

## Отзыв

научного руководителя на выпускную квалификационную работу студентки 5 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Васильевой Алины Вячеславовны «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде»

Алина Вячеславовна, мастер спорта по дзюдо, с первого курса обучения, определилась с темой исследования, связанной с социальной стороной спорта. Этот интерес определил и всю дальнейшую работу. В процессе написания выпускной квалификационной работы в течение 5 лет обучения А.В. Васильева проявляла инициативу, предлагала новые идеи, с высокой активностью их реализовывала. Работала в рамках исследования, но в разных направлениях: работа и учебных подразделений, и спортивных школ, и детских оздоровительных учреждений. Сочетала участие в сборной команде России с социальными исследованиями. Обоснованные и описанные результаты вошли в выпускную квалификационную работу, состоящую из трех глав.

Некоторые результаты научно-исследовательской деятельности Алина рассказывала на сборных командах России и Красноярского края, акцентируя внимание к этой проблеме тренеров и спортсменов. Алина не останавливается на достигнутом.

В своей работе Алиной разработаны критерии социальной успешности, которые способствуют развитию у спортсменов в процессе занятий спортом возможностей и способностей реализовать себя как личность после окончания спортивной карьеры. Изложенные в данной работе положения по формированию необходимых качеств и факторов успеха помогут специалистам по физической культуре и спорту сформировать у себя желания к более качественному обучению в образовательных учреждениях, для дальнейшего развития в личностном росте и самоактуализации, что является обязательным в удовлетворении человеческих потребностей наивысшего уровня и реализации себя как личности после окончания занятиями спортом.

В процессе работы над исследованиями Алина развивала умение упорядочивать многочисленные собственные идеи, хотя, безусловно, это дело опыта и практики.

Выпускная квалификационная работа студентки 5 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Алины Вячеславовны Васильевой «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде» является законченным исследованием, соответствует требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам по специальности 032101 – «Физическая культура и спорт», заслуживает положительной оценки и рекомендована к защите.

Научный руководитель:  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики борьбы



А.И. Завьялов

## РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студентки 5 курса  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет  
им. В. П. Астафьева»

**Васильевой Алины Вячеславовны**

**«СОПРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И  
ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ УСПЕШНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ»**

Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на социальную жизнь спортивной молодежи, то есть именно на то, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия спортом должны сочетаться с развитием социальных интересов будущей деятельности после окончания спортивной карьеры.

В этой связи возникает необходимость повышения эффективности управления социальными интересами спортсменов, что означает более рациональное использование имеющихся возможностей тренерско-преподавательского окружения и затрачивание усилий для решения кардинальных социальных задач.

Сфера физической культуры и спорта, как и любая другая сфера услуг, на потребительском рынке является товаром, а любой товар нуждается в продвижении и рекламе. Автор работы начала искать более удобные, но не менее эффективные способы, позволяющие спортивной деятельности быть конкурентоспособной и востребованной в социальной жизни спортсменов.

Васильева А.В. в своей выпускной квалификационной работе показала, что критерии успешности, при правильном подходе применимы в дальнейшей социальной жизни. Для подтверждения своей гипотезы автор работы провела ряд исследований таких как: анализ научно-методической литературы, анкетный опрос и педагогическое наблюдение, что позволило обобщить и систематизировать личностные качества, которые необходимо развивать под воздействием процесса воспитания в спорте, для более успешной реализации спортсменов при завершении спортивных выступлений.

Выпускная квалификационная работа А.В. Васильевой на тему «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде» соответствует требованиям, предъявленным к выпускным квалификационным работам, и заслуживает оценки «отлично».

Рецензент:

к.п.н., доцент кафедры  
теории и методики борьбы



Тишков Ю.Н.

Уважаемый пользователь! Обращаем ваше внимание, что система Антиплагиат отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение.

## Отчет о проверке № 1

ФИО: Завьялова Ольга Борисовна  
 дата загрузки: 19.10.2015 11:03:53  
 пользователь: zavvalova@kspu.ru / ID: 1362046  
 отчет предоставлен сервисом «Анти-Плагиат»  
 на сайте <http://www.antiplagiat.ru>

### Информация о документе

№ документа: 56  
 Имя исходного файла: 03-Васильева.doc  
 Размер текста: 4222 кБ  
 Тип документа: Не указано  
 Символов в тексте: 185855  
 Слов в тексте: 22486  
 Число предложений: 1086

### Информация об отчете

Дата: Отчет от 19.10.2015 11:03:53 - Последний проверенный отчет  
 Комментарий: не указано  
 Оценка оригинальности: 63.82%  
 Заимствования: 35.98%  
 Цитирование: 0.2%



Оригинальность: 63.82%  
 Заимствования: 35.98%  
 Цитирование: 0.2%

### Источники

Доля в тексте	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
9.21%	[1] не указано	<a href="http://dp5.ru">http://dp5.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
7.86%	[2] Сердце - пятикамерная система. Статья. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	14.06.2014	Модуль поиска Интернет
6.44%	[3] Дрюдо. Система и борьба: учебник	<a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
6.01%	[4] Борьба греко-римская	<a href="http://lib.rus.ec">http://lib.rus.ec</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
5.13%	[5] 2006-02.pdf (4/4)	<a href="http://kspu.ru">http://kspu.ru</a>	05.08.2014	Модуль поиска Интернет
4.12%	[6] Сердце - пятикамерная система	<a href="http://za4et.net.ru">http://za4et.net.ru</a>	24.11.2012	Модуль поиска Интернет
3.41%	[7] Библиографический список - Сборник статей Омск 2013 Редакционная коллегия	<a href="http://kaz.docdat.com">http://kaz.docdat.com</a>	02.10.2015	Модуль поиска Интернет
2.67%	[8] teoriya.ru > Тренеру и Педагогу > Психология спорта > Архив новостей	<a href="http://teoriya.ru">http://teoriya.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.95%	[9] скачать	<a href="http://nashauchebe.ru">http://nashauchebe.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.6%	[10] не указано	<a href="http://referat.kulichki.net">http://referat.kulichki.net</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.59%	[11] Структура подготовленности спортсменов. Лекция. Читать текст online -	<a href="http://bibliofond.ru">http://bibliofond.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.58%	[12] Скачать/bestref-163811.doc	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.56%	[13] не указано	<a href="http://lib.rjn.ru">http://lib.rjn.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.31%	[14] Lenta.ru: Фетисов, Вячеслав	<a href="http://lenta.ru">http://lenta.ru</a>	28.10.2014	Модуль поиска Интернет
1.28%	[15] не указано	<a href="http://bib.convdocs.org">http://bib.convdocs.org</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
1.12%	[16] 2. Спорт как предмет изучения наук - Социальных и экономических наук	<a href="http://rudocs.exdat.com">http://rudocs.exdat.com</a>	25.06.2015	Модуль поиска Интернет
1.01%	[17] Социология спорта - Социальных и экономических наук	<a href="http://rudocs.exdat.com">http://rudocs.exdat.com</a>	25.06.2015	Модуль поиска Интернет
0.95%	[18] Реферат: Принципы дрюдо - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	<a href="http://bestreferat.ru">http://bestreferat.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
0.88%	[19] Карелин, Александр Александрович	<a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт                    физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра                    теория и методика борьбы  
Специальность        032101.65 – физическая культура и спорт

ДОПУСКАЮ К ЗАПИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы  
Д.Г. Миндиашвили

  
«06» / 05 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**Соприжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде**

Выполнил студент группы        53

А.В. Васильева

  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Форма обучения

очная

Научный руководитель:  
д.п.н., профессор А.И. Завьялов

  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Рецензент:  
к.п.н., доцент кафедры теории и  
методики борьбы Тишков Ю.Н.

  
\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Дата защиты 09.06.2015

Оценка отлично

Красноярск 2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОПРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ УСПЕШНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Социология, спорт и личность.....	7
1.2. Тренировочный процесс.....	18
1.3. Психология спортсменов.....	32
1.4. Наука в спорте.....	47
<b>ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	<b>59</b>
2.1. Организация исследований.....	59
2.2. Методы исследований.....	60
<b>ГЛАВА 3 СЛОЖНЫЙ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	<b>62</b>
3.1. Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и социальной среды.....	62
3.2. Спортивная деятельность как сложный механизм, способствующий гармоничному развитию личности.....	74
3.3. Спортсмены – общественные и государственные деятели....	83
<b>ВЫВОДЫ</b> .....	103
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	105
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	106
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	117



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность:** в настоящее время отношение к спорту и спортсменам у обывателя неоднозначно, чаще всего у людей, не занимающихся спортом, возникают такие вопросы как: Зачем тебе это надо? Как в положительном плане (материальном, финансовом и т.п.) спорт поможет тебе в жизни? Закончишь тренироваться и что потом? Естественно, что раз такие вопросы возникают то у данной категории людей при неумении спортсменов ответить на данного рода вопросы возникает своеобразное отторжение к спорту. В настоящее время в современной доступной литературе вопросу дальнейшей социализации личности спортсмена (после окончания спортивной деятельности) или взаимосвязи непосредственно спортивной деятельности и дальнейшей жизнедеятельности представителей различных видов спорта уделяется незаслуженно мало внимания. Специалистам по спорту, соответственно необходимо нивелировать данную проблему путем аргументированного прояснения ситуации. Это поможет с одной стороны показать, что человек занимающийся спортом это не просто «машина», но и способный простым доступным языком переубедить таких людей изменив их отношение к спортивной деятельности, проявив тем самым, что в спортивной среде, так и в обычной жизни выявляются лидеры. То есть люди способные убеждать, «заражать» определенными идеями, эмоциями и чувствами, следовательно, вести за собой людей. Лидерство - это одна из составляющих успешного человека. А, как известно, родиться таким человеком невозможно, но возможно воспитать личность с необходимыми качествами (показателями успешностями) под воздействием окружающей (путем жизненного опыта) и грамотно организованной образовательной среды. Поэтому по нашему мнению дальнейшая систематизированная разработка представленной темы исследования, несомненно, актуальна.

**Объектом** нашего исследования являются спортсмены, успешно завершившие спортивную карьеру и сумевшие реализовать себя в социальной жизни

**Предмет исследования:** процесс формирования факторов, влияющих на успешность социальной деятельности спортсменов после завершения спортивной карьеры.

**Цель нашего исследования:** формирование необходимых знаний о приобретаемых в процессе спортивной деятельности факторах успешности человека с последующей реализацией этих знаний, как умений и навыков в различных ситуациях, возникающих в обычной социальной жизни.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать состояние проблемы по данным литературных источников.
2. Проанализировать жизнь известных спортсменов различного уровня в настоящее время.
3. Провести анкетирование с целью выявления мнения обывателей и спортсменов по вопросу вероятности и необходимости грамотного сопряжения спортивной деятельности и дальнейшей успешной жизнедеятельности.
4. Систематизировать личностные и иные качества спортсменов делающих их успешными в жизни.

**Гипотеза:** мы предположили, что обобщение и систематизация личностных качеств, которые необходимо развивать под воздействием процесса воспитания в спорте, помогут более успешно реализовать спортсменов при завершении спортивных выступлений.

**Научная новизна:** разработаны критерии социальной успешности, которые способствуют развитию у спортсменов в процессе занятий спортом возможностей и способностей реализовать себя как личность после окончания спортивной карьеры.



**Практическая значимость:** так как спортсмен высокого класса проживает как бы две жизни спортивную с полной отдачей для результата и социальную после окончания спортивной карьеры. Изложенные в данной работе положения по формированию необходимых качеств и факторов успеха помогут специалистам по физической культуре и спорту сформировать у себя желания к более качественному обучению в образовательных учреждениях, для дальнейшего развития в личностном росте и самоактуализации, что является обязательным в удовлетворении человеческих потребностей наивысшего уровня и реализации себя как личности после окончания занятиями спортом.

## ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СОПРЯЖЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ

По теме «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и социальной среды» мы рассмотрели 70 источников. Исследованные нами источники мы разделили на 4 раздела. Количество источников по каждому разделу представлено на рис.1.

