-прикладные основы акмеологических исследований / А. А. Деркач. – М. : Московская типография № 2 Комитета РФ по печати, 1999. – С. 307–308.

78. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
79. Деркач, А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 27–28.
80. Деркач, А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта : учеб. пособие / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Просвещение, 1985. – 335 с.
81. Деркач, А. А. Методологические материалы психологического собеседования при входном контроле / А. А. Деркач, А. К. Маркова. – М. : изд-во РАГС, 1998. – 27 с.
82. Деркач, Т. С. Формирование профессиональной направленности студентов во внеурочной работе : автореф. дис... канд. пед. наук / Т. С. Деркач. – М., 1972. – 18 с.
83. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. – М. : Советский спорт, 2009. – 368 с.
84. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина. – М. : СпортУниверПресс, 2003. – 77 с.
85. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. – М. : Советский спорт, 2009. – 268 с.
86. Дзюдо: программа начальной спортивной подготовки для детско-юношеских спортивно-адаптивных школ (ДЮСАШ), отделений и групп по адаптивному спорту в учреждениях дополнительного образования / С. В. Ерегина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова и др. – Пермь : изд-во ОТ и ДО, 2011. – 111 с.
87. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. С. В. Ерегина и др. // Национальный союз дзюдо. – М. : Советский спорт, 2009. – 212 с.
88. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика и др. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – С. 217–279.
89. Диканова, М. Ю. Взаимосвязь особенностей характера и профессиональной направленности личности студентов педагогического вуза : автореф. дис... канд. пед. наук / М. Ю. Диканова. – М., 2000. – 80 с.
90. Дмитриев, С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека / С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 44–50.
91. Добринская, Е. И. Свободное время и развитие личности / Е. И. Добринская, Э. В. Соколов. – Л., 1983. – 210 с.
92. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – М. : Латерна Вита, 1995. – 149 с.

93. Евсеев, С. П. Социально-педагогические исследования студенческих коллективов академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта / С. П. Евсеев и др. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 47–50.

94. Ерегина, С. В. Двигательные умения и навыки как предмет обучения / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2009. – № 3. – С. 12–21.

95. Ерегина, С. В. Предпосылки успеха в деятельности детского тренера / С. В. Ерегина, А. А. Кочиев // Детский тренер. – 2011. – № 4. – С. 132–140.

96. Ерегина, С. В. Физкультурно-оздоровительные технологии в детском оздоровительном лагере / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2009. – № 2. – С. 84–96.

97. Ерегина, С. В. Специфические особенности дзюдо в системе физического воспитания / С. В. Ерегина, С. И. Соловейчик // Актуальные проблемы борьбы и восточных единоборств : Сборник научно-методических статей. – М. : СпортУниверПресс, 2005. – С. 44–48.

98. Ерегина, С. В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 32–41.

99. Ерегина, С. В. Влияние предпочтений вида профессиональной деятельности на выбор специальностей студентами вузов / С. В. Ерегина // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 60–62.

100. Ерегина, С. В. Профессионально важные качества специалистов сферы физической культуры и спорта / С. В. Ерегина // Современные технологии дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – Ч. II. – С. 53–58.

101. Ерегина, С. В. Исследование степени профессионального «выгорания» у учителей физической культуры / С. В. Ерегина // Современные технологии дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – Ч. II. – С. 59–63.

102. Ерегина, С. В. Профессиональная ориентация юных спортсменов, занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР / С. В. Ерегина // Детский тренер. – 2005. – № 1. – С. 48–53.

103. Ерегина, С. В. Особенности педагогической ориентации специалистов по физической культуре и спорту / С. В. Ерегина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 58–59.

104. Ерегина, С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов / С. В. Ерегина. – М. : Эслан, 2005. – 144 с.

105. Ерегина, С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов / С. В. Ерегина. – М. : Народное образование, 2005. – 230 с.

106. Ерегина, С. В. Педагогические технологии в подготовке юных дзю-

доистов : учебно-метод. пособие / С. В. Ерегина. – М. : ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

107. Ерегина, С. В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов : учеб. пособие / С. В. Ерегина. – М. : ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.

108. Желев, В. И. Каждому учителю – спортивно-педагогическую подготовку / В. И. Желев // Теория и практика физической культуры, 1973. – № 2. – С. 56–57.

109. Железняк, Ю. Д. Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «Физическая культура и спорт» : сборник научных трудов / под ред.: В. В. Кузина, Н. Н. Чеснокова, И. М. Быховской. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 99–127.

110. Журавлев, В. И. Педагогика в системе наук о человеке / В. И. Журавлев. – М. : Педагогика, 1990. – С. 79.

111. Журавский, В. М. Приоритет международной модели образования в системе высшей школы России / В. М. Журавский // Вуз и рынок. – Кн. 2. – М. : Государственный комитет РФ по высшему образованию, 1993. – С. 21–30.

112. Загвязинский, В. И. Педагогическое предвидение / В. И. Загвязинский. – М. : Знание, 1987. – 77 с.

113. Заика, Е. А. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся / Е. А. Заика // Вопросы психологии. – 1990. – № 6. – С. 86–92.

114. Закиров, Р. М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо : автореф. дис... канд. пед. наук / Р. М. Закиров. – Майкоп : АГУ, 2009. – 27 с.

115. Зверев, А. П. Формирование профессионально-педагогических умений у студентов ФФК в процессе занятий спортивно-педагогическими дисциплинами / А. П. Зверев // Подготовка студентов ФФК к профессиональной деятельности : межвузовский сборник научных трудов. – М., 1991. – С. 50–60.

116. Зекрин, Ф. Х. Динамика соотношения средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки / Ф. Х. Зекрин // Детский тренер. – 2006. – № 2. – С. 71–75.

117. Зеленко, Н. В. Структурирование и типологизация содержания образования как условие эффективности технологии обучения / Н. В. Зеленко // Стандарт: общие вопросы. – 2005. – № 4. – С. 15–18.

118. Зимичева, С. А. Лонгитюдные исследования динамики педагогической направленности у будущих учителей начальных классов : автореф. дис... канд. псих. наук / С. А. Зимичева. – Л., 1977. – 19 с.

119. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия [Текст] / И. А. Зимняя. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с.

120. Зорина, З. А. Основы этологии и генетики поведения / З. А. Зорина, И. И. Полетаева, Ж. И. Резникова. – М. : изд-во МГУ, 1999. – С. 21–26.

121. Зорина, З. А. Зоопсихология. Элементарное мышление животных : учеб. пособие / З. А. Зорина, И. И. Полетаева. – М. : Аспект Пресс, 2001. – С. 240.

122. Зотова, О. И. Направленность личности и социальная регуляция поведения молодежи / О. И. Зотова // Психология личности и образ жизни. – М. : Наука, 1987. – С. 18–21.

