

них $\xi = \xi_{\max}$, $h = h_{\max}$. Максимальное время полета определяем из выражения (1) при замене $X = X_{\max}$. Задача решена.

Студенты должны понять постановку задачи, суть решения, построить двумерные таблицы значений максимальной дальности и высоты полета для диапазона скоростей и углов вылета, соответствующих практике для выбранного спортивного движения. Табличные результаты с помощью Мастера диаграмм необходимо отобразить в виде графиков.

4. Благодаря этой более точной программе будет высвобождено значительное количество времени для различных упражнений, развивающих истинное умение выражать и аргументировать свои мысли, что в конечном счете должно привести к более высокой степени овладения навыками.

Поэтому основная цель преподавания состоит не только в том, чтобы преподавать известные концепции, а прежде всего в том, чтобы, апеллируя к этим концепциям, воспитывать и развивать в студентах способность рассуждать. Почему? Потому что каждый, независимо от своей будущей профессии и места в жизни, нуждается в обретении способности мыслить свободно и судить критично. Требования к преподаванию оказываются подчинены и соотнесены с основным назначением высшей школы: ее задача – подготовить их к жизни в обществе.

1. Афанасьев, Ю. Н. Информатизация образования как глобальная проблема на рубеже веков / Ю. Н. Афанасьев // Информационный бюллетень Ассоциации «История и компьютер». – № 20. – 1997. – 124 с.

2. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 380 с.

3. Гриценко, П. Л. Информационная технология: состояние и вопросы развития / П. Л. Гриценко, В. Н. Панышин. – Киев, 1989. – С. 1–5.

4. Подласый, И. П. Педагогика: учеб. для вузов; в 2 кн. / И. П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2004, Кн. 1. Общие основы. Процесс обучения. – С. 446–466.

ТРЕНИНГ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ КАК МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Мельхер Д.А.,

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Введение. Проблему психологической подготовки спортсменов разрабатывал ряд исследователей, что привело к разному пониманию как самого понятия «психологическая подготовка», так и ее организации, структурных компонентов и методов реализации (А.В. Алексеев, Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Горбунов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий и др.). Некоторые авторы психологическую подготовку спортсменов включают в систему психологического обеспечения спортивной деятельности, другие – в систему психологического сопровождения. В психологическую подготовку спортсменов, в зависимости от подхода ученого, включают разные структурные элементы (общую и специальную психологическую подготовку; предстартовую психическую готовность, диагностику свойств и состояний, адаптацию к физическим и психическим нагрузкам; построение тактики предсоревновательной подготовки; психическую саморегуляцию; контроль и коррекцию подготовки; психологический паспорт вида спорта и др.).

Для организации эффективного управления подготовкой спортсменов необходимо учитывать взаимосвязь всех видов психологической подготовки: общей, специальной, непосредственной соревновательной и послесоревновательной. Основной целью общей психологической подготовки является формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, со-

ревновательный опыт, способность к самовоспитанию, формирование потребностно-мотивационной сферы личности [1; 2; 5; 6].

Одним из эффективных способов решения проблемы формирования потребностно-мотивационной сферы личности, развития ценностей, нравственных убеждений и др. в процессе реализации мероприятий психологической подготовки с юными спортсменами выступают социально-психологические тренинги. Под тренингом, прежде всего, подразумевается использование активных групповых методов практической психологии для работы с людьми с целью решения задач по развитию и совершенствованию качеств, необходимых для улучшения их социального бытия и профессиональной деятельности [3; 9; 10]. Однако тренинг как метод психологической подготовки используется не в полном объеме, имеются лишь незначительные исследования о его возможностях [7; 8; 12 и др.]

Проведение психологических тренингов с использованием различных обучающих и развивающих игр может являться неотъемлемой частью общей психологической подготовки. Для детей и подростков такая форма работы является наиболее актуальной и интересной в силу своей эмоциональности, познавательности и максимальной включенности в процесс, особенно в игровых видах спорта. Направленность юных спортсменов на общение создает благоприятные условия для групповых занятий в игровой команде, в процессе которых появляется возможность опосредованно управлять процессом самореализации, выявлять психологические ресурсы членов команды, оказывать своевременную помощь и поддержку. Правильно подобранные и проведенные игры, упражнения в рамках психологических тренингов являются необходимым средством для гармоничного развития личности, формирования мировоззренческих позиций, адекватного и конструктивного применения коммуникативных и профессиональных компетенций.

Под мотивационной сферой личности понимается вся совокупность ее мотивов, которые формируются и развиваются в течение жизни в зависимости от обстоятельств. Потребностно-мотивационная сфера в игровых видах спорта характеризует направленность личности лишь частично, являясь ее основой, базисом. На этой основе формируются жизненные цели личности. Но некоторые мотивы относительно устойчивы и, доминируя, образуют стержень всей сферы (в них проявляется направленность личности) [4; 6; 11].

Следовательно, необходимо содействовать формированию в учебно-тренировочном процессе потребностно-мотивационной сферы юных спортсменов, основными компонентами которой являются: общение (коммуникативная функция), психическое удовлетворение от спортивной деятельности, самовыражение, участие в соревновательной деятельности, будущая профессиональная деятельность, высокий спортивный результат, целенаправленное развитие физических качеств, приобретение умений и навыков, расширение кругозора др.