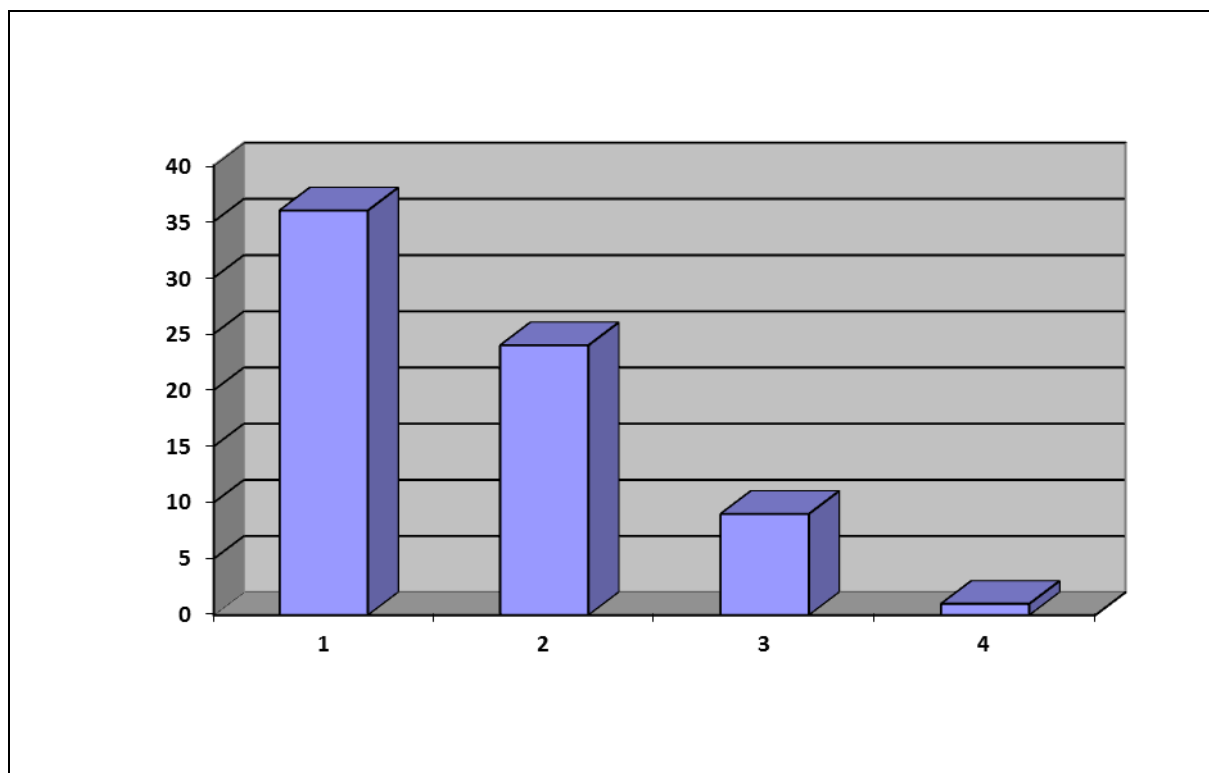


Рис. 1. Распределение литературных источников по обсуждаемым вопросам:

1–описание тренировочного процесса; 2–социология, спорт и личность; 3-психология спортсменов; 4-наука в спорте;

Из рисунка видно, что наибольшее количество источников мы обнаружили по таким вопросам как: тренировочный процесс (36 источников) и социология, спорт и личность (24 источника), и настораживает малое количество обнаруженных источников по следующим вопросам: психология спортсменов (9 источников) и наука в спорте (1 источник)

## 1.1. Социология, спорт и личность

По вопросам социология, спорт и личность мы обнаружили 24 литературных источника. Это говорит о популярности этой темы и необходимости для экономического развития общества. В этих работах авторы обосновывают необходимость занятий спортом и физической культуры и доказывают необходимость выделения соответствующих финансовых вложений для развития физической культуры среди населения.

Социология - одна из интенсивно развивающихся в настоящее время наук. Расширяется предметная область проводимых ею исследований, становятся более разнообразными средства и методы исследовательской деятельности; шире используются результаты исследований в социальной практике [14].

Есть достаточно оснований утверждать, что социология изучает как общество в целом, так и закономерности и тенденции возникновения, становления и развития социальных общностей, механизмы их взаимосвязей и взаимодействия в разных сферах социальной практики. В поле зрения социологии находятся различные формы и способы бытия социальных общностей, их количественно-качественные характеристики, структура. Изучая массовые социальные процессы, совокупную жизнедеятельность определенным образом организованных индивидов, социология определяет содержание и вектор происходящих в обществе социальных изменений, прогнозирует их последствия [14].

В качестве самостоятельной отрасли научного знания социология реализует такие функции, как теоретико-познавательную, практически-преобразовательную, прогностическую. Ее основные прикладные функции состоят в объективном анализе социальной действительности, диагностике социальных ситуаций, предоставлении обществу достоверной информации о реальном состоянии социальных субъектов, их социальном статусе, связях, степени удовлетворения и согласования их специфических интересов, их ценностных ориентациях, идеалах, мотивах деятельности и ожиданий [14].

Среди основных понятий социологии следует выделить два главных, которые выполняют функцию первокирпичиков, - это статус и роль. Статусом называется позиция (положение) человека в группе или обществе. Он дает статистическое изображение предмета социологии, в то время как парное ему понятие «роли» раскрывает динамический аспект социальной реальности, поведение и взаимодействие тех, кто занимает то или иное положение в обществе. Личным статусом называют положение индивида в малой группе, зависящее от того как его оценивают и воспринимают члены этой группы (знакомые, родные) в соответствии с его личностными качествами[66].

Ярким примером является молодое поколение. Российская социология молодежи прошла сложный путь от упрощенного представления о молодежи как объекте социального контроля и воспитания со стороны государственных институтов до постепенного утверждения концепции молодости как особой фазы жизненного цикла с собственными интересами и собственным (хотя и незавершенным) социальным статусом [13].

Если же рассматривать биосоциальную природу человека, то выделяют следующие свойства: биологические и социальные. Как биологический индивид человек характеризуется определенной конституцией, типом нервной системы, нейродинамическими свойствами мозга, разнообразными биологическими потребностями. Социальный индивид осваивать окружающий мир, овладевать знаниями, умениями, нормами и правилами поведения. Личность характеризуется способностью совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать свое поведение в системе отношений с окружающими людьми. Эти уровни иерархически организованы, высший из них – личность, низший – организм [28].

Личностно-характерологические особенности: качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость ); к деятельности, труду, учебе ( инициативность, исполнительность, трудолюбие

); к вещам ( бережливость, аккуратность, опрятность); к природе; искусству; науке [28].

Эмоционально-волевая сфера личности – познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умение мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность [28].

Сфера способностей и возможностей – анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов. Сфера деятельности – важно знать, какими знаниями, умениями, навыками, способностями обладает человек, как он их использует в жизни и деятельности, как их у себя развивает [28].

Человеческая деятельность всегда целенаправленна, подчинена цели как сознательно представляемому запланированному результату, достижению которого она служит. Цель направляет деятельность и корректирует ее ход. Деятельность – не совокупность реакций, а система действий, сцементированных в единое целое побуждающим ее мотивом. Мотив – это то, ради чего осуществляется деятельность, он определяет смысл того, что делает человек [16].

Главным фактором, влияющим на осмысленность системы действий, является такое понятие как личность. Личность – предмет исследования множества наук не только психологии и тем более социальной психологии. Как раз выделение собственно социально-психологического аспекта человеческой деятельности представляет определенную трудность, ибо он в равной мере соприкасается с социологическими подходами к рассмотрению личности и с общепсихологическими исследованиями ее как целостности психических свойств и процессов [19].

Человек, взятый в его социальном качестве, есть личность. Личность – это сущность человека, самое главное в нем, то, что отличает человеческий вид от всех других биологических видов. В процессе социализации человеческий индивидуум становится личностью, качество которой зависит

от социальной среды, от социально-экономического строя, от культуры, т.е. от многочисленных собственно социальных характеристик его окружения. В социологии личность – это, прежде всего субъект исторического социально-экономического процесса, его продукт, результат социализации индивида [19].

Проблема социализации личности – одна из важнейших в социологии. Согласно теории Э. Майнберга «социализация при первом рассмотрении может быть определена как феномен, имеющий отношение к взаимосвязям между индивидуумом и обществом... социализация отражает процесс вхождения человека в общество». Процесс этот в высшей степени сложен, поэтому в теории социализации существует две версии этого понятия: в широком – длящийся всю жизнь и в узком – процесс, связанный с каким-то определенным периодом в основной сфере жизнедеятельности студенческой молодежи, - ее конкретной трудовой сфере – учебе [9].

Система образования как основной социальный институт обеспечивает процесс интеграции индивидов в общество, а также имеет определяющее значение для сокращения культурного разрыва между различными социальными слоями общества. Образование играет жизненно важную роль в улучшении взаимоотношений между человеком и окружающей средой, оно торит новее и запускает его в общество, которое становится реальностью только в результате взаимодействия индивидов [9].

Итак, личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих. Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Что же такое личность в спорте?

Личность – продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности [8].

Спорт формирует личность и посредством духовного стремления к физическому совершенству, к успеху в соревновательной деятельности в движении, в напряжении, в преодолении себя и соперников в соревнованиях. В итоге приходит осознание спортсменом своих возможностей в овладении силами своего физического тела и духа [17].

Сегодня спорт является важным социальным феноменом, он пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества [21].

Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит от личных, индивидуальных качеств – честолюбие, инициативы трудолюбия, терпения, волевых навыков [21].

Спорт – значительное социальное явление, многообразно связанное с различными областями человеческой деятельности. Социализирующая

функция спорта обусловлена тем, что он имеет целью формирования развитой личности. Социализация в спорте в качестве главного момента имеет использование физического воспитания для осуществления задач других видов воспитания [10]

Правила спорта и его принципы – такой, например, как равенство шансов,- как раз и основаны на этих качествах, которые иногда называют идеалами спорта. Однако спорт соткан не из одних достоинств. Не меньше внимания, а подчас даже тревоги заслуживают отнюдь не положительные стороны спорта и его идеалы. Есть в нем и противоположное: агрессивность, насилие, мошенничество (применение запрещенных веществ- допингов), подкуп ( и судей, и соперников). Так что и спорт в целом, и отдельный спортсмен – арена повседневной борьбы между их положительными качествами и тем, что их разрушает [18].

В ходе занятий спортом развиваются качества человеческой личности:

- Есть такое обобщающее слово «спортивность». Тут и физическое развитие, и физическая подготовленность, и спортивное мастерство. Но здесь же и мужество, и стойкость.
- Смелость, решительность.
- Настойчивость, упорство в достижение цели.
- Чувство собственного достоинства, да и просто самоуважение.
- Дружелюбие, готовность к дружбе, поиск друзей.
- Уважение – к соперникам, судьям, зрителям.
- Честность, порядочность, искренность [18].

Спорт как бы деятельность, воспроизводящая определенные базовые механизмы формирования личности, включает индивида в социальные общности и общественные организации как полноправного члена общества и формирует определенные социальные отношения. Спорт как социальный фактор как бы модельно воспроизводит альтернативу современной культуры,



сохраняет и укрепляет сущностные механизмы социально-культурной жизни человека и, переходя в субкультуру индивида, формирует его как социально компетентную личность. Далее спорт является видом активной деятельности, в процессе которой решается и вопрос о внешнем масштабе самоопределения и самоутверждения личности. И по этому признаку спорт глубоко проникает в субкультуру в качестве социального института, определяя личностное становление индивида и формируя стили жизни [26].

Спорт и физическая культура тесно связаны друг с другом. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепления здоровья развитие физических способностей человека. Особенностью физической культуры современного общества является определенный дуализм, который обусловлен наличием двух уровней этого вида культуры: спортивного, который иногда называют элитарным, и массового, призванного обеспечить развитие физической кондиций и укрепление здоровья основной части населения. Взаимодействие этих уровней не всегда соответствует реализации социальных задач и той роли, которую общество отводит физической культуре [23].

Укрепления здоровья- одна из главных функций физической культуры. Выполнение данной функции осуществляется путём систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, проведение физических тренировок с целью увеличения функциональных возможностей организма, что относится к одному из средств отвлечения их от вредных привычек и является профилактической мерой. Здоровье и жизнь зависят от физической энергии, текущей в нашем организме, которая берет свои начала в движениях, то есть физических нагрузках, упражнениях. Если человек рационально научиться управлять этой физической энергией, то он будет жить очень долго и безболезненно, то есть «имеющей энергию- цветёт, а теряющие её- умирает» - гласит тибетская мудрость. Физическое здоровье

обеспечивает ощущение полноты и радости жизни, успех в труде и творческой деятельности [30].