123. Зяблицкая, В. Д. Особенности профессиональных интересов молодежи и их учет в процессе профконсультации / В. Д. Зяблицкая // Проблемы профконсультирования молодежи : мат-лы научно-практической конференции. – Таллин, 1989. – С. 30–31.

124. Ибрагимов, А. Д. Деловые педагогические игры в профессиональной подготовке студентов ФФК / А. Д. Ибрагимов // Подготовка студентов ФФК к профессиональной деятельности : сборник научных трудов. – М., 1997. – С. 50–60.

125. Игры, обучение, тренинг, досуг / под ред. В. В. Петрусинского. – М. : Педагогика, 1994. – 170 с.

126. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.

127. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания : учебник для интов и факультетов физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб. : изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – С. 207.

128. Имедадзе, И. В. Ситуативное развитие мотивации и установка / И. В. Имедадзе // Вопросы психологии. – 1989. – № 2. – С. 90–98.

129. Ищенко, В. В. Об опыте разработки ГОС ВПО с использованием компетентностного подхода. Материалы к третьему заседанию методологического семинара 28 сентября 2004 г. / В. В. Ищенко. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004.

130. Каган, М. С. Гуманитаризация образования как общекультурная проблема / М. С. Каган // Magister=Магистр. – М., 1998. – № 4. – С. 88–95.

131. Казаков, В. Г. Психология : учебник для индустр.-пед. техникумов / В. Г. Казаков, Л. Л. Кондратьева. – М. : Высшая школа, 1989. – 383 с.

132. Калицкий, Э. М. Трансформация профессионального образования в современном обществе / Э. М. Калицкий. – Минск : РИПО, 1997. – С. 12–16.

133. Калицкий, Э. М. Научные основы управления качеством профессионального образования / Э. М. Калицкий, А. Х. Шкляр, В. П. Победитский. – Минск : РИПО, 2001. – С. 24.

134. Каморджанова, Н. Деловые итоговые игры / Н. Каморджанова, К. Янковский // Высшее образование в России. – 2001. – № 2. – С. 119–125.

135. Кан-Калик, В. А. Педагогическое творчество / В. А. Кан-Калик, Н. Д. Никандров. – М. : Педагогика, 1990. – 140 с.

136. Каплина, С. Е. Концептуальные и психологические основы формирования профессиональной мобильности будущих инженеров в процессе изучения гуманитарных дисциплин : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / С. Е. Каплина. – Чебоксары, 2008. – 48 с.

137. Каптерев, П. Ф. Избранные педагогические сочинения / П. Ф. Каптерев / под ред. А. М. Арсентьева. – М. : Педагогика, 1982. – 170 с.

138. Каракозов, С. Д. Развитие содержания обучения в области информационно-образовательных систем: подготовка учителя информатики в контексте информатизации образования : монография / С. Д. Каракозов / под ред. Н. И. Рыжовой. – Барнаул, 2005. – 300 с.

139. Карлов, Н. Еще раз об ученых степенях и аттестации научных и научно-педагогических кадров / Н. Карлов // Высшее образование в России. – 1996. – № 2. – С. 3–15.

140. Карпов, А. В. Психологическое изучение процессов принятия решения в целях профессиональной ориентации / А. В. Карпов // Профессиональная ориентация и обучение : межвуз. сборник науч. трудов. – Ярославль, 1988. – С. 22–23.

141. Касаткина, Н. Э. Социально-педагогические основы становления и развития личности учителя в университете / Н. Э. Касаткина, Б. П. Невзоров, Л. П. Халяпина / под общ. ред. Н. Э. Касаткиной. – Кемерово, 1996. – 128 с.

142. Касаткина, Н. Э. О результатах мониторинга профессиональных намерений молодежи Кузбасса / Н. Э. Касаткина, Е. Л. Руднева // Проблемы самоопределения молодежи в новых социально-экономических условиях. – Кемерово, 1996. – С. 38–47.

143. Кемпиньски, А. Человек и невроз. Структура и психотерапия неврозов / А. Кемпиньски. – М. : Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997. – С. 165–169.

144. Кинелев, С. Многообразие парадигм в социологии и методологические аспекты философии образования // Социология: поиск новых направлений развития на пороге XXI века. – 1998. – С. 247–253.

145. Кирдина, С. Г. Социокультурный и институциональный подходы как основа позитивной социологии в России // Социс. – 2002. – № 12. – С. 23–32.

146. Кирия, Г. В. Концепция установки в профконсультации, традиции и перспективы / Г. В. Кирия, Р. Т. Сакварелидзе // Проблемы профконсультирования молодежи : мат-лы научно-практической конференции. – Таллин, 1989. – С. 31–33.

147. Кирсанов, А. А. Понятийно-терминологическая специфика инженерной педагогики / А. А. Кирсанов // Педагогика. – 2001. – № 3. – С. 21–27.

148. Киселева, О. О. Профессионально-педагогическая практика: из опыта работы / О. О. Киселева // Педагогика. – 2001. – № 2. – С. 48–52.

149. Киселева, Т. Г. Образовательные процессы в России на рубеже двух столетий. Историко-статистический анализ. – Кн. 1. – М., 1994.

150. Кладов, Д. Ю. Дзюдо как часть физического воспитания и развития воспитанников РСОШ / Д. Ю. Кладов // Детский тренер. – 2009. – № 4. – С. 27–34.

151. Клеменцов, Н. Л. Человек и животное. К истории поведенческих сопоставлений / Н. Л. Клеменцов // Поведение животных и человека: сходство и различия : Сб. науч. трудов. – Пушкино, 1989. – С. 18.

152. Климов, Е. А. Как выбрать профессию / Е. А. Климов. – М. : Просвещение, 1990. – 158 с.

153. Климов, Е. А. Развивающийся человек в мире профессий / Е. А. Климов. – Обнинск, 1993.

154. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. Избранные психологические труды. – М. ; Воронеж : изд-во «Ин-т практической психологии», 1996. – 400 с.

155. Климов, Е. А. Основы психологии : учебник для студ. высш. учеб. завед. непсихолог. спец. / Е. А. Климов. – М. : Культура и спорт : ЮНТИ, 1997. – 283 с.

156. Климов, Е. А. Пути в профессионализм (Психологический взгляд) : учеб. пособие / Е. А. Климов. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т : Флинта, 2003. – 320 с.

157. Ковалев, А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1970. – 391 с.

158. Козиев, В. Н. Формирование профессиональных качеств личности учителя / В. Н. Козиев. – Л. : Знание, 1987. – С. 7.

159. Колев, Г. П. Формирование профессионально-педагогической направленности студентов педагогических учебных заведений : автореф. дис... канд. пед. наук. – Л., 1974. – 19 с.