Основная часть. Разнообразные виды тренингов, которые проводятся как в ходе учебных, так и тренировочных занятий, так и вне их, характеризуются как: тренинги общения; тренинги личностного роста; тренинги умений и др.

Они направлены на решение следующих задач:

- а) повышения социально-психологической компетенции юных спортсменов и развития их способностей эффективно взаимодействовать с окружающими;
- б) формирования активной социальной позиции спортсменов и развития их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- в) повышения уровня психологической культуры.

Для формирования потребностно-мотивационной сферы было разработано два тренинга «Уважение к себе и к сопернику» «Храбрость и характер». Целевая аудитория – спортсмены-футболисты 11–14 лет. Каждый тренинг включает в себя различные психологические развивающие и обучающие игры, объединенные в тренинговые занятия.

Структура одного тренингового занятия для каждой группы участников включает 3 этапа: подготовительный, основной и заключительный, прохождение каждого из которых необходимо для достижения целей активизации коммуникативных и интроспективных процессов в группе и эффективной реализации задач данного тренинга.

1. Как правило, тренинговое занятие начинается с психогимнастических упражнений, в ходе которых участники группы раскрепощаются и настраиваются на дальнейшую совместную работу.

2. Основная часть тренинга, содержание которой определяется учебной целью и задачами данного занятия. Как правило, здесь используются игровые методы психологического развития и коррекции.

3. После основной части проводится заключительный этап тренинга, состоящий из двух частей. В первой части заключительного этапа происходит групповая рефлексия: обсуждаются содержание и индивидуальные результаты занятия. Во второй части заключительного этапа организуется обмен оптимистичными, радостными и приятными для всех членов группы пожеланиями и выражениями благодарности за поддержку.

Оптимальная продолжительность одного тренингового занятия для спортсменов 11–14 лет – 45–60 минут. Первая (подготовительная) часть занятия рассчитана в среднем на 5–7 минут. Основная часть может занимать в среднем 25–35 минут. Заключительная часть предполагает 5–10 минут. Время выполнения зависит от готовности участников осуществить глубокий анализ выполненной работы. В таблице представлены отдельные упражнения тренинговых занятий, данные тренинги, прошедшие апробацию как методы психологической подготовки футболистов.

Таблица – Фрагмент тренинга «Храбрость и характер»

Название упражнения, цель	Ход упражнения	Методические рекомендации
1	2	3
Занятие 1		
<p>Упражнение 1. «И раз-два-три...» <i>Цель:</i> снять напряжение и провести физический разогрев группы, развить умение быстро реагировать на изменяющиеся условия</p>	<p>Группа разбивается на пары. Задание на первый взгляд чрезвычайно простое: в каждой паре партнеры стоят лицом друг к другу и начинают считать от одного до трех. Счет идет «по кольцу» без остановок. Первый: один. Второй: два. Первый три. Второй: один. Первый: два. Второй: три... Когда первый этап освоен и не представляет большой сложности для игроков, тренер вводит дополнительное действие. Теперь, вместо цифры «один» нужно молча присесть. Дадим парам насладиться освоением этого этапа. Затем вместо произнесения цифры «два» просим подпрыгнуть. (Вновь 2–3 минуты на тренировку). Последний этап – заменяем произнесение цифры «три» хлопком в ладоши!</p>	<p>После освоения каждого этапа можно проверять, как пары освоили упражнения. Можно варьировать задания на каждом этапе</p>
<p>Упражнение 2. «Мужество и характер – это...» <i>Цели:</i> освоить активный стиль общения и развить в группе отношения партнерства; потренироваться в определении четких и ясных признаков мужества и спортивного характера.</p>	<p><i>Ход игры:</i> всех игроков делят на несколько команд. Каждой команде предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы. В течение 25 минут они готовят коллаж с использованием газетных заголовков, рисунков от руки или найденных в газетах, журналах... Тема работы «Мужество и спортивный характер – это...» в работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют настоящего мужественного спортсмена, перечислить черты характера, которыми должен обладать спортсмен. Каждая команда представляет свой коллаж. В заключение на доске или флип-чарте записываем набор качеств, свойственных характеру спортсмена</p>	<p>Обсуждение упражнения проводится в конце в течение 10 минут. Следить за тем, чтобы участники не выражали негативного отношения и насмешек в отношении работ других участников, по мере необходимости помогать и подсказывать</p>