В современных условиях жизни все эти факторы очень важны, особенно для спортсменов. Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние [15].

Проблемы повышения эффективности физической культуры в деле обеспечения полноценного физического развития людей и длительного поддержания их функциональных возможностей в первую очередь требуют проведения исследования возможностей дзюдо в этой области, поскольку его социальная значимость привлекает значительные массы людей различного возраста [5].

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присуще всего общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно - ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет специфические социальные функции. Последние органически связаны с общими, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания [11].

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Оптимизация физического развития студентов должна быть направлена на повышение у них уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.) [12].

Учебная жизнь спортсменов также протекает очень ярко. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции - как личностно значимая и как общественно необходимая. Следует признать, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями далеко недостаточно [7].

Как свидетельствует статистика, физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов вузов потребностью, не превратилась в интерес личности [7].

Структура физической культуры студентов высшей школы включает в себя три относительно самостоятельных блока: физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг [25].

Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Он исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи [25].

Ни для кого не секрет, что гармонично развитый человек имеет высокий уровень не только умственного, но и физического. Физкультура и спорт дают человеку здоровье, радость в жизни. Занятие спортом для молодежи может стать хорошим средством проведения досуга [35]. Студенты проявляют себя как личность не только в спорте, но и в учебной деятельности. Обновления, произошедшие в современном обществе, позволяют студентам выйти на новую степень развития. Прочно вошли в дидактику принципы научности и доступности, систематичности и

последовательности, принципы политехнизма и единства обучения и воспитания, принципы индивидуализации учебной деятельности учащихся и д.р. Принцип политехнизма сам по себе не вызывает сомнений: чем полнее он реализуется тем, лучше, разумеется, политехническая подготовка учащихся [33].

Студенчество определяется как мобильная социальная группа, цель деятельности которой – организованная по определенной программе подготовка к выполнению профессиональных и социальных ролей в материальном и духовном производстве. Успешность процесса адаптации студента в новой для него социальной среде во многом зависит от того, насколько адекватно он воспринимает себя и свои социальные связи. Наличие волевых, коммуникативных способностей сможет помочь студенту преодолеть барьеры вхождения в новую среду [27].

\* \* \*

Завершая раздел 1.1. «Социология, спорт и личность» можно сделать следующие выводы:

1. Социология - одна из интенсивно развивающихся в настоящее время наук. Расширяется предметная область проводимых ею исследований, становятся более разнообразными средства и методы исследовательской деятельности; шире используются результаты исследований в социальной практике [14]. Изучая массовые социальные процессы, совокупную жизнедеятельность определенным образом организованных индивидов, социология определяет содержание и вектор происходящих в обществе социальных изменений, прогнозирует их последствия [14].

2. Российская социология молодежи прошла сложный путь от упрощенного представления о молодежи как объекте социального контроля и воспитания со стороны государственных институтов до постепенного утверждения концепции молодости как особой фазы жизненного цикла с собственными интересами и собственным (хотя и незавершенным)

социальным статусом [13]. Личным статусом называют положение индивида в малой группе, зависящее от того как его оценивают и воспринимают члены этой группы (знакомые, родные) в соответствие с его личностными качествами[66].

3. Личность характеризуется способностью совершать выбор, строить свой жизненный путь, координировать свое поведение в системе отношений с окружающими людьми. Эти уровни иерархически организованы, высший из них – личность, низший – организм. К личностно-характерологическим особенностям относятся качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость), к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие), к вещам (бережливость, аккуратность, опрятность), к природе, искусству, науке.

4. Система образования как основной социальный институт обеспечивает процесс интеграции индивидов в общество, а также имеет определяющее значение для сокращения культурного разрыва между различными социальными слоями общества. Образование играет жизненно важную роль в улучшении взаимоотношений между человеком и окружающей средой, оно творит новое и запускает его в общество, которое становится реальностью только в результате взаимодействия индивидов [9].

5. Укрепления здоровья - одна из главных функций физической культуры. Выполнение данной функции осуществляется путём систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, проведение физических тренировок с целью увеличения функциональных возможностей организма, что относится к одному из средств отвлечения их от вредных привычек и является профилактической мерой. Здоровье и жизнь зависят от физической энергии, текущей в нашем организме, которая берет свои начала в движениях, то есть физических нагрузках, упражнениях. Если человек рационально научиться управлять этой физической энергией, то он

будет жить очень долго и безболезненно, то есть «имеющей энергию - цветёт, а теряющие её- умирает» - гласит тибетская мудрость.

6. Физическая культура и спорт тесно связаны друг с другом. Спорт является важным социальным феноменом, он пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества [21].

## 1.2. Тренировочный процесс

Сегодня развитие спортивных видов борьбы характеризуются значительным увеличением качества физической подготовленности спортсменов. На это влияют несколько факторов, требующие совершенствования физических кондиций борцов [36].

Структура тренировочного процесса должна базироваться на объективных закономерностях становления и совершенствования спортивного мастерства, способствовать оптимизации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учётом периода подготовки, уровня квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов [65].

Спортивная тренировка представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений, обще- и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и волевой подготовки спортсмена [38].

План тренировки-всегда серьезный научный труд, а использование компьютерной техники для составления, анализа и корректировки планов – обязательное условие их эффективности [29].

План тренировки – всегда серьезный научный труд, а использование компьютерной техники для составления, анализа и корректировки планов – обязательное условие их эффективности [54].

При планировании тренировочного дня следует опираться на следующие научные факты: показатели работоспособности, как правило, выше днём, ниже утром, вечером и, тем более, в ночные часы. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывается выработанная привычка тренироваться в определенное время суток [29].

Тренированность- это потенциальная способность спортсмена показать определенные достижения в своем виде спорта- продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической, тактической, морально- волевой, и интеллектуальной готовности. Тренированность можно рассматривать в различных аспектах: педагогическом, психологическом, медицинском, социальном [1].

Ритмы работоспособности, подобно ритмам физиологических процессов, по своей природе эндогенны. Работоспособность может зависеть от многих факторов, действующих по отдельности или совместно. К этим факторам относится: уровень мотивации, прием пищи, факторы внешней среды, физическая готовность, состояние здоровья, возраст и другие факторы. По-видимому, на динамику работоспособности влияет и утомление (у элитных спортсменов - хроническое утомление). Утомление, возникающее при выполнении упражнений (тренировочных нагрузок), трудно преодолевать даже достаточно мотивированному спортсмену. Утомление снижает работоспособность, а повторная тренировка (с интервалом в 2-4 ч после первой) улучшает функциональное состояние спортсмена [3].

Сразу после прекращения работы происходят многообразные изменения в деятельности различных функциональных систем. В периоде восстановления можно выделить 4 фазы:

1) быстрого восстановления, 2) замедленного восстановления, 3) суперкомпенсации (или «сверх восстановления»), 4) длительного (позднего) восстановления. Наличие этих фаз, их длительность и характер сильно варьируют для разных функций. Первым двум фазам соответствует период восстановления работоспособности, сниженной в результате утомительной работы, третьей фазе - повышенная работоспособность, четвертой - возвращение к нормальному (предрабочему) уровню работоспособности [4].

Огромную роль в тренировочном плане спортсмена играет физическая подготовка.

Сила борца - это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий [2].

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для борьбы характерны максимальные напряжения, сменяемые короткими паузами расслабления; взрывные напряжения; статические и динамические мышечные усилия [2].

Сила — одно из главных двигательных качеств борца. Развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности — предпосылка сохранения здоровья и показа хороших результатов во всех видах борьбы [50].

Силовая тренировка состоит из нескольких этапов. Первый этап был направлен на развитие абсолютной силы. На этом этапе применялись упражнения с отягощениями, которые выполнялись методом максимальных и повторных усилий [58].

Задачами второго этапа было совершенствование взрывной силы и лактатного компонента энергообеспечения физической работы. Применялись



такие методы, как метод максимальных усилий, методы совершенствования взрывной силы, сочетание этих методов [58].

Третий этап был посвящен совершенствованию скоростной силы и лактатного компонента энергообеспечения. На этом этапе применялся преимущественно метод динамических усилий [58].

В теории и практике спорта основным средством для развития силы и изменения качества мышц в желаемом направлении считается тренировка с отягощениями. В современном понятии это систематическая, хорошо спланированная программа упражнений, выполняя которые спортсмен использует штанги, гантели, другие снаряды и тяжести, различные тренажеры, а также собственный вес с целью увеличения сопротивления при различных движениях тела или отдельных его звеньев [50].

Различают абсолютную, относительную, взрывную, и стартовую силу.

Абсолютная сила - характеризуется максимально поднятием веса, усилием.

Относительная сила - выражается отношением абсолютной силы к собственному весу.

Взрывная сила - способность проявлять наибольшую величину усилия в наименьшее время.

Стартовая сила- способность развивать наибольшую величину усилия в начальный момент мышечного напряжения [2].

Каждый спортсмен должен выполнять специальную нагрузку определенной интенсивности в запланированном объеме и нагрузки по ОФП, включающую в соответствии с задачами периодов подготовки силовые, скоростные, специальные технические и акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол), циклические упражнения (бег), упражнения для восстановления (плавание и игры на воде). ОФП направлено на всестороннее развитие общих и специальных качеств борца, особенно скорости, силы, скоростной выносливости, мышечной чувствительности,

необходимых для выполнения технических и тактических действий в соответствии и с нормативными требованиями [45].

Специальная направленность силовой подготовки квалифицированных спортсменов — это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения [48].

Специальная силовая подготовка в группе видов спорта скоростно-силового характера отличается преимущественным воспитанием взрывной силы. В каждом виде спорта специфику проявления и воспитания взрывной силы как специального физического качества характеризуют структура движения и величина преодолеваемого сопротивления [48].

Взрывная сила — характерное качество и для других спортивных специализаций, в которых уровень развития специальных скоростно-силовых качеств также играет важную роль [48].

Скоростно-силовая и специальная скоростно-силовая подготовка — основные компоненты физической подготовки спортсмена. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях [49].

Основные направления методики скоростно-силовой подготовки борцов опираются на три последующих основополагающих момента физиологии движений человека:

- уровень и специфику межмышечной координации;
- уровень и специфику внутримышечной координации;
- собственную реактивность мышц [51].

Сегодня методика воспитания взрывной силы (специальная скоростно-силовая подготовка) в борьбе разработана недостаточно. Слабо освещены вопросы использования средств скоростно-силовой подготовки. Мастерство совершенствуется часто за счет огромных нагрузок (объема и интенсивности), без достаточного учета феномена качественной

специфичности силовых упражнений. Особенно важна оценка тренирующего эффекта средств на организм [49].

В ходе исследования для изучения процессов утомления и восстановления у борцов применялись три комплекса исследовательских методик, которые обеспечивали регистрацию 11 показателей наиболее важных для борцов психофизиологических функций, связанных с быстротой реагирования, максимальной частотой движений, силовыми и скоростно-силовыми качествами, свойствами внимания [42].

В результате исследований, выполненных в различных климатических условиях, были выявлены особенности суточной динамики восьми показателей психофизиологических функций у борцов и на основании этих данных определены и научно обоснованы оптимальные периоды для утренних, дневных и вечерних тренировок, а также составлены рациональные суточные режимы спортсменов [42].

Физическая подготовка — это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

- а) улучшение общего движения;
- б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Быстрота - Это физическое качество, которое очень трудно поддается тренировке. Это качество больше врожденное, чем приобретенное. Оно зависит от соотношения "быстрых" и "медленных" волокон в мышцах человека, а также от подвижности и проводимости нервной системы. Если человек не очень быстрый, то ему необходимо больше совершенствоваться в борьбе лежа, а в "стойке" применять тактику сковывания и подавления. В атаке больше надеяться на опережающее начало атакующего действия, с предчувствием предстоящих движений противника. Если быстрота достаточная, то можно опережать более медлительного противника, импровизируя действия по ходу поединка [62].

Для выявления наиболее эффективных упражнений для развития выносливости и силы у борцов был использован комплекс упражнений, который включает в себя общие и специальные физические упражнения [32].

Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации требует строго научного подхода, основанного на учете состояния уровня общей и специальной физической подготовленности, характера тренировочных и соревновательных нагрузок. Такой подход дает возможность вести подготовку занимающихся на уровне современных требований. Контроль в этом случае может рассматриваться как аппарат управления, способствующий организации взаимодействия в системе тренер - спортсмен. Практический опыт ведущих тренеров многих стран показал эффективность контроля, позволяющего унифицировать процесс подготовки спортсменов, путем индивидуализации норм тренировочных и соревновательных нагрузок, рационального комплексирования средств тренировки, избирательного подхода к технической, тактической и другим видам подготовки спортсменов. Вопросы управления тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля активно разрабатываются и внедряются в практику подготовки спортсменов. Вместе с тем, изучение опыта организации учебно-тренировочного процесса свидетельствует о недостаточно широком использовании контроля в процессе подготовки участников [64].

Выносливость – это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий. А для спортсмена выносливость – важнейшее физическое качество, необходимое ему. Выносливость определяется работоспособностью всех органов и систем организма. Также она зависит от совершенства техники спортсмена, умения выполнить движение экономно, без излишних мышечных напряжений [22].

Различают два вида выносливости – общую и специальную. Общая выносливость – это способность выполнять относительно длительное время

любую мышечную работу. Значение общей выносливости в спорте сводится к тому, что она дает возможность воспитывать и эффективно проявлять специальную выносливость. Общая выносливость развивается длительной работой умеренной и большой мощности (ходьба, кросс, игра, бег), а также при помощи упражнений с циклической структурой движения. Специальная выносливость – это способность спортсмена противостоять утомлению, развивающемуся в процессе определенной спортивной деятельности. Она развивается путем тренировки с применением специальной группы упражнений в избранном виде спорта. Надо помнить что без общей выносливости нельзя достигнуть высокого уровня специальной выносливости [22].

В теории и методике физической культуры выносливость определяют как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы [40].

Приступая к тренировке, важно уяснить задачи, последовательно решая которые, можно развивать и поддерживать свою профессиональную работоспособность. Эти задачи заключаются в целенаправленном воздействии средствами физической подготовки на всю совокупность факторов, обеспечивающих необходимый уровень развития работоспособности и имеющих специфические особенности в каждом виде профессиональной деятельности [40].

Выносливость борца - это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности [46].

Измеряется выносливость борца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схваток: в высоком темпе, а также способностью сохранять работоспособность в течение всего соревнования, цикла соревнований [46].

В процессе борьбы спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения борца наиболее рационально расходовать свои силы, как при выполнении отдельных движений, так и в продолжение схватки и соревнований [46].

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости [47].

При недостаточном развитии специальных качеств во время соревнований может проявиться излишнее утомление, которое плохо влияет на спортивный результат. С ростом спортивных достижений повышаются требования к функциональному состоянию организма. На тренировочных занятиях должно возникать острое утомление, как предпосылка для восстановления и сверх восстановления[34].

При распределении средств на тренировке необходимо оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки. Задача специальной физической подготовки заключается, прежде всего, в интенсификации режима работы организма спортсмена специализированными средствами, но часто число повторений соревновательных упражнений в целостном виде нельзя сделать достаточно большим, главным образом из – за высоких нервных и физических напряжений, именно поэтому на тренировках важен достоверный биологический контроль [34].

Комплексный контроль подготовленности спортсменов стал один из самостоятельных элементов процесса спортивной тренировки, выступающим как средство решения многих спортивно- педагогических задач и как звено единой системы управления всесторонней готовностью спортсмена к соревновательному достижению. Считается важным тщательным анализ

тестов и методов контроля с целью определения наиболее достоверных для оценки специальных физических качеств спортсменов [34].

Координационные способности рассматриваются как комплексное свойство организма, требующее проявления динамических и пространственно-временных параметров движений, координированности, способности к сохранению устойчивой позы и ориентированию в пространстве. Ведь координация в первую очередь связана с техническим мастерством спортсмена, во многом определяя его уровень. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет быстрее осваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой энергии. Хороший уровень координации позволяет быстрее и эффективнее овладеть правильной техникой упражнений и техникой избранного вида спорта [39].

Обучение спортсменов организации мыслительных операций, включающей процесс поиска правильного решения в условиях спортивного соперничества:

1. Выявление тенденций к совершенствованию технико-тактического мастерства спортсменов различного возраста.

2. Построение модели соревновательного поединка, включающего активные (эпизоды) и пассивные (паузы) фрагменты с учетом закономерностей их чередования.

3. Теоретическое обоснование организации мыслительных операций спортсменом в поединке.

4. Выявление изменений функционального состояния мозга спортсмена после проведения стандартизированного поединка [70].

Технико-тактической подготовке спортсмены уделяют много внимания [59].

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов [59].

Предполагается, что необходимо уделить больше внимания технической подготовке на начальном этапе тренировочного процесса. Значимость целесообразного построения процесса технической подготовки юных борцов обостряется тем, что недостатки в этом компоненте не очень заметны в юном возрасте. Происходит это потому, что этот пробел компенсируется за счет высокого уровня физической подготовки. Однако недостатки в юношеском возрасте, пробелы в технике обнаруживаются даже у спортсменов высокого класса. Причем недоработки, допущенные на ранних этапах трудно, а иногда невозможно наверстать. Ведь с одной стороны, сформированный неправильный навык мешает созданию нового, правильного (отрицательный перенос навыка), с другой стороны, время удобное для формирования ловкости (сензитивный период), являющееся основой техники, упущено. Такое положение накладывает большую ответственность на техническую подготовку юного спортсмена[59].

Первой предпосылкой формирования технического мастерства является высокое качество начального обучения, заключающее необходимость коренного переучивания [59].

В основе методов совершенствования техники в борьбе лежит многократное повторение приемов. Эти методы направлены на отработку навыков проявления усилий в нужный момент выполнения приема, на умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью[67].

Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта[67].

Многообразие сочетаний всех физических и психических качеств, многообразие взаимосвязанных с ними технических действий в арсенале каждого борца обуславливает ещё большее разнообразных вариантов применения технических средств, маневрирование своими силами и средствами для достижения поставленной цели, вопрос построения классификации тактики, с помощью которые возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен [67].



Основной целью этапа базовой подготовки в общей структуре многолетней базовой подготовки является формирование у спортсменов богатого арсенала двигательных умений и навыков, освоение технических приемов, составляющих основу избранного вида спорта. Данное положение подчеркнулось целым рядом авторов. Важно также отметить, что при управлении технико-тактической подготовкой на этом этапе особое значение имеет целевая направленность к высшему спортивному мастерству[60].

В соответствии с разработками Г. С. Туманяна и Я. К. Коблева (1985) в многолетней технико-тактической подготовке дзюдоистов целесообразно выделить четыре этапа:

1. формирование основ ведения единоборства;
2. формирование базовой техники;
3. формирование комбинированного стиля;
4. индивидуальная подготовка.

Первые два этапа закладывают фундамент будущего технико-тактического мастерства. Думается, именно в них скрыты основные резервы улучшения технико-тактической подготовки дзюдоистов. Исходя из сказанного, задача технической подготовки заключается в приспособительной вариативности двигательных навыков. Как известно, в борьбе при освоении технических действий основная проблема заключается в обеспечении при этом широкого диапазона вариативности двигательных навыков. Таким образом, на этапе базовой подготовки обучение должно строиться так, чтобы соблюдалось оптимальное соотношение между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость [60].

Высокая технико-тактическая подготовленность позволяет борцу не только выполнять высокооцениваемые действия и заканчивать борьбу досрочно. Если выиграть досрочно не удастся, целесообразно такое ведение схватки, при котором борец избегал бы фронтального столкновения и чисто силовой борьбы, а умело и целенаправленно согласовывал движения

противника со своими, сокращая тем самым собственные энергетические потери [69].

Тактическая подготовка-это владение множеством подготовок к любимым приемам. Ведение схваток с различными противниками. Изучение вероятных противников и подготовка к схваткам с ними. Тактика участия в соревнованиях. Тактика в году тренировок и соревнований. Соревнования могут быть подводящими, отборочными, основными – и тактика в них разная [61].

Тактика – оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой [61].

Тактическая подготовка проводится с учетом сильных и слабых сторон технической подготовленности. Акцент делается на разработке стратегии и тактики ведения поединка с наиболее вероятным соперником. На уровне высшего спортивного мастерства число борцов - потенциальных соперников - достаточно хорошо известно, есть видеозаписи и оценки уровня их физической и технической подготовленности, особенностей тактики ведения поединка [63].

Таким образом, концепция биологически обоснованной физической подготовки борцов высшей квалификации в макроцикле основывается на следующих принципах:

- регулярного контроля физической подготовленности и физического состояния спортсмена;
- первоочередного оценивания локальной мышечной выносливости;
- строго индивидуального планирования нагрузок;
- поддержания уровня силовой подготовленности и максимального повышения уровня аэробной подготовленности;

- сопряженного совершенствования физической и тактической подготовки;
- учета сильных и слабых сторон технической подготовленности [63].

\* \* \*

Завершая раздел 1.2. «Тренировочный процесс» можно сделать следующие выводы:

1. Спортивная тренировка представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений, обще- и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности.

2. Специальная направленность силовой подготовки квалифицированных спортсменов — это развитие силы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения, одновременно с другим ведущим двигательным качеством при сохранении структуры этого упражнения [48].

3. Скоростно-силовая и специальная скоростно-силовая подготовка — основные компоненты физической подготовки спортсмена. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях [49].

4. Выносливость — это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий. А для спортсмена выносливость — важнейшее физическое качество, необходимое ему. Выносливость определяется работоспособностью всех органов и систем организма. Также она зависит от совершенства техники спортсмена, умения выполнить движение экономно, без излишних мышечных напряжений [22].

5.Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов [59].

6.Тактическая подготовка-это владение множеством подготовок к любимым приемам. Ведение схваток с различными противниками. Изучение вероятных противников и подготовка к схваткам с ними. Тактика участия в соревнованиях.

### 1.3. Психология спортсменов

В современных условиях жизни человека достижением им успехов в деятельности в совместном труде, в быту, в общении в значительной мере зависит от умения регулировать свое поведение, сдерживать свои чувства, контролировать настроение, считаясь с требованиями окружающих и ситуации [15].

Это умение частично достигается за счет воспитания в семье, предъявления требований в школе, вузе, в повседневном труде, во взаимодействие с другими людьми. Но этого явно недостаточно. Чтобы овладеть методами саморегуляции, необходимо специальное обучение, которое, к сожалению, за редким исключением, не проводится, хотя значимость его трудно переоценить[15].

Это относится целиком и полностью к такому сложному и важному виду человеческой деятельности, как спорт. Проведение соревнований, где от спортсмена требуется полная отдача, работа на пределе своих возможностей создает ситуации, в которых спортсмену необходимо регулировать свое состояние[15].

Если физические нагрузки велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности, приводит к ее дезорганизации, а в результате к проигрышу, что может привести к потере уверенности в себе, к депрессии.

Бесспорно, что как среди слагаемых успеха, так и среди причин поражения в спортивном соревновании определенная доля принадлежит психическому состоянию спортсмена перед и во время соревнования. Но не только соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к умению управлять своим состоянием. Не меньшее значение имеет способность к самоконтролю, саморегуляции и в тренировочном процессе[15].

Современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных нагрузок, в отдельных видах спорта – в 4-5 раз. Это, в свою очередь, привело к возрастанию психических нагрузок. Монотонность тренировочного процесса, вызванная многократным повторением одних и тех же упражнений, движений, способствующих их совершенствованию, однообразие обстановки тренировки вызывают не только физическое утомление, но и огромное психическое напряжение. Это требует тщательной продуманной, систематической психологической подготовки, одним из составляющих которой является обучение спортсменов методам самоконтроля и психорегуляции [15].

Важным этапом в процессе подготовки борцов является общая психологическая подготовка, задача которой заключается в изучении и развитии психологических качеств спортсмена. Речь идет о таких психических качествах, как воля, внимание, восприятие и т.д. Тренер в процессе работы выбирает методы для воспитания данных качеств [20].

Психологической подготовкой нужно заниматься на тренировке и вне ее, со своими учениками сразу и с каждым персонально. А также нужно выявить специфику этого вида подготовки для борцов, чтобы наиболее качественно построить тренировочный процесс [20].