160. Колесов, А. Н. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высшей квалификации в различных природно-географических условиях / А. Н. Колесов, Н. А. Ленц, Е. А. Разумовский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – С. 260.

161. Колеченко, А. К. Энциклопедия педагогических технологий : пособие для преподавателей / А. К. Колеченко. – СПб. : Каро, 2002. – С. 171–175.

162. Кон, И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М., 1978. – С. 15–17.

163. Кон, И. С. Психология старшеклассника : пособие для учителя / И. С. Кон. – М., 1980. – С. 7.

164. Кон, И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя / И. С. Кон. – М., 1989. – С. 16–17.

165. Конникова, Т. Е. Общественная направленность личности как педагогическая проблема / Т. Е. Конникова // О нравственном воспитании школьников. – Л. : ЛГПИ, 1968. – С. 314.

166. Корсак, Г. Б. Влияние межличностных отношений в студенческой группе на формирование профессиональной направленности личности будущего учителя : автореф. дис... канд. псих. наук / Г. Б. Корсак. – М., 1986. – 16 с.

167. Корженевский, А. Н. Использование тренировочных нагрузок раз-

ной направленности в микроциклах подготовки юных спортсменов / А. Н. Корженевский // Детский тренер. – 2007. – № 2. – С. 41–49.

168. Коротков, К. Г. Инновационные технологии в развитии спорта высших достижений / К. Г. Коротков, А. К. Короткова, Е. Н. Величко и др. мат-лы IV Межд. конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2009. – С. 27.

169. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.

170. Косоротов, С. А. Лестница в небо. Путь и дух дзюдо / С. А. Косоротов. – М. : ООО «Будо-спорт», 2006. – 158 с.

171. Косоротов, С. А. Каноны дзюдо / С. А. Косоротов, А. Д. Арабаджиев. – М. : Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

172. Коссов, Б. Гуманизация – системообразующий фактор / Б. Коссов, А. Крупнов // Высшее образование в России. – 1999. – № 3. – С. 73–77.

173. Костюченко, В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях : автореф. ... д-ра пед. наук / В. Ф. Костюченко. – СПб., 1997. – 40 с.

174. Косцова, Л. В. Профориентационная работа в техническом вузе / Л. В. Косцова // Проблемы профконсультирования молодежи : мат-лы научно-практической конференции. – Таллин, 1989. – С. 9–10.

175. Краснова, М. А. Психологические аспекты формирования профессионала в период обучения в вузе / М. А. Краснова // Теория и практика физической культуры, 1996. – № 12. – С. 65.

176. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. – М. : ФиС, 1978. – 224 с.

177. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М., 1996.

178. Крупнов, А. И. Диагностика свойств личности и индивидуальности / А. И. Крупнов. – М. : изд-во РУДН, 1993. – С. 14–21.

179. Крутецкий, В. А. Основы педагогической психологии / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1972. – 255 с.

180. Крутецкий, В. А. Педагогические способности, их структура, диагностика, уровни формирования и развития : учеб. пособие / В. А. Крутецкий, Е. Г. Балбасов. – М. : Прометей, 1991. – 109 с.

181. Крючков, А. С. Конституционально-ориентированная технология физического воспитания мальчиков в возрасте от 7 до 9 лет на предварительном этапе в дзюдо : автореф. дис... канд. пед. наук / А. С. Крючков. – М. : РГУФКСТ, 2009. – 24 с.

182. Крючков, А. С. Особенности спортивной подготовки мальчиков 7–9 лет на предварительном этапе в единоборствах (на примере дзюдо) / А. С. Крючков, В. Л. Дементьев, Д. Б. Астахов // Детский тренер. – 2012. – № 1. – С. 80–95.

183. Крягжде, С. П. Психология формирования профессиональных интересов / С. П. Крягжде. – Вильнюс : Мокслас, 1981. – 196 с.

184. Крягжде, С. П. Управление формированием профессиональных интересов / С. П. Крягжде // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 36.

185. Кудрявцева, Т. В. Итоги дискуссии и пути дальнейшей работы / Т. В. Кудрявцева // Вестник высшей школы. – 1984. – № 4. – С. 27–33.

186. Кузнецов, В. С. Педагогическая практика студентов факультета физической культуры : учеб. пособие / В. С. Кузнецов, С. В. Ерегина. – М. : МПГУ, 1999. – 91 с.

187. Кузнецов, Г. С. Психолого-педагогические условия формирования личности учащихся / Г. С. Кузнецов. – М. : Народное образование, 1994. – С. 8.

188. Кузнецова, И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / И. В. Кузнецова. – М. : Радио и связь, 2003. – 224 с.

189. Кузьмина, Н. В. Психологическая структура деятельности учителя / Н. В. Кузьмина. – Гомель, ПТУ, 1976. – С. 57.

190. Кузьмин, А. М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры / А. М. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 19–21.

191. Кузьмина, Е. Профориентация: эффективность и качество / Е. Кузьмина // Высшее образование в России, 2002. – № 3. – С. 24–33.

192. Кузьмина, Н. В. Формирование педагогической направленности у студентов в процессе изучения педагогики и психологии / Н. В. Кузьмина // Ученые записки: Ленинградский гос. ун-т им. А. А. Жданова. – 1957. – Вып. II. – № 244. – С. 137–149.

193. Кузьмина, Н. В. Очерки психологии труда учителя: Психологическая структура деятельности учителя и формирование его личности / Н. В. Кузьмина. – Л., 1967. – 183 с.

194. Кузьмина, Н. В. Методы исследования педагогической деятельности / Н. В. Кузьмина. – Л. : изд-во Ленингр. ун-та, 1970. – 114 с.

195. Кузьмина, Н. В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования : монография / Н. В. Кузьмина. – М. : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2001. – 144 с.

196. Кулюткин, Ю. Н. Эвристические методы в структуре решений / Ю. Н. Кулюткин. – М. : Педагогика, 1970. – 230 с.

197. Кулюткин, Ю. Н. Функциональные роли учителя / Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобская // Творческая направленность деятельности педагога. – Л., 1978. – 102 с.

198. Левина, М. М. Технологии профессионального педагогического образования : учеб. пособие для студ. высших пед. учеб. заведений / М. М. Левина. – М. : Академия, 2001. – С. 62.

199. Лейбович, А. Н. Методология и политика разработки и применения национальной системы квалификаций / А. Н. Лейбович // Образование и наука. – 2002. – № 4. – С. 7–15.

200. Лернер, И. Я. Формирование и развитие профессионалов в условиях современного образовательного пространства / И. Я. Лернер. – М. : изд-во ун-та Дружбы народов, 2006. – 89 с.

