

В известной работе Л. Хьелла, Д. Зиглера [6] сделан обзор наиболее крупных теорий личности, которые, естественно, не могли не затрагивать и вопросы воспитания рассматриваемых личностей. Авторы делают оценку каждой теории по девяти шкалам, каждая из которых представляет собой семантический дифференциал. Примечательным является наблюдение, которое отсутствует у самих авторов. Те теории, которые содержат в себе максимально выраженные характеристики личности, обозначаемые понятием «свобода», соотносят это с максимальным проявлением «субъективности» и «непознаваемости». Противоположные им – это те, в которых личность «детерминирована», что коррелирует с «объективностью» и «познаваемостью». Все это в целом указывает на серьезную методологическую проблему. Попытка познать человека только методами естествознания (определяющие его научные дисциплины – физика, химия, математика – занимаются не-живыми и не-одушевленными телами) фактически и в психологии, и в ведомой ей педагогике привела к господству психофизического параллелизма. Тело и душа существуют как бы параллельно, каждое само по себе (данное представление глубоко проникло и в обыденное сознание: от подростков и молодых людей часто можно слышать выражение, отражающее их отношение к образованию и к социальной жизни «Мне это все параллельно»). И в этой параллельности никак не может себя найти человеческое «Я». Не приобретая действительного понимания человеческого тела, мы утрачиваем и человечность в воспитании и образовании детей, несмотря на все достижения современной психологии.

Нужно констатировать, что психологические теории сталкиваются с педагогической действительностью, а самая твердая часть этой действительности – тело ребенка. Если дети переводятся в статус бестелесных существ, то мы тогда воспитываем... или ангелов, или призраков. А вот призрачность уже давно присутствует в нынешнем образовании в силу того, что так называемые «образовательные стандарты» написаны для среднестатистического ученика, которого в природе не существует. И тогда вместо того, что обозначено как идеал-требование у К.Д. Ушинского, – знать человека во всей его полноте, а полнота эта всегда индивидуальна, – мы получаем практику «педагогика для призраков», которая порождает отнюдь не призрачные проблемы у детей, зримо и осязаемо запечатлеваемые в их телесности.

1. Асмолов, А. Г. Принципы организации памяти у человека: системно-деятельностный подход к изучению познавательных процессов / А. Г. Асмолов. – М.: Аста, 1990. – 416 с.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, Астрель, 2014. – 240 с.
3. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
4. О'Ши, М. В. Роль активности в жизни ребенка / М. В. О'Ши. – М., 1910. – 292 с.
5. Ушинский, К. Д. Собрание сочинений: в 11 т. / К. Д. Ушинский. – М.: АПН РСФСР, 1948-1952.
6. Хьелл, Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер-Пресс, 1997. – 608 с.

СРЕДНЕГРУППОВЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ОЦЕНОЧНЫЕ ШКАЛЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Планида Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Филипович Л.В.,

Республиканский научно-практический центр спорта,

Республика Беларусь

Требования, предъявляемые в современном спорте, наряду с физической, тактической, технической подготовкой спортсмена побуждают более целенаправленно проводить психологическую подготовку. Психологическая подготовка спортсмена – процесс практического применения методов и средств, направленных на формирование психологической готовности к спортивной деятельности.

Успешная соревновательная деятельность в спортивных играх предполагает наличие у спортсменов постоянного стремления к совершенствованию мастерства, поиску неожиданных решений возникающих задач, настойчивости, решительности, смелости, сообразительности, эмоциональной

устойчивости, широкого распределения, быстрого переключения и устойчивости внимания, быстроты и точности сложных двигательных реакций, легкости образования и перестройки двигательных навыков. Связано это с тем, что в спортивных играх на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для восприятия и анализа ситуаций, принятия и реализации решений при активном противодействии соперников. Соревновательная деятельность требует не только точности восприятия объектов, быстрого реагирования и выполнения двигательных действий, но и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив [1].

К профессионально значимым для игрока психофизиологическим качествам относятся интенсивность и концентрация внимания, его устойчивость и быстрота переключения. Ни одно из свойств не зависит от внешних факторов в такой мере, как свойство внимания.

Современный баскетбол, гандбол, волейбол характеризуются высокими скоростями. Быстрая смена ситуаций требует высокой устойчивости внимания, сохранения его мобилизации на протяжении всей игры, мгновенного переключения и широкого распределения [2].