1	2	3
Занятие 2		
<p>Упражнение 1 «Присядьте все те, кто...» <i>Цель:</i> помочь участникам ближе узнать друг друга, выявить как участники оценивают наличие у себя качеств характера спортсмена</p>	<p>«Стоящий в центре круга (лучше, если сначала им будет ведущий) предлагает поменяться местами (присесть всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он скажет: «Пересядьте все те, кто родился весной» – и все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру». Примерные вопросы: «Поменяйтесь местами те, кто...уверены в своих силах; хочет стать чемпионом мира; хочет поехать на Олимпийские игры; уважает своих соперников; любит выступать на соревнованиях; уважает своего тренера; боится выступать на соревнованиях; всегда готов бороться до конца; считает себя непобедимым в спорте; у кого есть цель в спорте; кто ценит своих друзей; кто против допинга и др.»</p>	<p>Следить, чтобы все принимали участие в упражнении, важно предупредить, чтобы спортсмены сильно не разгонялись при смене мест, следить за техникой безопасности</p>
<p>Упражнение 2 «Я – звезда» <i>Цель:</i> отработка навыков уверенного поведения</p>	<p>Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной спортивной личности (например: Александра Герасименя, Дарья Домрачева, Максим Мирный, Майкл Фелпс и др.), произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду. Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира»</p>	<p>Вопросы для анализа: Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной спортивной личности? Что схожего между Вами и выбранной звездой? Какие чувства возникли у вас в ходе презентации? Вы старались показать выбранную Вами знаменитость так, чтобы было понятно другим? Где было легче, показывать или отгадывать?</p>
<p>Упражнение 3 «Объявление» <i>Цель:</i> самоанализ качеств спортивного характера</p>	<p>Представьте, что Вы ищете новый спортивный клуб или спортивную школу. Ваша задача – составить текст объявления, в котором нужно, прежде всего, указать свои достоинства, черты характера, которые помогают вам добиваться успехов, опишите случаи из жизни, в которых вы проявляли мужество и силу воли. Опишите свою основную цель (мечту). Чем вы можете заинтересовать клуб? Напишите свои качества, которые необходимо развивать и благодаря новому клубу вы бы хотели их развить</p>	<p>Рекомендуется в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал спортсмена. Обсуждение: Легко ли вам было выполнять данное упражнение? Что помогало вам при его выполнении? Спортсмены по желанию могут поделиться с другими участниками группы своими письмами, может пройти обсуждение каждого письма</p>

Выводы. На сегодняшний день использование современных тренинговых технологий доказывает свою эффективность не только как условие качественной подготовки спортсмена в детско-юношеском спорте, но и необходимость для гармоничного развития личности, формирования мировоззренческих позиций, а также для получения коммуникативных знаний и умений. В работе со спортсменами подросткового возраста данный метод является наиболее актуальным в силу его высокой эмоциональности. Также в процессе психологических игр спортсмены учатся анализировать ситуацию, принимать решения, обсуждать достигнутые цели, приобретают навыки создания благоприятных межличностных отношений в команде, которые могут носить характер соперничества,

сотрудничества, формального взаимодействия и т. д. Тренинг дает участникам возможность увидеть результаты своих действий, сравнить их с результатами других участников и, в случае необходимости, скорректировать свое решение. Названные преимущества трениновых форм занятий как метода психологической подготовки приобретают особую актуальность для игровых видов спорта.

1. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24–25 июня 2004 г. / под ред. В. Г. Сивицкого. – Минск: Веды, 2004. – 118 с.
2. Алексеев, А.В. Психорегулирующая тренировка / А. В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 155 с.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
4. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие для ин-то физ. культуры / Г. Б. Горская; под ред. А. Б. Барабанова. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 184 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
6. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
7. Использование тренинговых технологий в работе со спортивной командой / Д. А. Мельхер, Н. Н. Петриашвили, Н. К. Волков // материалы Междунар. науч.-практ. конф.: в 3 ч. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 1. – 301 с.
8. Кузьменко, А. Г. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учеб. пособие / А. Г. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.
9. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е. А. Леванова [и др.]. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
10. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001. – 254 с.
11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
12. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – 2-е изд. – М.: Класс, 2006. – 272 с.

ИСТОРИЯ ПЕРЕВОДА СВЯЩЕННОЙ КНИГИ – БИБЛИИ

Мышенуд С.А., канд. истор. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Библия – самая необычная из существующих в мире книг. Вряд ли найдется в истории такая книга, о которой столько бы писали и говорили – более читаемая, переведенная на большее количество языков и вызывающая большое количество споров, исследований и изучений. Первой напечатанной книгой в истории была именно Библия: именно ее латинский вариант, так называемую Вульгату, изготовил Гуттенберг на своем печатном станке [1]. Библия была одной из первых крупных книг, переведенных на иностранный язык (Септуагинта, греческий перевод древнееврейского текста Ветхого Завета, появилась примерно в 250 году до н. э. Британская энциклопедия пишет, что «к 1966 году полный текст Библии был опубликован ... на 240 языках и диалектах... отдельные книги Библии – еще на 739 языках, что в сумме составляет 979 переводов...».

Слово «Библия» в самых священных книгах не встречается и впервые было использовано применительно к собранию священных книг на востоке в IV веке Иоанном Златоустом и Епифанием Кипрским. Евреи свои священные книги обозначали названиями: «Писания», «Священные Писания», «Завет», «книги Завета», «Закон и Пророки». Христиане новозаветные писания обозначали названиями «Евангелие» и «Апостол» [2].

Слово Библия произошла от греческого языка «библиос» – книги [3]. Библию называют также Священным Писанием. Она представляет собой собрание древних текстов, канонизированных в иудейской религии и христианстве [4].