201. Лейтес, Н. С. Умственные способности. Возраст / Н. С. Лейтес. – М. : Педагогика, 1971. – 279 с.
202. Лейтес, Н. С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия: избр. труды / Н. С. Лейтес. – М. : Ин-т практ. психологии. – Воронеж : МОДЭК, 1997. – 448 с.
203. Лельчицкий, И. Д. «Идеал учителя» как научное понятие: историко-педагогический аспект / И. Д. Лельчицкий, М. А. Лукацкий. – М. : Педагогика, 2005. – № 1. – С. 79–85.
204. Леонтьев, А. Н. Психологические вопросы сознательности учения / А. Н. Леонтьев // Вопросы психологии понимания. Известия АПН РСФСР. – Вып. 7. – 1947. – С. 3–40.
205. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл ; изд. центр «Академия», 2004. – С. 127.
206. Лесгафт, П. Ф. Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы / П. Ф. Лесгафт. – СПб. : типография В. С. Балашева, 1880. – С. 79.
207. Летурно, Ш. Эволюция воспитания у различных человеческих рас / Ш. Летурно. – СПб. : Грамотность, 1907. – С. 412.
208. Ломов, Б. Ф. Категории общения и деятельности в психологии / Б. Ф. Ломов // Вопросы философии. – 1979. – № 8. – С. 34–47.
209. Лосев, А. Ф. История античной философии / А. Ф. Лосев. – М. : Мысль, 1989.
210. Лосин, Б. Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : автореф. дис... д-ра пед. наук / Б. Е. Лосин. – СПб., 2001. – 45 с.
211. Лубышева, Л. И. Информатизация отрасли как фактор оптимизации системы повышения квалификации / Л. И. Лубышева // Теоретико-методологические направления совершенствования. – М. : СпортАкадемПресс. – 2002. – Ч. 1. – С. 67–73.
212. Лях, В. И. Физическое воспитание, перспективы и пути реорганизации / В. И. Лях и др. // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 49–51.
213. Магин, В. А. Модель системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В. А. Магин // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2006. – № 4. – С. 13–17.
214. Магун, В. С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В. С. Магун. – Л. : Наука, 1983. – 176 с.
215. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг. – М., 1995.
216. Майоров, А. Н. Элементы педагогического мониторинга и региональных стандартов в управлении / А. Н. Майоров, Л. Б. Сахарчук, А. В. Сотов. – СПб. : изд-во СПГУПМ, 1992. – 79 с.

217. Максаков, А. Ю. Специфика общения тренера со спортсменами в условиях соревнований и тренировки / А. Ю. Максаков // Психофизиологические аспекты учебной и спортивной деятельности : межвуз. сб. науч. тр. / под ред. Б. А. Ашмарина и др. – Л. : ЛГПУ им. А. И. Герцена, 1987. – С. 17–21.
218. Макушин, В. Г. Лекции по курсу «Основы физиологии и психологии» труда / В. Г. Макушин. – М., 1971.
219. Маленкова, Л. И. Теория и методика воспитания : учеб. пособие / Л. И. Маленкова. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – С. 310.
220. Маранцман, В. Г. «Дух и буква» современной технологии проблемного обучения / В. Г. Маранцман // Образование без границ. – Крым : МДЦ «Артек». – 2001. – № 1. – С. 46–47.
221. Маркова, А. К. Психология труда учителя : кн. для учителя / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 190 с.
222. Маркова, А. К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995. – № 6. – С. 55–63.
223. Маркова, А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М. : Домодедовский производственный комплекс, 1996. – С. 147–179.
224. Мартузан, Я. Ц. Особенности мотивационной сферы студентов института физической культуры / Я. Ц. Мартузан // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 45–47.
225. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – М., 1998. – С. 112–115.
226. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – С. 158.
227. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 2002. – С. 21.
228. Медик, В. А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. – М., 2003. – С. 25–28.
229. Мелешкин, С. Е. Некоторые социально-психологические аспекты процесса формирования личностного авторитета тренера / С. Е. Мелешкин, Н. А. Береговский // Детский тренер. – 2010. – № 4. – С. 46–56.
230. Мелешкин, С. Е. Тренировочный процесс – процесс адаптации организма спортсмена к целенаправленно меняющимся условиям тренировки / С. Е. Мелешкин, Н. А. Береговский // Детский тренер. – 2011. – № 4. – С. 51–62.
231. Менинг, О. Поведение животных. Вводный курс : пер. с англ. / О. Менинг. – М. : Мир, 1982. – С. 223.
232. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М., 1986. – С. 21–23.
233. Мескон, М. Х. Основы менеджмента / М. Х. Мескон, М. Альберт, Ф. Хедоури. – М. : Дело, 1996. – С. 153.
234. Методика определения и анализ тактико-технической подготовленности дзюдоистов различного возраста и квалификации / Г. С. Туманян, И. Д. Свищев, Е. М. Чумаков. – М., 1974. – С. 22.

235. Мижериков, В. А. Введение в педагогическую деятельность : учеб. пособие для студ. пед. учеб. заведений / В. А. Мижериков, М. Н. Ермоленко. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – С. 168.

236. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) / Л. М. Митина. – М. : Дело, 1994. – 216 с.

237. Михайлова, Т. В. Социально-педагогические аспекты деятельности спортивного педагога / Т. В. Михайлова, А. Г. Морозов // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в образовании в России: Тезисы докладов Всероссийской научно-практической конференции. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 134–136.

238. Моделирование деятельности специалиста на основе комплексного исследования / под ред. Е. Э. Смирновой. – Л. : изд-во Ленин. ун-та, 1984. – С. 134.

239. Морозова, О. П. Актуализация ценностно-смысловых аспектов профессиональной деятельности учителя / О. П. Морозова // Педагогика. – 2002. – № 1. – С. 61–68.

240. Мудрик, А. В. Личностный подход / А. В. Мудрик // Российская педагогическая энциклопедия. – М., 1993. – Т. 1. – С. 243.

241. Мухтарова, Л. М. Организация профориентационной работы в средней общеобразовательной школе / Л. М. Мухтарова // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 72–73.

242. Мялкин, А. В. Способности и потребности личности: Диалектика формирования / А. В. Мялкин. – М. : Мысль, 1983. – 260 с.

243. Мясичев, В. Н. Характер и прошлое // Педологические исследования / В. Н. Мясичев, Е. П. Феоктистова. – М. ; Л. : Работник просвещения, 1930. – С. 142–170.

244. Надирашвили, Ш. А. Понятие установки в общей и социальной психологии / Ш. А. Надирашвили. – Тбилиси : Мецниереба, 1974. – 170 с.

245. Назимов, И. Н. Профориентация и профотбор в социалистическом обществе / И. Н. Назимов. – М. : Экономика, 1972. – 255 с.

246. Найн, А. А. Критерии оценки деятельности педагога физической культуры / А. А. Найн // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 15–18.

247. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 31.