Тренировочный процесс должен также учитывать и индивидуальные особенности. Тренеру необходимо знать темперамент каждого спортсмена. В процессе спортивной деятельности один и тот же спортсмен может проявлять физические качества совершенно иного характера, чем в жизни. Поэтому психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям тесно связана не

только с его спортивной подготовленностью, но и со всем процессом его воспитания и составляет важную составную часть этого воспитания [20].

Занятия борьбой – прекрасное средство воспитания и укрепления различных психических качеств. В условиях огромного интереса к занятиям спортом, целеустремленности спортсменов, их дружбы, чувства патриотизма можно говорить о благоприятном воздействии педагогических факторов, направленных на формирование личности [52].

Особенности занятий борьбой (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг - партнере) способствуют воспитанию ценных психических качеств борца. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе [52].

Условия жизни коллектива необходимо направленно использовать для организации воздействия на сознание спортсменов с целью формирования у них гуманистического, мировоззрения, чувства патриотизма, высокой моральной культуры в быту, чувства интернационализма и только на этой основе осуществлять морально-волевую подготовку [52].

Средствами такого общего воспитывающего воздействия служат изучение отечественной и зарубежной истории, приобщение к культурному наследию нашей страны и художественным ценностям мировой культуры, привлечение спортсменов к общественно полезной деятельности, изучение традиций своего и других народов и воспитание уважения к ним, использование средств трудового воспитания, воспитание стойких привычек соблюдения режима работы, тренировок, учебы и отдыха и многое другое [52].

Непосредственной спортивной задачей, решаемой в тренировке, является подготовка спортсменов к преодолению различных трудностей, возникающих в условиях соревнований. Такая подготовка в основном осуществляется путем преодоления аналогичных трудностей, специально создаваемых в условиях тренировки. Такие условия призваны развивать у борца способность к целеустремленной спортивной деятельности, желание

реализовать намеченный план тренировочного цикла, участия в соревнованиях или в данной схватке и при необходимости изменить план действий и добиться успеха, исходя из сложившейся обстановки. Результатом правильно осуществляемой тренером морально-волевой подготовки можно считать высокую организованность и дисциплинированность спортсмена; четкую объективную оценку им своих ощущений и ощущений противника перед предстоящей спортивной борьбой. Добиться намеченного спортивного результата спортсмен может только в том случае, если он выработает в себе умение преодолевать отрицательные эмоции, противостоять соблазнам, противодействовать многочисленным факторам [52].

Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований. Однако все стороны подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену. Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива общительность и доброжелательность и др. Но вместе с тем у спортсмена могут проявляться склонность к самоутверждению любой ценой, эгоизм, зазнайство, что является большим недостатком в воспитательной работе [52].

При занятиях борьбой положительные склонности спортсменов нужно использовать в целях создания коллектива, и формирования хороших традиций. В таких условиях тренеру легче всего способствовать развитию и укреплению положительных качеств спортсменов и препятствовать зарождению отрицательных [52].

Целенаправленность выражается в способности определять ближайшие и перспективные задачи, а также средства и методы их решения. Правильная оценка достигнутых результатов имеет исключительное значение в выполнении намеченных планов и способствует проявлению

целеустремленности в дальнейшем. Настойчивость и упорство выражаются в стремлении достичь намеченной цели, в умении преодолевать трудности [52].

Наличие у занимающихся, таких качеств как настойчивость и упорство, обнаруживается в стремлении удерживать завоеванные позиции и при необходимости отвоевывать упущенные. В практике спортивной борьбы эти качества проявляются конкретно в тактико-технических действиях и являются очень ценными [52].

Самостоятельность и инициативность проявляются в творческом подходе к решению практических задач. Самостоятельно и инициативно действующий спортсмен использует малейшую возможность, чтобы выполнить поставленную задачу в срок, сделать что-то новое и т. д. Такие спортсмены стойко противостоят дурным влияниям [52].

Самостоятельность и инициативность предполагают, что спортсмен критически относится к себе и внимателен к суждениям и действиям других спортсменов. Он способен вовремя заметить недостатки в своем поведении и устранить их [52].

Решительность и смелость – это проявление активности спортсмена, его готовность действовать без колебаний. Эти качества предполагают своевременность и обдуманность принятых решений. В практике спортивной борьбы базой для проявления решительности и смелости является хорошо продуманная учебно-тренировочная работа по изучению и совершенствованию техники и тактики. В отдельных случаях в ходе применения тактико-технических приемов проявление смелости и решительности связано с обдуманным риском. Выдержка и самообладание проявляются как способность спокойно реагировать на изменение обстановки, ясно мыслить, одинаково четко управлять своими чувствами и действиями как в обычных, так и в неблагоприятных условиях, самокритично относиться к себе, преодолевать растерянность, боязнь, нервное



перевозбуждение, умение удерживать себя и своих товарищей от ошибочных действий [52].

Все волевые качества неразрывно связаны между собой и выражаются в положительном поведении российского спортсмена [52].

Средствами морально-волевой подготовки борцов следует считать постановку таких задач, выполнение которых предполагает: а) получение четкого, легко контролируемого результата; б) изменение обстановки в ходе решения намеченного плана действий; в) преодоление в ходе решения задачи непредвиденных препятствий; г) самостоятельное определение занимающимися путей решения задачи и конечного результата [52].

Для реализации средств морально-волевой подготовки занятия только в спортивной секции являются недостаточными. Существуют формы постоянной работы со спортсменами: спортивный лагерь, тренировочный сбор и т. д. Особым средством проверки морально-волевой подготовленности спортсменов можно считать их участие в общественно полезном труде: оказание помощи в уборке урожая, проведение субботника и т. д.

Рациональное педагогическое руководство приводит к тому, что положительные волевые качества, воспитанные в спорте, становятся чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в труде, учебе и других видах деятельности [52].

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, возникающих в спортивной практике. Трудности бывают объективными и субъективными. Объективные трудности вытекают из характера самой спортивной деятельности и связаны с особенностью участия в тренировках и соревнованиях по борьбе. Они возникают в связи с необходимостью максимально проявлять силу, выносливость, быстроту и другие физические качества; преодолевать внезапно возникающие препятствия; участвовать в соревнованиях в необычных условиях (на открытом воздухе, в необычное время суток и т. д.) и в непредвиденных условиях (действия противника, поведение публики, травмы и пр.) [52].

Субъективные трудности возникают в соответствии с особенностями личности спортсмена. Наличие этих трудностей зависит от того, как он относится к обстановке на соревнованиях, к ее изменениям. Страх перед ответственной схваткой, нерешительность, отсутствие собранности, смущение перед зрителями (телекамерой), неуверенность в своих силах и т. д. – все это затрудняет проявление возможностей спортсменов на соревнованиях и значительно увеличивает объективные трудности. То, что в условиях тренировки или в ходе одних соревнований является вполне посильным, при возникновении субъективных трудностей в других соревнованиях иногда становится непреодолимым [52].

Средствами воспитания волевых качеств являются требования точно выполнять элементы техники (на ранних этапах тренировки), избранный тактический вариант схватки (на более поздних этапах тренировки), выполнять упражнения, требующие проявления волевых усилий и др. При воспитании морально-волевых качеств очень важно каждое соревнование рассматривать как средство морально-волевой подготовки. Реальное требование, одобрение, справедливое взыскание и постановка следующей, более посильной задачи – все это методические приемы, способствующие проявлению воли. В морально-волевой подготовке со стороны тренера не должны проявляться безнадежность, уныние, неверие в своих учеников, в их перспективность [52].

Рациональная морально-волевая подготовка призвана создать единство психического состояния и деятельности спортсмена. Выполнять упражнения в преодолении различных трудностей недостаточно, чтобы получить хорошие результаты. Очень важно, чтобы в спортивном коллективе существовала обстановка, в которой ценятся проявление сильных волевых качеств и положительные поступки. В этих условиях факт проявления стойкости и мужества одного из занимающихся оказывает воспитывающее влияние и на других. Необыкновенно возрастает сила примера. Каждый член коллектива стремится равняться на лучших. Важной частью морально-

волевой подготовки в таких случаях становится самовоспитание. Оно означает стремление самого спортсмена к развитию своих сильных положительных и искоренению отрицательных качеств [52].

Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий [52].

Внешним проявлением того, что морально-волевые качества занимающихся становятся выше, служит то, что длительная и напряженная работа не вызывает отрицательных эмоций. Самовоспитание способствует также формированию целостной личности, обязательные свойства которой – спортивная честь, соблюдение обязанностей по отношению к обществу и коллективу [52].

В период участия в соревнованиях важным средством устранения чрезмерного возбуждения служит саморегуляция психического состояния. Большую роль при этом играют самоприказы [52].

Наблюдения за спортсменами, специализирующимися по вольной и классической борьбе, показывают, что большинство борцов настраиваются на схватку, используя самоприказы, самовнушение, идеомоторные представления и другое. Важным средством, регулирующим уровень эмоционального возбуждения, улучшающим двигательные и функциональные возможности организма перед схваткой, являются физические упражнения, то есть разминка. Интенсивная, эмоциональная, включающая имитацию технических действий разминка повышает уровень эмоционального возбуждения борца : более продолжительная по времени, но менее интенсивная с применением методов самовнушения значительно снижает его [24].

Однако каждый спортсмен имеет свои средства и методы достижения состояния мобилизационной готовности. Наблюдения показали, что спортсмены, которые перед выступлением находились в угнетенном

состоянии (о чем говорит значительное снижение эмоционального возбуждения), не смогли полностью раскрыть свои возможности, проявить бойцовские качества и показали низкие результаты [24].

Возрастная конкуренция на международном ковре предъявляет высокие требования к физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, к их умению управлять своим эмоциональным состоянием в условиях соревнований [24].

Насущные проблемы сегодняшнего дня – выявление талантливой молодёжи и большая кропотливая работа с ней над повышением уровня технического мастерства и физической подготовленности. Кроме того, большое значение также приобретают вопросы психологической подготовки спортсменов, в частности, улучшение их эмоциональной устойчивости [24].

Большое значение для достижений победы имеет способность спортсменов правильно и вовремя настроить на предстоящую схватку с учётом сильных и слабых сторон соперника, поднять уровень своего эмоционального возбуждения, так как развить максимум усилий можно лишь при большом эмоциональном подъеме [24].

Чрезмерное волнение перед стартом, «мандраж» - наиболее часто заявляемая причина обращения спортсмена к психологу. Такое волнение необоснованно с точки зрения спортсмена и тренера какими-либо объективными причинами. Причина, как правило, заключается как в слабости навыков саморегуляции, так и различных более глубоко скрытых переживаниях: за «мандражем» могут стоять различные страхи, глубокое затянувшееся неудовлетворение собой, неудовлетворенность отношениями с людьми и другие негативные переживания. В любом случае психологу лучше пользоваться теми словами и выражениями, в которых сам спортсмен обозначает свое состояние. То есть психолог говорит о волнении (или же о страхе) тогда, когда сам спортсмен употребил это слово. Если спортсмен затрудняется подобрать слова, ему можно помочь, мягко предложив на выбор соответствующие выражения. В противном случае психолог

навязывает «диагноз», «ярлык», что провоцирует пассивную роль спортсмена [44].

Начальная часть работы по коррекции чрезмерного волнения может быть проделана без конкретизации его глубинных причин. В начале работы психолог объясняет спортсмену, что «убрать» волнение (как и любую другую эмоцию) нельзя, если эмоция появилась, значит, она зачем-то нужна организму и психике, и, кроме того, некоторый оптимальный уровень волнения необходим для любой деятельности, для обеспечения тонуса организма. Задача не в том, чтобы «убрать» волнение, а в том, чтобы довести его до оптимального уровня. Затем спортсмену предлагаются следующие психологические упражнения (некоторые упражнения могут даваться в качестве «домашних заданий», некоторые могут проделываться во время личной встречи с психологом) [44].

