

ников ощущение радости (32 %), эмоционального подъема (60 %), наслаждения – (8 %), что имеет большое эстетическое значение.

Внедрение данных методологических положений в практику требует кардинальной перестройки учебного процесса по физическому воспитанию, принципиально нового организационно-методического обеспечения. Возникает ситуация, когда школьник и учитель учатся формированию физической культуры, они равноправные участники данного процесса. При этом школьники ориентированы на овладение ценностями физической культуры на основе музыкально-ритмической деятельности, а учителя – на творческие поиски для оказания помощи всем школьникам в этом процессе.

Такой подход предусматривает фундаментализацию содержания воспитания, широкое представительство в нем философских, общекультурных и социальных аспектов, что в итоге приведет к постепенному переростанию процесса физического воспитания в процесс воспитания личностной физической культуры на основе музыкально-ритмической деятельности.

1. Андриади, И. П. Потенциал физической культуры в социализации детей и молодежи / И. П. Андриади // Личность студента в образовательно-развивающем пространстве физической культуры: тезисы докладов. – М., 2003. – С. 59–61.

2. Косяк, В. А. Эпистомиология человеческой телесности / В. А. Косяк. – Сути: ИТД «Университетская книга», 2002. – 362 с.

3. Клименко, В. В. Фізкультура і естетичне виховання / В. В. Клименко, В. П. Омельчук. – Київ: Рад. шк., 1987. – С. 96.

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ОШИБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЯТИБОРЦЕВ 15–17 ЛЕТ

Селецкий А.В., Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Контроль выступает как элемент управления подготовкой спортсменов, обеспечивающий непрерывное сравнение фактических результатов с планируемыми и их корректировку [1, 2]. Освоение двигательных навыков происходит путем постоянного исправления ошибок, приближаясь к созданию возможно точного представления и идеального двигательного стереотипа выполнения упражнения [3]. Особую актуальность проблема контроля ошибочных действий приобретает в современном пятиборье, в связи с необходимостью объединения разнородных по структуре движений.

Для оценки технико-тактического мастерства спортсменов-пятиборцев в практике спорта используются отдельные компоненты техники и тактики на примере фехтования, плавания или мастерство спортсмена оценивается экспертом в целом по выбранной шкале. Встречающиеся критерии отличаются или большой трудоемкостью в использовании или слишком обобщены (не учитываются отдельные показатели). Все это послужило основанием выделения критериев и способов оценки подготовленности спортсменов-пятиборцев.

В связи с разрабатываемой проблемой важным направлением исследования является выявление основных ошибок, препятствующих освоению упражнения; анализ причин, приводящих к совершению ошибок; использование соответствующих средств и методов для их устранения. Существует огромное количество спортивных ошибок, которые иногда допускают как начинающие спортсмены, так и профессионалы. Некоторые из этих ошибок могут вообще остаться незамеченными, повторяться от тренировки к тренировке, приводить к травмам, отсутствию результатов. Если рассматривать совершенствование мастерства как постепенное улучшение навыков и уменьшение ошибочных действий, важность избавления от неадекватных действий становится ясной. Слабое выступление в соревнованиях часто объясняется возвратом к неправильным двигательным действиям. В результате плохого инструктирования на ранних стадиях обучения перспективный спортсмен может приобрести технические ошибки, которые укоренятся и будут восприниматься им как правильные действия. Иногда это восприятие настолько сильно, что спортсмен даже не подозревает, что он совершает ошибку. Устранение ошибочных действий на тренировках позволяет достичь положительных результатов.

В практику подготовки спортсменов, в том числе и спортсменов-пятиборцев, внедряются различные методики на основе изучения структуры тренировочной и соревновательной деятельности, функциональности подготовленности, психофизиологических особенностей женского организма, критериев тренированности, личностных особенностей, антропометрических показателей, амплуа, особенностей оперативного мышления, данных самоконтроля. В связи с этим большой интерес представляет создание методики контроля ошибочных действий на основе комплексной оценки психомоторных качеств и использования различных методов обучения в многолетнем учебно-тренировочном процессе.