248. Неверкович, С. Д. Игровые методы подготовки кадров / С. Д. Неверкович. – М. : Высшая школа, 1995. – 210 с.

249. Неверкович, С. Д. Дидактические и учебно-ролевые игры в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / С. Д. Неверкович, А. В. Киршева, Г. А. Ашрапова. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 39 с.

250. Никиреев, Е. М. Экспериментальное исследование общей и профессиональной направленности личности студента пединститута / Е. М. Ни-

киреев // Психологические проблемы формирования социально-активной личности учителя советской школы. – М., 1983. – С. 14–21.

251. Никитин, М. Мотивационные ресурсы дистанционного обучения / М. Никитин, С. Соловьев // Вестник высшей школы. – 2001. – № 5. – С. 16–20.

252. Николаев, А. Н. Психологическая специфика деятельности тренера в ДЮСШ / А. Н. Николаев. – М. : Физическая культура, 2003. – № 4. – С. 16–20.

253. Николаева, Н. И. Квалификационная структура профессорско-преподавательского состава вузов ФК // Ученые записки ун-та им. Лесгафта / Н. И. Николаева. – 2009. – № 7. – С. 84–89.

254. Обеспечение качества в высшем образовании Российской Федерации / под ред. Ю. Г. Татура. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2000. – 113 с.

255. Огарев, Е. И. Компетентность образования: социальный аспект / Е. И. Огарев. – СПб. : изд-во РАО ИОВ, 1995. – 170 с.

256. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Изд-во Астрель», 2002. – С. 49.

257. Опросник профессиональных предпочтений / А. Н. Воробьев, И. Г. Сенин, В. И. Чирков (авторы адаптации). Руководство. – 2-е изд. – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1997. – 18 с.

258. Орел, В. Е. Основы психодиагностики : учеб. пособие / В. Е. Орел, И. Г. Сенин. – Ярославль : Яросл. гос. ун-т. 2002. – С. 7.

259. Орлов, А. А. Динамика личностного и профессионального роста студента педвуза / А. А. Орлов, Е. И. Исаев, И. Л. Федотенко и др. – М. : Педагогика, 2004. – № 3. – С. 53–60.

260. Орлов, А. Б. Склонность и профессия / А. Б. Орлов. – М. : Знание, 1981. – 96 с.

261. Орлов, В. И. Метод и педагогическая технология / В. И. Орлов // Педагогика. – 2010. – № 8. – С. 30–38.

262. Основы профессионального психофизиологического отбора / Н. В. Макаренко, Б. А. Пухов, Н. В. Кольченко. – Киев : Наукова думка, 1987. – 244 с.

263. Павлова, М. А. Зачем нужна профессиональная ориентация / М. А. Павлова // Российская академия наук. Институт научной информации по общественным наукам. – М., 1995. – 29 с.

264. Пантеев, С. Р. Самоотношение как эмоциональная система / С. Р. Пантеев. – М., 1991. – С. 18.

265. Пашинцев, В. Г. Классификация нагрузок в дзюдо / В. Г. Пашинцев // Детский тренер. – 2006. – № 4. – С. 91–96.

266. Певзнер, А. Е. Психологические факторы эффективности стереотипной и вариативной стратегий поведения : автореф. дис... канд. пед. наук / А. Е. Певзнер. – СПб., 1996. – С. 10–12.

267. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е. С. Рапацевич. – Минск : Современное слово, 2005. – 720 с.

268. Петунин, О. В. К построению модели профессиональной деятельности учителя физической культуры / О. В. Петунин // Подготовка студентов ФФК к профессиональной деятельности : межвуз. сб. науч. тр. – М., 1991. – С. 18–26.
269. Пидкасистый, П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Педагогическое общество России, 1999. – 354 с.
270. Пидкасистый, П. И. Требования, предъявляемые к обучающимся в вузах / П. И. Пидкасистый. – М. : Педагогика, 2005. – № 3. – С. 47–52.
271. Питюков, В. Ю. Основы педагогической технологии : учебно-методическое пособие / В. Ю. Питюков. – М. : Гном и Д, – 2001. – С. 63.
272. Письмо Минобразования России от 22.02.99 г. – № 220/11-12 // Начальная школа. – 1999. – № 9. – С. 2.
273. Платов, В. Л. Деловые игры: разработка, организация, проведение : учебник / В. Л. Платов. – М. : ИПО «Профиздат», 1991. – 191 с.
274. Платонов, К. К. Краткий словарь системы психологических понятий / К. К. Платонов. – М., 1981. – С. 106.
275. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 538.
276. Поваренков, Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М., 2002. – С. 90–92.
277. Подливаев, Б. А. Индивидуализация подготовки юных единоборцев высокой квалификации / Б. А. Подливаев // Детский тренер. – 2009. – № 1. – С. 49–60.
278. Подходы к построению систем оценки качества в образовании: материалы IX симпозиума «Квалиметрия человека и образования. Методология и практика» / под науч. ред.: Н. А. Селезневой и А. И. Субетто. – Кн. 3. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2000. – 132 с.
279. Поляков, В. А. Проблемы профессионального самоопределения молодежи в условиях непрерывного образования / В. А. Поляков // Проблемы самоопределения молодежи в новых социально-экономических условиях. – Кемерово : КГУ, 1995. – С. 13–16.
280. Пономарев, Г. Н. Личностно-ориентированное обучение как фактор совершенствования подготовки специалиста по физической культуре / Г. Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 32–35.
281. Попов, Д. В. Особенности предсоревновательного эмоционального напряжения тренеров по спорту // Психологические основы обучения и воспитания / под ред. А. Н. Николаева / Д. В. Попов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – С. 95.
282. Попова, И. М. Стимулирование трудовой деятельности как способ управления / И. М. Попова. – Киев, 1976. – С. 51.