1. «Дневник волнения», иначе «Градусник волнения»: спортсмену предлагается регулярно (например, несколько раз в день в течение недели) оценивать свой уровень волнения (интенсивность испытываемой эмоции), то есть периодически задавать себе вопрос: «Насколько я сейчас взволнован (нервничаю, обеспокоен и т.д.)?» Оценка производится по выбранной спортсменом шкале, она может быть как 10-бальной, так и 5-бальной и т.д. результаты выполнения упражнения: а) стимулируется обращение внимания на собственный внутренний мир; б) эмоция переводится в класс «объектов», что само по себе снижает ее глобальность; в) вырабатывается автоматический навык мониторинга, «отслеживания» своего состояния по интересующему нас параметру (в данном случае -интенсивность волнения). Обладая данным навыком, спортсмен сможет в ситуации соревнований своевременно отслеживать изменения своего состояния и вовремя его корректировать [44].

2. «Маятник волнения». Сначала относительно состояния волнения выполняется задание «Изучение ресурсов управления эмоциональным состоянием во взаимосвязи с модальностью ощущений». Задача спортсмена

заключается в том, чтобы, ориентируясь на свои субъективные ассоциации и воспоминания, подобрать стимулы, уменьшающие или увеличивающие интенсивность волнения. Стимулы разделяются на визуальные (зрительные образы и картины), аудиальные (звуки) и кинестетические (мышечные и кожные осязательные ощущения). На первом этапе спортсмен ищет и записывает визуальные, аудиальные, кинестетические стимулы, уменьшающие, как ему кажется, его собственное переживание, например, волнение, и затем визуальные, аудиальные, кинестетические стимулы, увеличивающие его переживание волнения [44].

Затем выполняется упражнение «Маятник»: спортсмен сосредоточивается на группе стимулов, увеличивающих волнение, затем на группе стимулов уменьшающих волнение, и пытается добиться реального сдвига в собственном состоянии в сторону уменьшения и увеличения волнения. Результаты: при первоначальном выполнении упражнения спортсмен получает опыт «заказанного», осознанного изменения своего состояния посредством направленности собственных психических процессов на определенные стимулы. При регулярном выполнении упражнения стимул тренируется [44].

3. Методики тренировки управления вниманием и другими психическими процессами также используются при коррекции чрезмерного волнения. Спортсмену необходимо умение в целостной ситуации вовремя опознавать и игнорировать нежелательные (сбивающие с настрое) стимулы и концентрироваться на, помогающих поддерживать нужное состояние стимулах. Поэтому при работе с темой предстартового волнения используются упражнения «Не думать о...», «Думать о...» и др., тренирующие направленность собственных психических процессов на определенные стимулы. Эти упражнения подробно описаны в книге -Н.Цзена и Ю.Пахомова «Психотехнические игры в спорте» [44].

Если овладение этими упражнениями и регулярное их выполнение не снимают проблемы, то необходимо выходить на другие причины волнения и

работать с причинами. Так, например, если волнение связывается со страхом ошибиться или другими опасениями, то описанные упражнения дополняются упражнениями, предложенными в теме «Психологическая работа с переживанием страха в спорте» [44].

Спорт немислим без понятия «воля». Спортсмены постоянно сталкиваются с какими либо трудностями, они вынуждены переступить через все что бы добиться своей цели [37].

В психологическом плане под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений путём воздействия на протекание внутренних функций [37].

Основные виды управления своими эмоциями, встречающиеся у спортсменов в ходе подготовки к соревнованиям и участия в них:

- управление своим поведением в соответствии с принципами морали;
- проявление того или иного сочетания волевых качеств для достижения высоких результатов в ходе тренировочной работы;
- управление движениями своего тела в условиях сильных переживаний.

В связи с этим можно говорить об общем и специализированном развитии воли спортсмена:

■ общее развитие воли — всестороннее воспитание волевых качеств, которое позволило бы спортсмену по волевому в различных видах деятельности (трудовой, общественной, учебной и др.).

■ специализированное развитие воли — развитие прежде всего определённых волевых качеств, необходимых спортсмену для успешной деятельности. На практике эти волевые качества сочетаются, что необходимо, с одной стороны, для преодоления внешних трудностей, а с другой — для преодоления собственных (личностных) противоречивых мыслей и переживаний, которые могут возникнуть в связи с трудностями тренировки или в ходе состязаний [37].

Каждый вид спорта, требует определённого сочетания волевых качеств, которое является типичным, общим для большинства спортсменов, достигших высоких результатов [37].

Вместе с тем каждый спортсмен, в свою очередь, опирается на совокупность, сочетание индивидуальных волевых качеств, свойственных только ему [37].

Сочетание общего, специализированного и индивидуального в воспитании волевых качеств является необходимым условием для создания стройной системы воспитания спортсменов [37].

Следовательно, одна из задач, стоящих перед тренером в волевой подготовке спортсмена, состоит в том, чтобы знать необходимое для данного вида спорта, сочетание волевых качеств, а также ставить спортсмена в такие условия, которые содействовали бы успешному воспитанию этого комплекса качеств. При этом надо учитывать, что каждый спортсмен уже в силу прошлого воспитания и жизненного опыта обладает сочетанием определенных, свойственных только ему волевых качеств, что требует индивидуального подхода в воспитании [37].

Спорт немислим без движений. Спортсмен должен уметь управлять движениями своего тела, особенно в условиях сильных переживаний и напряжённой соревновательной среды. Человек сознательно начинает, прекращает и видоизменяет свои движения, сознательно управляет ими при преодолении трудностей, которые возникают в ходе соревнований. В связи с этим возникает вопрос о сознательном изучении и дальнейшем использовании спортивных навыков. Волевой регуляции поддается то, что сознательно заучено, что прошло через сознание, а затем путём многократного повторения стало протекать как бы само собой, без специально направленного сознания, но при его контроле [37].

Итак, формирование волевого поведения в соответствии с нормами и правилами нравственности, развитие общего, специализированного и индивидуального сочетания волевых качеств, необходимых в спорте, а также



волевое управление движениями своего тела — таковы три основные взаимосвязанные стороны проявления воли спортсменов [37].

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [43].

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. [43].

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности [43].

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по

отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы [43].

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях (П.А. Рудик, Н.А. Худатов) [43].

\* \* \*

Завершая раздел 1.3. «Психология спортсменов» можно сделать следующие выводы:

1. Важным этапом в процессе подготовки борцов является общая психологическая подготовка, задача которой заключается в изучении и развитии психологических качеств спортсмена.

2. Морально-волевая подготовленность борцов формируется в процессе занятий и соревнований.

3. Главным средством самовоспитания является умение заставить себя выполнять однообразную работу, многократно повторять упражнения как в тренировке на выносливость, так и в процессе совершенствования эффективности тактико-технических действий.

4. В психологическом плане под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений путём воздействия на протекание внутренних функций.

#### 1.4. Наука в спорте

Физическая культура и спорт являются объектом изучения множества наук педагогики, психологии, истории, теории физической культуры, в том числе и культурологии. Каждая из этих наук выделяет в спорте интересующие ее аспекты и подвергает их тщательному рассмотрению:

- педагогика изучает методы преподавания физической культуры,
- история – исторические предпосылки появления физической культуры и спорта,
- теория физической культуры – технику и методику выполнения физических упражнений и т.д.
- в то время, как социология исследует социальный генезис, социальную роль и социальные функции физической культуры и спорта. Она в отличие от других наук стремится к более целостному изучению физической культуры и спорта и совмещает в себе элементы многих других наук [55].

В последние годы развитию спортивной борьбы оказала значительную помощь наука. Много лет назад Александр Новиков на какой-то самодельной платформе усердно исследовал технику борьбы, примитивной аппаратурой изучал работу мышц спортсменов. Тогда Новиков был как кустарь-одиночка, но настойчивостью и трудолюбием упорно внедрял науку в спорт. Затем под руководством Александра Александровича Новикова была создана специальная лаборатория борьбы, в которой работают спортсмены, борцы, любящие свое дело. Лаборатория решает важные проблемы подготовки борцов высокого класса к крупнейшим соревнованиям [6].

Сначала обратимся к тому, какие моменты выделяют в спорте, как части культуры. Спорт, спортивную деятельность всегда считали частью общечеловеческой культуры. Культура, в том числе, описывает, как появляются формы, как нечто делается человеком. Как строятся здания, рисуются картины, создаются тексты, которые тоже своего рода форма. В случае со спортом и физической культурой человек строит свое собственное

тело. Он приводит его в соответствие с требованиями и необходимостью определенного вида спорта. Затем с помощью своего тела он создает различные формы, это может быть тело одного человека (как в художественной гимнастике) или несколько тел (как в футболе) [55].

Исследователи культуры стараются объяснить, почему спорт так притягателен, в чем его красота и не могут дать точного ответа. Несмотря на это спорт продолжает приносить людям радость красоты [55].

Хотя надо заметить, что здесь, в первую очередь, речь идет о зрителях спортивных состязаний, а в спорте участвуют спортсмены, тренеры, менеджеры, которые видят спорт не только со стороны, но и изнутри, это уже будет несколько иной ракурс, о котором надо рассказывать отдельно, будет ли он близок к искусству. Возможно, что будет, так как для архитекторов, дизайнеров, писателей подчас большой труд создавать то, чем затем будут любоваться поколения людей [55].

Для того чтобы социология спорта развивалась, необходимо определить теории, с помощью которых возможно изучать данную сферу социальной реальности [55].

Социальная система с точки зрения функционалистов должна быть устойчивой. Кроме того, предполагается, что участие субъекта социального действия в этих отношениях не захватывает его целиком, а сводится к выполнению специфической роли, заложенной правилами системы, так что социальная структура оказывается системой стандартизированных отношений деятелей [55].

Главными функциями появляющихся в системе ролей являются, во-первых, отбор допустимых способов поведения, и, во-вторых, мотивация индивида ролевыми ожиданиями через механизм взаимодействия. Социальные институты как компоненты системы, таким образом, формируют роли и одновременно удовлетворяют функциональные потребности отдельных деятелей. Если рассматривать институт спорта как одну из функционально дифференцированных систем, мы считаем, что можно

выделить, по крайней мере, четыре общих направления исследований места и функций спорта в данной социокультурной системе:

- спорт в перспективе взаимосвязей с другими институтами общества, сюда будут относиться связи спорта с семьей, образованием, системой занятости, и пр.;
- отражение в спорте общепринятых практик общества (характерных для большинства его институтов) – например, дискриминации; или же наоборот, «сублимации» в спорте явлений, не проявленных в остальных институтах общества (например, национализм).
- влияние общественной системы: коммерциализация спорта, превращение спорта в «шоу», спорт и масс-медиа;
- исследования конкретных механизмов образования ролей, причин, по которым люди занимаются спортом [55].

В условиях этой теории спорт будет рассматриваться как нечто, что помогает установке и поддержанию равновесия системы или, наоборот, нарушает ее равновесие [55]. Следующая теория, которую следует рассмотреть – это теория деятельности сердца.

Разработка теории человека идет сложным путем — от полного отрицания роли сердца в перемещении крови (Эрасистрат, III в. до н.э.; Гален, 130 г.) до признания сердца как главного насоса для ее перемещения (W.Harvey, 1628) [68].

Исследование внутри желудочкового давления сердца E. Marey (1863 г.) ввело в заблуждение человечество недостоверностью измерений давления в желудочках сердца во время диастолы (около нуля?). Последнее связано с низким уровнем технических возможностей для проведения исследований в середине XIX в. Эти результаты взяты за основу, потому что принято считать исследования E. Marey "классическими", повторение которых на человеке и в настоящее время, в XXI в., представляет большие технические и особенно юридические трудности, так как ошибка при проведении подобных исследований может стоить пациенту жизни. Гибель пациента при

эксперименте в этом случае, даже ради жизни тысяч людей, - не оправдание, а преступление[68].

Функция изгнания крови из сердца осуществляется 2 камерами - правым и левым желудочками сердца, и в настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что миокард желудочков сокращается, уменьшая объем этих камер, и кровь изгоняется из сердца в сосудистую систему[68].

Нагнетательная внутрисердечная функция осуществляется двумя другими камерами - правым и левым предсердиями во время их систолы ("нагнести", "нагнетать", "нагнетание" - давлением сосредоточить что-то в замкнутом пространстве). Внутрисердечная нагнетающая функция обеспечивает внутрисердечное перемещение крови, но не осуществляет его наполнения. Наполнение сердца может обеспечиваться только двумя путями - нагнетанием извне или механизмом собственного всасывания[68].