Таблица – Карта комплексного контроля технической подготовленности спортсмена-пятиборца

ФИО спортсмена _____		Возраст _____		Пол _____					
<p>Инструкция: Оцените показатели технической подготовленности спортсмена-пятиборца, отметив соответствующий балл: 2 – оптимальная техника, 1 – незначительные ошибки в технике, 0 – значительные ошибки в технике. Выраженность индивидуального стиля деятельности оценивается по следующей схеме: 2 – ярко выраженный стиль, 1 – проявляются отдельные признаки индивидуального стиля, 0 – индивидуальный стиль не выражен.</p>									
Вид пятиборья	Показатели технической подготовленности спортсмена-пятиборца	Оптимальная техника	Незначительные ошибки в технике	Значительные ошибки в технике	Сумма баллов				
Бег	1. Наклон тела при беге	2	1	0					
	2. Вынос бедра маховой ноги вперед вверх	2	1	0					
	3. Работа рук при беге	2	1	0					
Стрельба	4. Положение пистолета в руке (хват)	2	1	0					
	5. Подъем руки	2	1	0					
Фехтование	6. Работа пальца при обработке нажатия на спусковой крючок	2	1	0					
	7. Чувство времени и дистанции	2	1	0					
	8. Стойка, передвижение	2	1	0					
Плавание	9. Точность укулов	2	1	0					
	10. Основные положения туловища и головы	2	1	0					
	11. Движения руками	2	1	0					
Верховая езда	12. Движения ногами	2	1	0					
	13. Посадка всадника во время прыжка	2	1	0					
	14. Работа рук всадника	2	1	0					
	15. Положение ног всадника	2	1	0					
Выраженность индивидуального стиля									
Бег	2 1 0	Стрельба	2 1 0	Фехтование	2 1 0	Плавание	2 1 0	Верховая езда	2 1 0
Экспертная оценка									

Анализ литературных источников и данные констатирующего педагогического эксперимента позволили разработать методику контроля ошибочных действий для спортсменов 15–17 лет, занимающихся современным пятиборьем. Ее достоинством выступила возможность получения информации за короткий период времени, доступность и универсальность, а также возможность внесения коррекции в процесс подготовки спортсменов.

Методика контроля ошибочных действий спортсменов-пятиборцев 15–17 лет включает последовательность следующих компонентов:

– экспертную оценку «Карта комплексного контроля технико-тактической подготовленности спортсмена-пятиборца», позволяющую выявлять ошибки в технической подготовленности спортсмена в отдельных видах современного пятиборья и текущую оценку физических и психомоторных качеств (быстрота отдельного движения, быстрота простой и сложной двигательной реакции, устойчивость двигательных действий в условиях дефицита времени, взрывная сила, чувство времени, темпа, ритма, дистанции, прилагаемых усилий, пространства, оружия, равновесия и др.);

– подбор и реализация специальных упражнений для устранения и профилактики ошибочных действий с учетом специфики этапа подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов (половозрастных, психомоторных, психологических), характера допускаемой ошибки.

– внесение корректив в подготовку спортсмена на основе данных комплексного контроля и оценка динамики результативности спортсменов по итогам сдачи контрольных нормативов, показателям диагностики с помощью компьютерных тест-тренажеров и результатам участия спортсменок в соревнованиях различного масштаба.

Для комплексного контроля за показателями подготовленности спортсменов-пятиборцев был проведен анализ типичных ошибочных действий, выделенных в процессе опроса ведущих тренеров Республики Беларусь (n=15) и разработана процедура их экспертной оценки. Ее апробация проходила в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Полученные данные сопоставлялись с протоколами соревнований и результатами тестирования.

В таблице представлена карта комплексного контроля технической подготовленности спортсмена-пятиборца, которая предназначена для мониторинга ошибочных действий спортсмена-пятиборца 15–17 лет.

При обработке результатов подсчитывается сумма баллов по каждому виду современного пятиборья и выявляется итоговый балл. По результатам экспертной оценки выявляется преобладание типичных ошибок в технике бега, стрельбы, фехтования, плавания и верховой езды спортсмена-пятиборца, а также делается вывод об уровне технической подготовленности спортсмена-пятиборца: от 0 до 12 баллов – низкий уровень, 13–23 баллов – средний уровень, 24–40 – высокий уровень.

Карта комплексного контроля технической подготовленности спортсмена-пятиборца может использоваться для изучения типичных технических ошибок в отдельных видах пятиборья как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Также возможно выявление их динамики за определенный период времени. Процедура оценки занимает 5–7 минут. Для эксперта составлен дополнительный бланк, в котором представлено подробное описание оптимальной техники по отдельным показателям и типичные ошибки.