283. Постников, П. Г. Профессиональное поведение учителя: психолого-педагогический анализ / П. Г. Постников. – Педагогика, 2004. – № 5. – С. 64.
284. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
285. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А. А. Крылова. – Л. : ЛГУ, 1990. – С. 24.
286. Психологическая наука в России XX века. Проблемы теории и истории / под ред. А. В. Брушлинского – М. : Ин-т практ. психологии, 1997. – 574 с.
287. Психология и педагогика / под ред. А. А. Радугина. – М. : Центр, 1997. – С. 84.
288. Психология самосознания. Хрестоматия / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара : изд. дом «Бахрах-М», 2003. – 672 с.
289. Психология : словарь / под общ. ред.: А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М., 1990. – С. 332.
290. Психология труда : учебник для студ. высших учеб. заведений / под ред. А. В. Карпова. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 352 с.
291. Психология труда и личности учителя: Сборник научных трудов / под ред. А. И. Щербакова. – Л. : ЛГПИ, 1976. – 132 с.
292. Психолого-педагогическая профконсультация учащихся : методические рекомендации / под общ. ред. Е. А. Климова. – Л. : ВНИИпрофтехобразования, 1975. – 100 с.
293. Путин, В. В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В. В. Путин, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицкий. – М. : ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – С. 6–10.
294. Разорина, Л. М. Формирование учебно-профессиональной мотивации как одна из задач вузовской профориентационной работы / Л. М. Разорина // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 9–12.
295. Рейноутер, Д. Это в наших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Д. Рейноутер. – М., 1993.
296. Решетень, И. Н. Основы педагогического мастерства тренера : учеб. пособие / И. Н. Решетень, И. Х. Кобре, М. В. Прохорова. – Малаховка : МОГИФК, 1986. – 55 с.
297. Решетнева, Г. А. Ценностные ориентации специалиста по физической культуре и спорту / Г. А. Решетнева, Е. П. Каргаполов // Теория и практика физической культуры и спорта. – 1982. – № 7. – С. 38–40.
298. Решетников, П. Е. Нетрадиционная технологическая система подготовки учителей: рождение мастера / кн. для препод. высш. и сред. пед. учеб. заведений / П. Е. Решетников. – М. : Владос, 2000. – С. 247.
299. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учеб. пособие для высших пед. учеб. заведений и ин-тов / С. Л. Рубинштейн. – М. : Учпедгиз, 1946. – С. 704.
300. Рубинштейн, С. Л. Принципы и пути развития психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : изд-во АН СССР, 1959. – 354 с.

301. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – С. 234–240.

302. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 678 с.

303. Руководство по психотехническому подбору / под ред. И. Н. Шпильрейна. – Государственное изд-во, 1929. – С. 346–348.

304. Рябов, В. В. Компетентность как индикатор человеческого капитала: Материалы к четвертому заседанию методологического семинара 16 ноября 2004 г. / В. В. Рябов, Ю. В. Фролов. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 45 с.

305. Сазонов, Б. А. Система зачетных единиц и организационно-экономические аспекты модернизации высшего образования: Содержание, формы и методы обучения в высшей школе: Аналитические обзоры по основным направлениям развития высшего образования / Б. А. Сазонов. – Вып. 5. – М. : НИИВО, 2005. – 96 с.

306. Сальников, В. А. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры, 2002. – № 4. – С. 16–20.

307. Сансербаева, Б. И. Психологическая подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности / Б. И. Сансербаева // Педагогика. – 2005. – № 2. – С. 47–55.

308. Саранцев, Г. И. Методическая система обучения предмету как объект исследования / Г. И. Саранцев. – М. : Педагогика, 2005. – № 2. – С. 30–36.

309. Сахарова, М. В. Технологический инструментарий тренера по игровым видам спорта / М. В. Сахарова // Детский тренер. – 2009. – № 3. – С. 60–64.

310. Сахарова, М. В. Сущность и содержание спортивно-педагогических технологий / М. В. Сахарова, Ж. К. Холодов, Д. Н. Платонов // Детский тренер. – 2006. – № 1. – С. 76–84.

311. Свищев, И. Д. Основные направления совершенствования профессиональной подготовки студентов ИФК, специализирующихся по спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 11–15.

312. Свищев, И. Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 9–15.

313. Свищев, И. Д. Особенности проявления профессионального «выгорания» у тренеров по спортивной борьбе // Актуальные проблемы спортивных единоборств / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5. – С. 81–85.

314. Свищев, И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо : учеб. пособие / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2013. – 128 с.

315. Свищев, И. Д. Актуальные проблемы дзюдо : методические рекомен-

дации / И. Д. Свищев, А. И. Гальцев, Д. Б. Астахов. – М. : АкадемПресс. – Вып. 1. – 2002. – С. 6–38.

316. Свищев, И. Д. Особенности подготовки юных дзюдоистов к выполнению атакующих действий в борьбе лежа / И. Д. Свищев, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2011. – № 4. – С. 84–92.

317. Свищев, И. Д. Особенности профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта / И. Д. Свищев // Детский тренер. – 2008. – № 4. – С. 64–70.

318. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – С. 62.

319. Селиванов, В. С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. С. Селиванов / под ред. В. А. Сластенина. – М. : изд. центр «Академия», 2000. – С. 265.

320. Селуянов, В. Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 46–50.

321. Семенов, Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л. А. Семенов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 133.

322. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – М. : изд. корпорация «Логос», 1999. – 272 с.

323. Сидоркина, А. М. Методы воспитания / А. М. Сидоркина // Российская педагогическая энциклопедия. – М., 1993. – С. 273.

324. Симонов, В. П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателей / В. П. Симонов. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 192 с.

325. Система профинформационной работы со старшеклассниками / Б. А. Федоришин, С. Е. Карпиловская, Р. И. Миттельман / под ред. Б. А. Федоришина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Радянська школа, 1988. – 176 с.

326. Склонности и способности / под ред. В. Н. Мясищева. – Л. : изд-во Ленингр. ун-та, 1962. – 125 с.

327. Сластенин, В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В. А. Сластенин. – М. : Просвещение, 1976. – 160 с.

328. Сластенин, В. А. Учитель как творец педагогического процесса : учеб. пособие / В. А. Сластенин. – М. : Просвещение, 1988. – С. 76–90.

329. Сластенин, В. А. Диагностика профессиональной пригодности молодежи к педагогической деятельности / В. А. Сластенин, Н. Е. Мажар. – М. : Прометей, 1991. – 142 с.

330. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск :

Харвест ; М. : ООО «Издательство АСТ», 2001. – С. 372.

331. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижериков ; под общ. ред. П. И. Пидкасистого. – М. : ТЦ «Сфера», 2004. – 448 с.

332. Смирнов, А. А. Компетентностный подход в проектах образовательных стандартов / А. А. Смирнов // Вестник Российского государственного университета им. И. Канта, 2009. – Вып. 5. – С. 11–17.

333. Соловьева, С. А. Значение диагностики индивидуальных особенностей студентов вузов физической культуры для повышения качества их профессиональной подготовки / С. А. Соловьева, С. М. Погудин, И. В. Долганова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 36–41.

334. Солянова, И. А. Комплексная методика обучения гимнастическим, акробатическим упражнениям на ровной, водной, наклонной поверхности для юных борцов / И. А. Солянова, В. С. Дахновский, Е. Н. Мельникова // Детский тренер. – 2012. – № 1. – С. 50–59.

335. Солянова, И. А. Сопряженное развитие координационных способностей и физической подготовленности юных дзюдоистов на этапе начального обучения как основа для эффективного освоения базовой техники дзюдо / И. А. Солянова, В. С. Дахновский // Детский тренер. – 2010. – № 3. – С. 44–56.

336. Сохань, Л. В. Жизненный путь личности / Л. В. Сохань. – Киев : Наукова думка, 1987. – 278 с.