Современная теория кровенаполнения полостей сердца во время диастолы рассматривает три фактора, обеспечивающих этот процесс:

1. Наполнение за счет "остатка движущей силы, вызванной предыдущим сокращением сердца".
2. "Присасывание крови грудной клеткой, особенно во время вдоха".
3. "Третья причина притока крови к сердцу — это сокращение скелетных мышц конечностей и туловища"[68].

Первый и третий факторы должны обеспечивать внешнюю нагнетающую функцию. Это может быть осуществлено только градиентом (разницей) давлений, причем перемещение или наполнение сердца кровью возможно только тогда, когда внешнее (венозно-сосудистое) давление будет превышать давление в предсердиях и желудочках[68].

Рассмотрим первый фактор - наполнение за счет "остатка движущей силы, вызванной предыдущим сокращением сердца"[68].

"Во время диастолы предсердий и желудочков давление в камерах сердца падает до нуля" [12, с. 251]. "Благодаря так называемому отрицательному (ниже атмосферного) давлению в грудной полости, равному

от -4 до -7 см вод. ст., создается умеренно отрицательное внутрисосудистое давление в грудной полости (-4 или -7 см вод. ст.)" [13, с. 125]. Теперь нужно быть предельно внимательными: ноль больше, чем "от -4 до -7 см вод.ст.", но жидкость может перемещаться только от области большего давления к области меньшего, т.е. в полых венах во время диастолы давление меньше, чем в предсердиях и желудочках[68].

Получается, что внешнее (венозно-сосудистое) давление меньше давления в предсердиях и желудочках. Это значит, что в данном случае возможен только обратный кровоток. Следовательно, если остаток движущей силы, вызванной предыдущим сокращением сердца, и существует, то он настолько мал, что не может обеспечить внешней для сердца нагнетательной функции. Таким образом, работа скелетных мышц и присасывание крови грудной клеткой не увеличивают венозного давления в грудной полости (полые вены) для реализации нагнетательной функции в сердце, а выполняют вспомогательную роль притока крови к грудной клетке, но, что очень важно, не в сердце[68].

Наше внимание было обращено на перикард и перикардальную полость в связи с исследованием деятельности сердца в экстремальных условиях высоких физических нагрузок, когда сердце эффективно справляется со своими задачами, обеспечивая высокую производительность по перекачиванию крови до 40 л в минуту с частотой сокращений и выбросом крови до 200 в мин за одно сокращение. С помощью существующей теории это объяснить невозможно[68].

Сущность настоящего открытия состоит в том, что впервые было обнаружено неизвестное ранее явление функционирования сердца человека как 5-камерной системы (правое и левое предсердия, правый и левый желудочки, перикардальная полость), обеспечивающей три главные функции деятельности сердца - нагнетательную (перемещение крови из предсердий в желудочки), изгнания (перемещение крови в сосудистую систему желудочками) и всасывающую (наполнение предсердий и

желудочков кровью в течение всего сердечного цикла за счет давления ниже атмосферного в герметичной перикардиальной полости) [68].

Это открытие вносит глобальные изменения в теорию сердечной деятельности, открывая возможности для более эффективного диагностирования, лечения, хирургического вмешательства, профилактики заболеваний сердца[68].

Главным образованием переднего средостения является перикард, внутри которого находится сердце. Через перикард можно только догадываться о форме сердца. Перикард закрывает его, по образному выражению Денеша Надь и Илоны Каласи, так, как мокрое полотенце закрывает статуэтку. Это говорит о том, что давление в перикардиальной полости отрицательное. Данное условие является обязательным для прижатия эпикардиальной (внешней) стенки сердца к серозно-перикардиальной (внутренней) поверхности перикардиальной оболочки в конечно-диастолическом положении до виртуальной щели[68].

Перикард сращен с окружающими образованиями и находится с ними в тесной соединительнотканной связи и наиболее прочно прикреплен к диафрагмальному сухожильному центру. Вверху, с боков и сзади париетальный листок перикарда фиксирован на крупных сосудах сердца, а также на отдельных соединительнотканых тяжах. Спереди перикард связан с грудиной двумя связками. Эти связки отходят от середины свободного от плевры участка переднего листка перикарда. Верхняя грудинно-перикардиальная связка прикрепляется к задней поверхности рукоятки грудины и к первым реберным хрящам. Нижняя грудинно-перикардиальная связка прикреплена к мечевидному отростку. От боковой поверхности тела грудных позвонков к боковому листку перикарда идут позвоночно - перикардиальные связки, являющиеся, собственно говоря, образованиями внутригрудной фасции. Нельзя сбрасывать со счетов и рыхлотканые соединения, которые, охватывая большие площади крепления к окружающим образованиям, оказывают серьезное сопротивление систолическим



смещениям сердца и вместе с отдельными связками не уступают по мощности диафрагмальным соединениям. С диафрагмой перикард жестко связан в области сухожильного центра и мышечной части левого свода диафрагмы[68].

Сердце и перикардальная полость развиваются одновременно. Образование перикардальной полости начинается на 3-4-й неделе эмбрионального развития. Расположенные в шейном отделе зачатки сердца в виде двух сердечных трубочек-пузырьков постепенно сближаются и, срастаясь, формируют сердечную трубку с дорсальной и вентральной брыжейками. Висцеральная мезодерма, покрывающая сердечную трубку, при переходе в париетальную мезодерму образует брыжейки сердечной трубки (mesocardia), которые вместе с пластинками мезодермы ограничивают две первичные окологердечные полости. Париетальная мезодерма дает начало собственно перикарду. Эпикард развивается из участка висцеральной мезодермы, входящего в состав миоэпикардальной пластинки сердца. У эмбриона длиной 7 мм вентральная брыжейка редуцируется, вследствие чего возникает единая вторичная плевроперикардальная полость. Затем сердечная трубка смещается вниз, в грудную клетку, образуются поперечная перегородка и плевроперикардальная пластинка, которые разделяют общую полость тела на грудную и брюшную, а плевроперикардальную полость на перикардальную и плевральную полости [68].

Дальнейшее развитие сердца формирует этот орган как пятикамерную систему, обеспечивающую функционирование организма человека в разных условиях, включая экстремальные. Пятой равноценной с желудочками сердца камерой является перикардальная полость[68].

Перикард - фиброзно-серозный мешок, серозные листки которого образуют между внутренней поверхностью перикарда и сердцем узкую щелеобразную (виртуальную) перикардальную полость в конечно-диастолическом положении, в которой находится несколько капель (смазка)

серозной перикардиальной жидкости для гладкого сдвига при систолических и диастолических движениях сердца [68].

Серозные листки непосредственно переходят один в другой, образуя герметичную перикардиальную полость. Таким образом, сердце, закрепленное только основанием на уровне входящих и выходящих из него сосудов в герметичном мешке - перикарде, имеет свободу перемещения в полости перикарда[68].

Изначально и в процессе развития сердечно-сосудистой системы перикардиальная полость становится конструктивно-функциональной камерой сердца. Эта фаза деятельности сердца позволяет увидеть в действии все 5 его камер[68].

Во время систолы желудочки (3-я и 4-я камеры) уменьшаются на величину сердечного выброса (функция изгнания), и все сердце уменьшается в объеме. Это влечет за собой увеличение перикардиальной полости (5-я камера) и возрастание отрицательного давления в ней, которое с возрастающей силой пытается вернуть их в исходное положение. Противодействие миокарда желудочков и отрицательного давления в перикардиальной полости приводит к растяжению и увеличению объема предсердий, в которых нарастает отрицательное давление, присасывающее венозную кровь (всасывающая функция). Всасывающая функция сердца во время систолы желудочков не может осуществляться без перикардиальной полости - 5-й камеры сердца, в основе деятельности которой лежат герметичность, отрицательное давление (ниже атмосферного) в ней и закон Бойля-Мариот та о зависимости давления и объема в герметически замкнутых пространствах[68].

Пятая камера сердца - перикардиальная полость - в этой фазе выполняет присасывающую функцию. Желудочки растягиваются в разные стороны двумя противоположно направленными силами, которые создаются сокращением миокарда предсердий и отрицательным давлением в перикардиальной полости по всей внутриволостной поверхности эпикарда

(внешняя оболочка сердца), засасывая кровь из предсердий. Предсердия, в свою очередь, выполнили нагнетательную функцию: давлением сосредоточили большой объем крови в замкнутом пространстве желудочков[68].

Сердце вновь в покое, но соотношение объемов крови в 4 камерах (правое и левое предсердия, правый и левый желудочки) изменилось: желудочки значительно увеличились в объеме, а предсердия уменьшились. Миокард желудочков растянут и готов к эффективному сокращению (закон Франка-Старлинга)[68].

В этой фазе деятельности сердца проявляются сразу две основные функции сердца как насоса - функция выброса крови из сердечной системы в сосудистую систему за счет сокращения миокарда желудочков и функция всасывания крови в предсердия, которые растягиваются за счет нарастающего отрицательного давления в пятой камере сердца - перикардиальной полости[68].

Уменьшение объема желудочков и выброс крови из сердечной системы увеличивают объем перикардиальной полости, в которой, по закону Бойля-Мариотта [2,11], возрастает отрицательное давление, стремящееся прижать стенки желудочков к стенкам перикарда. Это, в свою очередь, приводит к растяжению и увеличению расслабленных предсердий, тоже создавая в них отрицательное давление, способствующее их стремительному наполнению венозной кровью (правое предсердие) и насыщенной кислородом кровью из легких (левое предсердие)[68].

Конец систолы желудочков. Это трудноуловимая переходная фаза от систолы к диастоле, когда сила инерции движения крови равняется возвратной в исходное положение силе отрицательного давления в перикардиальной полости. При этом поток крови останавливается, чтобы продолжить движение через предсердия в желудочки в диастолической фазе[68].

В следующей фазе диастолы сердца выполняется только одна функция - функция всасывания за счет отрицательного давления в 5-й камере сердца - перикардиальной полости[68].

Окончание диастолы. Из-за изначально отрицательного давления в перикардиальной полости, которое создается в грудной клетке ("от -4 до -7 см вод.ст."), 4 камеры сердца (предсердия и желудочки) плотно прижаты к стенкам перикарда, создавая виртуальную щель в 5-й камере - перикардиальной полости[68].

Таким образом, сердце - 5-камерная система, а перикардиальная полость - 5-я камера сердца - функционально-диастолическая структура, обеспечивающая присасывающую функцию сердечной деятельности. Значение 5-й камеры огромно. Ее действие проявляется во всех активных фазах работы сердца[68].

Можно условно подсчитать значимость каждой камеры в процентах (табл. 1). Сердце осуществляет в процессе работы 3 функции: нагнетательную (33,3%), изгнания (33,3%) и всасывания (33,3%). Вместе это составит 100%. Доля каждой камеры (правое и левое предсердия, правый и левый желудочки, перикардиальная полость) при реализации основной для этой камеры функции распределяется поровну по количеству активных участников. Процент участия каждой камеры в реализации соответствующей функции отмечен построчно, а общая сумма подсчитывается по вертикали[68].

Перикардиальная полость активно участвует в систоле предсердий, осуществляя всасывающую функцию при реализации предсердиями нагнетательной функции, растягивая желудочки (11,1%). Она участвует в систоле желудочков (функция выброса), растягивая предсердия и создавая в них отрицательное присасывающее давление (11,1%), и самостоятельно выполняет всасывающую функцию во время диастолической фазы сердечной работы (33,3%): всего 55,5%. Это в 5 раз больше, чем любая другая полость.

Поистине, эффективная работа сердца без перикардиальной полости невозможна[68]!

Но встречаются люди (правда, редко), у которых отсутствует перикард (удален из-за болезни или врожденный порок). Они живут, но их сердце расположено в герметичной полости, которая находится вокруг него, и работает в худших условиях. Это обусловлено отрицательным давлением в грудной клетке, а оно может сохраняться только в герметических полостях, и для работы сердца необходимо какое-то пространство. Сердце и в этих аномальных условиях (врожденный порок) образует необходимое герметичное пространство для своей деятельности, пульсируя всю жизнь с момента зарождения[68].

При удалении перикарда перикардиальная полость остается и увеличивается в диаметре не более чем на 2 мм. При этом диастолический объем сердца увеличивается, способствуя более эффективному сокращению миокарда (закон Франка-Старлинга), в какой-то мере компенсируя недостаток[68].