Игровые виды спорта также требуют от спортсмена высокой психической устойчивости, собранности, выдержки, самообладания, способности соревноваться продолжительное время при исключительном напряжении сил.

В психологической подготовке должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения в соревновательной деятельности их способностей, психических и физических качеств. Поэтому разработка среднегрупповых характеристик и оценочных шкал психофизиологических качеств спортсменов игровых видов спорта является актуальной [3].

Психофизиологическая диагностика направлена на выявление индивидуальных особенностей проявления нервных и психических процессов на момент измерения. В наших исследованиях для измерения психофизиологических качеств был использован аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС-ПсихоТест», включающий в себя множество разнообразных психологических и психофизиологических методик, которые позволяют реализовать многоуровневый подход в решении практических задач диагностики. Большая часть психофизиологических методик, представленных в АПК «НС-ПсихоТест», связана с изучением сенсомоторных реакций [4].

Данные для разработки среднегрупповых характеристик и оценочных шкал психофизиологических качеств спортсменов были получены в рамках выполнения отраслевого проекта «Разработать программу диагностики и коррекции психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта».

В ходе выполнения НИР было проведено тестирование спортсменов представителей игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, гандбол). Индивидуальные характеристики их психофизиологических качеств определялись по следующим показателям: ПЗМР (мс) – простая зрительно-моторная реакция; РДО (мс) – реакция на движущийся объект; ПУ (мс) – помехоустойчивость; критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой): ФУС (функциональный уровень системы); УР (устойчивость системы); УФВ (уровень функциональных возможностей), и дали возможность разработать среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств спортсменов-игровиков.

Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей игровых видов спорта представлены в таблицах 1–2.

Таблица 1 – Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представителей игровых видов спорта (мужчины)

Психофизиологические показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Волейбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	238,8	16,92	227,99 и менее	228–254	254,01 и более

Продолжение таблицы 1

Психофизиологические показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	0,12	3,15	-1,97 и менее	-1,96–0	0,01 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	265,7	15,01	254,99 и менее	255–274	274,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,34	1,27	6,12 и менее	6,1–6,5	6,53 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,18	0,32	3,99 и менее	4–4,3	4,31 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,47	0,43	1,19 и менее	1,2–1,5	1,51 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,88	0,46	2,59 и менее	2,6–3	3,01 и более
Баскетбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	228	11,91	217,99 и менее	218–237	237,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-1,21	4,01	-4,33 и менее	-4,3–1,7	1,71 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	255,05	22,98	237,99 и менее	238–266	266,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,63	1,31	6,06 и менее	6,07–7,4	7,41 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,21	0,30	3,99 и менее	4–4,4	4,41 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,43	0,46	1,19 и менее	1,2–1,7	1,71 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,85	0,49	2,59 и менее	2,6–3,1	3,11 и более
Гандбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	242,32	22,25	224,99 и менее	225–257	257,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	-0,67	3,35	-2,6 и менее	-2,5–2,3	2,32 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	268,38	28,13	246,99 и менее	247–288	288,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,25	1,65	4,19 и менее	4,2–6,47	6,48 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,34	0,37	4,19 и менее	4,2–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,60	0,46	1,39 и менее	1,4–1,9	1,91 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	3,02	0,58	2,79 и менее	2,8–3,3	3,31 и более

Как видно из данных таблицы волейболисты, баскетболисты, гандболисты характеризуются средним уровнем простой зрительно-моторной реакции и помехоустойчивости. Для них всех характерен сбалансированный тип нервной системы. Критерии функционального состояния центральной нервной системы по Т.Д. Лоскутовой: функциональный уровень, устойчивость системы, уровень функциональных возможностей также находятся на среднем уровне. Все это свидетельствует о со-

ответствии психофизиологического статуса спортсменов-игровиков общепринятой модели психологической подготовленности.

В таблице 2 представлены среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представительниц игровых видов спорта (женщины).