337. Сохор, А. М. Логическая структура учебного материала [Текст] / А. М. Сохор. – М. : Педагогика, 1974. – 192 с.

338. Способности и интересы / под ред.: Н. Д. Левитова, В. А. Крутецкого. – М. : изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1962. – 305 с.

339. Способности и склонности: комплексные исследования / под ред. Э. А. Голубевой. – М. : Педагогика, 1989. – 198 с.

340. Сравнение требований к подготовке выпускников вузов России, США, Германии, Великобритании : монография / К. Н. Цейкович и др. – Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2002. – 201 с.

341. Степанов, В. А. Самооценка психических и физических качеств будущих учителей / В. А. Степанов. – М. : Педагогика, 2004. – № 7. – С. 45–50.

342. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М., 1983. – С. 10.

343. Суворова, Г. А. Психология деятельности : учеб. пособие для студ. психол. и пед. вузов / Г. А. Суворова. – М. : ПЕРСЭ, 2003. – С. 144.

344. Сургучев, В. А. Исследование субъективных факторов формирования профессиональной направленности студентов институтов физкультуры / В. А. Сургучев // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 1. – С. 37–39.

345. Сухова, Е. И. Теория и практика формирования ценностных ориентаций личности педагога-организатора в системе непрерывного образования: автореф. дис... д-ра пед. наук / Е. И. Сухова. – Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2005. – 22 с.

346. Сытин, Г. Н. Животворящая сила. Исцеляющие настроения / Г. Н. Сытин. – М., 1991.

347. Тарасенко, К. Н. Особенности изучения техники атакующих действий в партере дзюдоистами 13–15 лет / К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2012. – № 2. – С. 30–38.

348. Теория и методика спорта / под общ. ред.: Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М., 1997. – С. 382.

349. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. – М. : изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.

350. Теплов, Б. М. Избранные труды / Б. М. Теплов. – М. : Педагогика, 1985. – Т. 1. – 328 с.

351. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост.: Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 450.

352. Тесля, Е. Б. Формирование профессионального интереса у будущих учителей / Е. Б. Тесля // Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 58–63.

353. Тестовая батарея общих профессиональных способностей (ТБОПС): Руководство / И. Г. Сенин, В. И. Чирков (авторы адаптации). – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 15 с.

354. Тест умственных способностей / И. Г. Сенин, О. В. Сорокина, В. И. Чирков (авторы адаптации). – Ярославль : НПЦ «Психодиагностика», 1996. – 18 с.

355. Титма, М. Х. Выбор профессии как социальная проблема / М. Х. Титма. – М. : Мысль, 1975. – 198 с.

356. Титова, Т. Н. Формирование методических умений как основа профориентационной подготовки студентов / Т. Н. Титова // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 106–107.

357. Тихомиров, О. К. Психология мышления / О. К. Тихомиров. – М. : изд-во Моск. ун-та, 1984. – 270 с.

358. Толчинский, А. А. Психотехническое испытание поступающих в железнодорожные школы / А. А. Толчинский // Просвещение на транспорте, 1925. – № 1. – С. 41.

359. Толчинский, А. А. Психотехническое испытание поступающих в профессиональные школы // Профотбор. Психофизиологическое обследование в школах профотбора (организация и методы) / А. А. Толчинский, Н. Д. Левитов, Н. И. Озерецкий и др. – М. : НКПС-Транспечать, 1926. – С. 7–35.

360. Томилова, Г. А. Опыт формирования педагогической направленности у студентов университета : автореф. дис... канд. псих. наук / Г. А. Томилова. – Л., 1975. – 20 с.

361. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 58.

362. Узнадзе, Д. Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д. Н. Узнадзе. – Тбилиси, 1961. – 210 с.

363. Учебные планы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта // Методические рекомендации / Н. И. Нико-

лаева. – М. : СпортУниверПресс, 2003. – 36 с.

364. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения / К. Д. Ушинский. – М. : Учпедгиз, 1945. – 567 с.

365. Факторович, А. А. Сущность педагогической технологии / А. А. Факторович // Педагогика. – 2008. – № 2. – С. 19–27.

366. Федоришин, Б. А. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Б. А. Федоришин. – Киев : Радянська школа, 1980. – С. 6–7.

367. Федоров, В. Д. Структура интересов в профессиональном самоопределении личности / В. Д. Федоров // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 14–16.

368. Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной педагогической психологии / Д. И. Фельдштейн. – М. : Международная педагогическая академия, 1995. – 366 с.

369. Фельдштейн, Д. И. Психология развивающейся личности : избр. психол. труды / Д. И. Фельдштейн. – М. : Воронеж, 1996. – С. 74.

370. Фестингер, Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – СПб., 2000. – С. 17–18.

371. Филатова, Л. О. Преимущество общего среднего и вузовского образования / Л. О. Филатова. – М. : Педагогика, 2004. – № 8. – С. 63–68.

372. Фридман, Л. М. Логико-психологический анализ школьных учебных задач / Л. М. Фридман. – М. : Педагогика, 1977. – 207 с.

373. Фридман, Л. М. Изучение личности учащегося и ученических коллективов / Л. М. Фридман, Т. А. Пушкина, И. Я. Каплунович. – М. : Просвещение, 1988. – С. 23.

374. Харламов, И. Ф. Педагогика : учеб. пособие / И. Ф. Харламов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрист, 1997. – 512 с.

375. Хей, Л. Как исцелить свою жизнь / Л. Хей. – М., 1993.

376. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г. И. Хозяинов, Н. В. Кузьмина, Л. Е. Варфоломеева. – М. : изд. центр «Академия», 2005. – 208 с.

377. Хозяинов, Г. И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения / Г. И. Хозяинов. – М. : Физическая культура, 2006. – 265 с.

378. Хозяинов, Г. И. Основы акмеологии / Г. И. Хозяинов. – М. : изд-во XXI век : ПКЦ, 2000. – 103 с.

379. Хозяинов, Г. И. Научные основы эффективного сочетания репродуктивной и продуктивной деятельности студентов в обучающих играх: Научные разработки / РГАФК / Г. И. Хозяинов, Н. И. Назаркина. – М., 1997. – 27 с.

380. Холодов, Ж. К. Эффективность технологии комплексного использования проблемного и игрового обучения в системе специального физкультурного образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Сб. науч. тр. – М. : МПГУ, 1999. – Вып. 6. – С. 9–18.

381. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии / под ред.:

И. И. Ильясова, В. Я. Ляудис. – М. : МГУ, 1981. – С. 79.

382. Чарквиани, Д. А. Структурные и функциональные особенности трудовых установок личности / Д. А. Чарквиани. – Тбилиси : Мецниереба, 1988. – 122 с.