В основе методики контроля ошибочных действий спортсменов-пятиборцев 15–17 лет, предназначенной для повышения тактико-технической подготовленности юных пятиборцев, лежит дифференцированный подход к исправлению ошибок. На рисунке представлена модель контроля ошибочных действий, в которой большое внимание уделяется способам их профилактики и устранения в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.



Рисунок – Модель взаимодействия в системе «тренер – спортсмен» в процессе контроля ошибочных действий

Таким образом, было выделено три способа устранения и профилактики ошибочных действий: визуальный или наглядный (показ упражнения, демонстрация идеальной техники, анализ видеозаписей, идеомоторная тренировка); аудиальный или словесный (объяснение техники упражнения; указание на ошибку) и кинестетический или двигательный (специальные упражнения, упражнения на тренажерах, упражнения из других видов спорта, моделирование соревновательной ситуации).

Для устранения ошибок были подобраны специальные упражнения, которые использовались в учебно-тренировочном процессе у спортсменов 13–18 лет (акт внедрения № 67/11, от 05.06.2011 г.). Среди причин ошибочных действий спортсменов отмечены: отрицательные эмоциональные факторы, неуверенность, утомление, форсированное формирование навыков, недостаточно полное представление о структуре двигательного действия, плохая физическая подготовленность, закрепощенность движений и др.

Важную роль в обеспечении технико-тактического мастерства спортсмена также играют процессы самоуправления и саморегулирования, что позволяет снизить ошибочность действий, тем самым повысив успешность и надежность его выступления [4, 5, 6]. Самоконтроль охватывает все присущие человеку психические явления, что позволяет говорить о самоконтроле за протеканием отдельных психических и психомоторных процессов (восприятия, представления, внимания, двигательной реакции и др.), за состоянием спортсмена, а также о самоконтроле как свойстве человека, сформированном в процессе воспитания и самовоспитания.

Эффективность методики контроля ошибочных действий спортсменов-пятиборцев 15–17 лет в учебно-тренировочном процессе определяется на основании количественных и качественных изменений технических, функциональных показателей, психического состояния и выражается в улучшении спортивного результата, сокращении затрат тренировочного времени на исправление ошибок, способности контролировать правильность или ошибочность своих действий. Выявлены специфические признаки ошибок, допускаемые спортсменами-пятиборцами, их взаимосвязь с показателями технико-тактической подготовленности. Разработана и апробирована процедура контроля ошибочных действий спортсменов-пятиборцев 15–17 лет в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, которая способствует повышению качества и стабильности выступления, снижению травматизма.

1. Иванов, В. В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов / В. В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
2. Лагойда, В. Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... д-ра нед. наук: 13.00.04 / В. Г. Лагойда. – СПб., 1999. – 354 с.
3. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. – Кипшинев: Штиинца, 1983. – 139 с.
4. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
5. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – 213 с.
6. Никифоров, Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека оператора / Г. С. Никифоров. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1977. – 112 с.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СНИЖЕНИЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ

Семерная М.С.,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
Республика Беларусь

По мере развития общества физическая активность и спорт все шире проникают во все сферы жизни людей, становятся все более значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности мировой цивилизации. Миллионы людей ведут здоровый образ жизни, составной частью которого являются занятия физическими упражнениями, участие в спортивных соревнованиях. Здоровый образ жизни и спорт оказывают благоприятное воздействие на экономическую сферу государств и общества [1, с. 4]. Однако здоровый образ жизни ведет меньшая часть населения всего мира и, в частности, Республики Беларусь. Из-за пагубных привычек, таких как алкогольная, наркотическая и никотиновая зависимости, экономика несет большие потери, так как сокращается продолжительность жизни и, как следствие, работоспособность граждан, ухудшается демографическая ситуация в стране. Государству приходится затрачивать большие денежные средства на предотвращение и лечение зависимостей.

Что же означает в экономическом аспекте невысокая продолжительность жизни? Это, прежде всего, потери среди наиболее подготовленной и опытной части рабочей силы. Представим себе мужчину в возрасте 35–40 лет с высшим образованием. Для того чтобы его вырастить и воспитать, дать ему образование, требуются