Таблица 2 – Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств представительниц игровых видов спорта (женщины)

Психофизиологические показатели	Среднее значение	Стандартное отклонение	Шкалы балльных оценок		
			ниже среднего	средний	выше среднего
Волейбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	244	36,29	219,99 и менее	220–252	252,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–1,89	3,57	–4,05 и менее	–4,0–0,6	0,7 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	271	28,47	248,99 и менее	249–274	274,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	5,67	1,24	4,76 и менее	4,77–6,5	6,51 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,16	0,74	3,79 и менее	3,8–4,5	4,51 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,55	0,86	0,99 и менее	1–2,2	2,21 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,97	0,99	2,39 и менее	2,4–3,5	3,51 и более
Баскетбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	234,06	22,99	217,99 и менее	218–252	252,51 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–0,71	2,88	–1,77 и менее	–1,7–1,3	1,4 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	264,31	20,46	250,49 и менее	250–280	280,01 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	6,46	0,74	6,06 и менее	6,0–6,6	6,7 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,23	0,35	3,99 и менее	4–4,6	4,61 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,45	0,51	1,04 и менее	1,05–1,8	1,86 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,84	0,54	2,39 и менее	2,4–3,3	3,31 и более
Гандбол					
Простая зрительно-моторная реакция – ПЗМР, мс	250,56	19,71	235,99 и менее	236–262	262,01 и более
Реакция на движущийся объект – РДО, мс	–0,72	3,24	–1,93 и менее	–1,9–1,8	1,86 и более
Помехоустойчивость – ПУ, мс	286,81	24,11	268,99 и менее	269–299	299,51 и более
Критерии функционального состояния ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой)	4,18	2,32	2,43 и менее	2,4–5,84	5,85 и более
Функциональный уровень системы – ФУС (усл. ед.)	4,03	0,40	3,79 и менее	3,8–4,3	4,31 и более
Устойчивость системы – УР (усл. ед.)	1,26	0,53	0,79 и менее	0,8–1,6	1,61 и более
Уровень функциональных возможностей – УФВ (усл. ед.)	2,60	0,59	2,19 и менее	2,2–3,1	3,11 и более

Как и мужчины, женщины – представительницы игровых видов спорта характеризуются средними значениями развития всех представленных в таблице психофизиологических качеств.

Результаты исследований показали, что для достижения высоких результатов в игровых видах спорта в тренировочный процесс следует включать упражнения на развитие помехоустойчивости,

скорости переключения внимания, а также на улучшение функционального уровня и устойчивости системы, уровня функциональных возможностей.

Среднегрупповые характеристики и оценочные шкалы психофизиологических качеств спортсменов-игровиков дадут возможность тренерам целенаправленно и грамотно подойти к вопросам отбора спортсменов игровых видов спорта, к комплектованию команд, а также позволят оценить их перспективность, определить недостатки психологической подготовленности, и на основе этих данных тренеры-психологи смогут разработать коррекционные программы по повышению уровня психологической подготовленности команды и психической надежности каждого игрока.

1. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: сб. науч. тр. – Киев, 1992. – 438 с.
2. Роберт, М. А. Психология индивида и группы / М. А. Роберт, Ф. М. Тильман. – М.: Прогресс, 1988. – 256 с.
3. Григорович, И. Н. Повышение эффективности спортивной деятельности баскетболисток с учетом индивидуально-психологических особенностей: дис. ... канд. пед. наук / И. Н. Григорович. – Омск: ОГИФК, 1985. – 180 с.
4. Методики психодиагностики в спорте / под ред. В. Л. Маришук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

*Погребнёв С.С.,
Погребнёва О.А.,*
Средняя школа № 26 г. Гродно,
Республика Беларусь

Начало школьной жизни является переломным моментом в жизни ребенка. Переход к новому положению, отношения со взрослыми и сверстниками в семье определяются тем, как они выполняют свои первые и важные обязанности в школе, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой. Мотивация к систематическим занятиям физической культурой у учащихся является очень важной и необходимой сферой деятельности учителя.

Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками управляет, прежде всего, интерес к двигательной активности, они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть. Активность учащихся на уроке во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Особенностью мотивации большинства школьников младших классов является беспрекословное выполнение требований учителя. Социальная мотивация учебной деятельности настолько сильна, что они даже не всегда стремятся понять, для чего нужно делать то, что им велит учитель: раз велел – значит, нужно. Даже скучную и бесполезную работу они выполняют тщательно, так как полученные задания кажутся им важными. Это, безусловно, имеет положительную сторону, так как учителю было бы трудно всякий раз объяснять школьникам значение того или иного вида работы для их образования [2]. Однако учителю необходимо подбирать более интересные и доступные упражнения.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности [3].

Мотивация учащихся носит дифференцированный характер. Она зависит от многих факторов: материально-технической базы школы, личности учителя физической культуры, от его педагогического мастерства, условий проведения урока (место проведения), особенностей воспитательной