383. Чернова, Ю. К. Системное формирование педагогической функции человека / Ю. К. Чернова, Г. В. Ахмеджанова. – Приволжское книж. изд-во, 2002. – С. 79.

384. Чесноков, А. В. Формирование профессиональных качеств педагога по физической культуре / А. В. Чесноков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 18–21.

385. Чесноков, Н. Н. Структура и функции системы довузовской подготовки / Довузовская подготовка как этап развития кадровой инфраструктуры в отрасли «физическая культура и спорт» / Н. Н. Чесноков. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – С. 71–85.

386. Шавир, П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П. А. Шавир. – М. : Педагогика, 1981. – 96 с.

387. Шадриков, В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В. Д. Шадриков. – М. : Наука, 1982 – 185 с.

388. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека : учеб. пособие / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 1996. – С. 18–21.

389. Шадриков, В. Д. Философия образования и образовательные политики (Philosophy of education and educational policies) / В. Д. Шадриков. – М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, изд. фирма «Логос», 1993. – 181 с.

390. Шалахова, Г. М. Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в вузах спортивного профиля : мат-лы межвуз. науч. конф. / Г. М. Шалахова, С. М. Погудин. – Ч. II. Чайковский, 1996. – С. 12–13.

391. Шелухин, Ю. Д. Динамика профессиональной направленности студентов педагогического вуза : автореф. дис... канд. пед. наук / Ю. Д. Шелухин. – Киев, 1978. – 16 с.

392. Шендрик, И. Г. Самореализация личности в контексте проектирования образования / И. Г. Шендрик. – М. : Педагогика, 2004. – № 4. – С. 36–42.

393. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – С. 207–212.

394. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учеб. пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

395. Шестаков, В. Б. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов : учеб. пособие / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. – М. : Олма Медиа Групп, 2012. – С. 141.

396. Шестаков, М. П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования / М. П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 51–54.

397. Шибутани, Т. Социальная психология / Т. Шибутани / под ред. Г. В. Осипова. – М. : Прогресс, 1969. – 535 с.

398. Шмаков, С. А. Игра как средство развития познавательной активности детей и подростков в учебно-воспитательной работе / С. А. Шмаков // Активизация познавательной деятельности учащихся. – Воронеж, 1975. – С. 12–16.

399. Шмаков, С. А. Игры учащихся – феномен культуры / С. А. Шмаков. – М. : Новая школа, 1994. – 238 с.

400. Шустова, И. Ю. Процесс самоопределения старшеклассников / И. Ю. Шустова. – М. : Педагогика, 2005. – № 5. – С. 45–49.

401. Щеглова, Т. М. Динамика профессионально-педагогической направленности студентов / Т. М. Щеглова // Вопросы психологии. – 1985. – № 2. – С. 73–75.

402. Щедровицкий, Г. П. Игры для взрослых / Г. П. Щедровицкий // Смена, 1989. – 5 фев.

403. Щетинина, А. А. Организационно-управленческая деятельность тренера-преподавателя и его подготовка в физкультурном высшем учебном заведении / А. А. Щетинина // Инновационные аспекты совершенствования подготовки спортсменов. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – Ч. 3. – С. 93–97.

404. Щукина, Г. И. Проблема познавательного интереса в педагогике / Г. И. Щукина. – М., 1972. – 352 с.

405. Экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие / под общ. ред. В. В. Кузина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 496 с.

406. Энциклопедия профессионального образования: в 3 т. / под ред. С. Я. Батышева. – М. : изд-во Акад. проф. образования, 1999. – Т. 1. – 454 с.

407. Эриксон, Э. Молодой Лютер / Э. Эриксон. – М., 1996. – С. 3.

408. Юзефавичус, Т. А. Педагогические ошибки учителей и пути их предупреждения : учеб. пособие для препод. и студ. / Т. А. Юзефавичус. – М. : Моск. пед. ун-т, 1998. – С. 42–43.

409. Ядов, В. А. Социальная идентичность / В. А. Ядов. – М., 1993. – С. 4.

410. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – М. : Тера Спорт, 2003. – С. 8–14.

411. Якунин, В. А. Обучение как процесс управления: Психологические аспекты / В. А. Якунин. – Л. : изд-во ЛГУ, 1988. – С. 27–31.

412. Ярошевский, М. Г. История психологии. От Античности до середины XX века : учеб. пособие для высших учебных заведений / М. Г. Ярошевский. – М. : Academia, 1996. – 409 с.

413. Ярошенко, Л. В. Профориентация студентов на педагогическую деятельность будущего специалиста / Л. В. Ярошенко // Тезисы докладов 4-й республиканской научно-практической конференции психологов. – Сыктывкар, 1989. – С. 136–138.

414. Blum, B. «Taxonomy of educational objectives» «Handbook on formative and summative evaluation of student learning» by Blum, Hastings,

Madaus, 1971 McGraw-Hili, inc.

415. Cattell, R. B. Advances in Cattellian personality theory. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: theory and research* / R. B. Cattell. – N.Y. : Guilford Press, 1990. – P. 101–110.

416. Selingo, J. The disappearing state in public higher education / J. Selingo // *The Chronicle of Higher Education*, 2003. – Vol. 49. – Issue 25. – P A 22–25.

417. Klein, G. The Sixth Step of the Six-Step-Model: the Curriculum Model / G.Klein. – Communication to the - AEHESIS PMG group. – March 19, 2006.

418. Knop, Nancy, Pope, Clive Design, Redesign, and Dissemination of Sport Education. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; May/Jun 98. – Vol. 69. – Issue 5. – P. 46, 3 p.

419. Maurer, Marcy R., Jordan, Pat J. Steps to a Successful Physical Education Teacher Education Workshop *Physical Educator*. – V. 63 n.1. – P. 53–56. – Win. 2006.

420. Most High School Coaches are Untrained. *USA Today Magazine*; Aug. 96. – Vol.125. – Issue 2615. – P. 14.

421. Petry, K., Froberg, K. & Madella, A. (Ed.) (2006). *Thematic Network Project AEHESIS – Report of the Third Year*. – Cologne: IESF.

Учебное издание

СВИЩЕВ Иван Дмитриевич,
ЕРЕГИНА Светлана Владимировна

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ДЗЮДО

Учебное пособие

Корректор В. А. Яковлева.
Верстка Г. С. Лосева.



Подписано в печать 03.12.2014. Бумага «PaperOne».
Гарнитура «Times New Roman». Формат 60х81 $\frac{1}{8}$.
Тираж 500 (1-й завод 1–200 экз.). Объем 17 п. л. Заказ № 714-14.

Издательство Сахалинского государственного университета
693008, Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 290, каб. 32.
Тел. (4242) 45-23-16, факс (4242) 45-23-17.
E-mail: polygraph@sakhgu.ru,
izdatelstvo@sakhgu.ru