\* \* \*

Завершая раздел 1.4. «Наука в спорте» можно сделать следующие выводы:

1. Трудно переоценить практическое значение открытого явления. Оно значительно расширяет диагностические возможности как здоровых людей при выполнении тяжелых физических работ, так и больных, повышая эффективность хирургических вмешательств. Такое радикальное лечение, как хирургическое вмешательство, не могло раскрыть присасывающую функцию перикардиальной полости в целостном организме, потому что вскрытие грудной клетки и перикарда полностью нарушают механизм его действия, а "пипеточный" эффект расширения работающего сердца при вскрытой грудной клетке принимается за истинный эффект его наполнения. Эта чудовищная ошибка дорого обходится человечеству. Она "собирает

смертельную дань" в виде летальных исходов - результатов ошибочных диагнозов и неправильных курсов лечения, потому что правильное решение можно принять только на основании истинных знаний о деятельности сердца в целостном организме[68].

2. Открываются совершенно новые пути изучения сердечно-сосудистой системы, и как бы они ни были сложны, научно-теоретический поиск, основанный на вскрытом явлении, позволит выйти на новый уровень познания в создании целостной теории сердечно-сосудистой системы, объединяя и объясняя уже имеющиеся, но до настоящего времени труднообъяснимые факты[68].

3. Одним из таких фактов является, например, причинность появления зубца U на ЭКГ во время диастолы сердца. Теперь это хорошо объяснимо: во время диастолы, как было показано, в миокарде активизируется ионный обмен, вызывающий возникновение этого зубца и его увеличение во время нагрузки. Зубец U электрокардиограммы приобретает важное диагностическое значение. При создании нами "Классификации изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека" это явление получило четкое отражение: в основу данной классификации была положена идея эффективного наполнения сердца при любой частоте сердечных сокращений[68].

4. Расширились наши знания об уникальных качествах этого наиболее важного для жизни органа, который не только нагнетает кровь для движения по артериальной системе, но и обеспечивает ее возврат за счет мощного присасывающего эффекта, который зависит от силы выброса. При этом, чем чаще ритм и больше выброс за счет более сильного сокращения миокарда, что наблюдается при напряженной мышечной работе, тем мощнее действует присасывающая система 5-й камеры, находящейся в прямой зависимости от мощности сокращения миокарда, обеспечивая эффективное наполнение даже при очень частых сердечных сокращениях [68].

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследований

**1 этап** – на протяжении всего процесса обучения мы осуществляли сбор и анализ литературных источников по теме «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде». Данную тему мы разделили на параграфы:

1. Социология, спорт и личность.
2. Тренировочный процесс.
3. Психология спортсменов.
4. Наука в спорте.

**2 этап** – проведение анкетирования. Анкетирование проводилось с целью узнать, могут ли спортсмены совмещать тренировочный процесс с социальной деятельностью направленной на будущее. В анкетирование приняли участие 100 респондентов.

**3 этап** – проведение педагогического наблюдения. Проводился анализ социальных взаимоотношений спортсменов. Мы оценили посещаемость учебных и тренировочных занятий, успеваемость в учебе и спортивные достижения, оценка культурного просвещения, общения спортсмена с тренером, сверстниками и отношение к религии

**4 этап** – На этом этапе было уделено особое внимание сбору биографических данных наиболее выдающихся спортсменов, завершивших спортивную карьеру.

**5 этап** – после завершения всех исследований мы приступили к анализу полученных результатов, установки достоверности полученных результатов и оформлению выпускной квалификационной работы.

## 2.2. Методы исследований

**Анализ литературных источников** – ознакомление с литературой по выбранной нами теме.

**Анкетирование** - наиболее распространенный метод сбора информации. Опрос предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию. В анкетировании приняли участие 100 респондентов. Анкетирование проводилось с целью выявить, какому виду деятельности они уделяют больше времени и способны ли спортсмены проявить себя в другой сфере.

**Педагогическое наблюдение** – это планомерный процесс наблюдения и анализа тренировочного и учебного процесса без существенного вмешательства в его ход. Нами был проведен опрос, с целью узнать, способны ли, спортсмены без ущерба совмещать тренировочный процесс с социальной жизнью.

**Методы статистической обработки материалов** – статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью общепринятых методов [71, 72, 73]. При оценке статистических гипотез исходили из 5%-ного уровня значимости, который обеспечивает необходимую точность при педагогических и биологических исследованиях. При этом ставилась задача объективно оценить степень надежности и достоверности количественных характеристик в полученных результатах исследований.

В зависимости от характера данных и их анализа определялись следующие параметры:

- средняя арифметическая -  $\bar{X}$ ;
- среднее квадратическое отклонение -  $\pm\sigma$ ;
- средняя ошибка средней арифметической -  $\pm m$ ;



- показатель достоверности различий -  $t$ ;

Достоверность различий между средними арифметическими величинами оценивалась по критерию Стьюдента [73].

## ВЫВОДЫ

1. Проанализированная литература по проблеме «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде» нами были выделены такие качества спортсменов которые при целенаправленном воспитании и развитии, в том числе в учебно-тренировочной и образовательной деятельности помогут спортсмену успешно реализовать себя в дальнейшей социальной деятельности и повседневной жизни.

2. Исследуя течение жизни известных в нашем крае и во всем мире спортсменов позволяет нам сказать о том, что люди занимающие и занимавшие спортом, как правило, успешно реализуют себя в общественно-политической, управленческой деятельности, информационном бизнесе, а также в ряде профессий другого характера позволяющих приобрести им определенный статус не ниже среднего, следовательно эти люди пришли из спорта в известные профессии и на определенные должности с уже готовыми способностями и качествами, которые помогают им привлекать к себе массы людей вести их за собой или управлять профессионально.

3. Результаты анкетирования показали, что в подавляющем в большинстве случаев люди считают, что «Сопряжение спортивной деятельности спортсмена и процесса становления успешности в социальной среде» вполне возможно. Эти сведения более чем достоверны, так как контингент респондентов это действующие спортсмены и студенты спортивных ВУЗов.

4. Разработанный и предложенные нами список критерий успешности просто необходимо развивать в процессе обучения специалистов по физической культуре и спорту. Тренер-преподаватель у которого не присутствуют данные критерии и перечисленные нами человеческие качества не способен воспитать спортсмена с определенным уровнем достижений и наоборот обладающий в идеале всеми этими качествами и

критериями сводит подготовку неуспешного спортсмена к нулю. Так как известно, что ученики в подавляющем большинстве случаев представляют ту или иную «школу» соответственно является своеобразным отражением своего наставника.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе обучения специалистов по физической культуре и спорту рекомендуется развивать критерии успешности, для социальной адаптации спортсмена после окончания спортивной карьеры.

Тренеру-преподавателю необходимо повседневно работать, беседовать, настраивать спортсменов на приобретение профессии для перехода в социальную жизнь после окончания занятий спортом. Это важно при обучении и воспитании спортсменов во время тренировочного процесса. В тоже время сам спортсмен должен понимать необходимость развития не только своих физических качеств, но и предложенных нами критериев для благоприятного перехода и своего становления в социальной среде.

Критерии успешности:

1. Занимаемая должность
2. Лидерские качества
3. Профессионализм
4. Настойчивость
5. Узнаваемость
6. Общественное признание
7. Наличие единомышленников и поклонников
8. Авторитет в своей среде
9. Умение находить правильное решение в быстроменяющейся ситуации
10. Трудоспособность (выше среднего)
11. Трудолюбие

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. Спортивная школа дзюдо. Организация учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся: Учебно-методическое пособие.- Красноярск: Издательский центр «Платина», 2005. – 174с.
2. Э.В. Агафонов и В.А. Хориков. Борьба самбо: Учебное пособие.- Красноярск: «Платина», 1998. – 351с.
3. В.М. Смирнов и В.И. Дубровский. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие.- Москва: «Владос-Пресс», 2002. – 604с.
4. Под общей редакцией Я.М. Коца. Спортивная физиология: Учебник.- Москва: «Физкультура и спорт», 1986. – 239с.
5. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблев. Дзюдо система и борьба: Учебник.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006. – 98с.
6. А.Г. Мазур. Борьба вчера и сегодня: Учебное пособие. - Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 239с.
7. Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев, О.В. Каравашкина, В.А. Коваленко, Л.М. Крылова, В.А. Масляков, В.А. Никишкин, В.П. Полянский, Т.Г. Савкин. Физическая культура: Учебное пособие.- Москва: Издательство Ассоциации строительных вузов – 430с.
8. Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие.- Москва: «Академия», 2000. – 288с.
9. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие.- Москва: «Физкультура и спорт», 1979. – 142с.
10. Н.И. Пономарев. Физическая культура как элемент культуры общества и человека:- Санкт – Петербург: «С-ПГАФК», 1996. – 280с.
11. Л.И. Лубышева. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие.- Москва: «Академия», 2012. – 38с.

12. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие.- Москва: «Академия»,2000. – 476с.
13. В.А. Ядов. Социология в России: Учебное пособие.- Москва: «Издательство института социологии РАН», 1998. – 696с.
14. Л.Н. Алисов, З.Т.Голенкова, В.Н. Иванов, И.В. Ладодо, М.М. Назаров, Р.М. Романов, Г.Ю. Семигин. Политическая социология: Учебное пособие.- Москва: «Мысль», 2000. – 244с.
15. Е.М. Хекалов. Неблагоприятные психические состояния спортсменов: учебное пособие.- Москва: «Советский спорт», 2003.- 62с.
16. Л.Д. Столяренко. Психология: Учебное пособие.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 445с.
17. И.П. Волкова. Практикум по спортивной психологии: Учебное пособие.- Санкт-Петербург: «Питер», 2002 – 284с.
18. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие.- Москва: «Физкультура и спорт», 2008 – 142с.
19. Е.С. Кузьмин В.Е. Семенов. Социальная психология: Учебное пособие.- Ленинград: «Издательство Ленинградского Университета», 1979 – 288с.
20. 1.Аникина Д. Психологическая подготовка борца. Лалаян А.А. Психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям // Психологическая подготовка спортсмена различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 20-21  
Спортивные единоборства: практика и теория: Материалы региональной научно- практической конференции, зима 2004 г. (выпуск №11). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2005. – С.45-47  
Составители: Е.Д. Киршена, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, М.С. Манасян, М.А. Бляхер.

21. Соловьева О. Спорт как средство достижения высокого социального статуса.  
Звезды Красноярского Яра. Очерки и статьи о людях Красноярского края. – Красноярск: «Буква», 2004. – 192 с.
22. Горелишвили О. Развитие выносливости  
Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Кераминаз С.А., Спортивные игры: Учебник для студентов пед. Институтов по спец. №2114. – М.: Физическое воспитание, 1988. – 304 с.  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова.
23. Соловьева О. Роль физической культуры в жизни общества.  
Николаев Ю.М. о культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 2-10.  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова.
24. Позднякова Ю. Психологическая подготовка борцов высокого класса.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, май 2001 г. (выпуск №4). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2001. – С.69-70  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
25. С.А. Носков. Физическая культура и социализация личности студента.  
Леднев В.С. - Содержание образования: Учеб пос. – М.: Высшая школа, 1989. – 360с.
26. Волков Ю.Г. Личность и гуманизм (социологический аспект). Челябинск, 1995. 2. Ковалева А.И. Социализация личности. Норма и отклонение М., 1996. 3. Мильштейн О.А. социальные проблемы формирования личности в спорте // Лекция для студентов институтов физ. Культуры. М., 1980. 4. Смирнов Н.Г. Физическая культура как

- фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореф. Канд. Дис., Санкт-Петербург, 1995. 5. Столяров В.И. Социальные проблемы спорта //Философские науки. 1980, №4
27. Е.С. Левченко. Социальная адаптация студентов. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив /А.В. Петровский. – Москва: Политиздат, 1987. – 255 с.
28. Миленский М.Я., Горшков А.Г.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие.- М.: «Гардарики», 2007. – 215с.
29. Медведева О. Работоспособность спортсменов.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, май 2001 (выпуск №4). – Красноярск: ИСЕ им.И.Ярыгина КГПУ, 2001. – С.64-65  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
30. Городова П. Физическая культура как стимул сохранения здоровья.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, 2000 (выпуск №3). – С.72-73  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
31. Козлова Г. Современные методы тренировки.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 (выпуск №3). – С.84-86  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
32. Степановский А. Развитие выносливости и силы у борцов.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, декабрь 2000 (выпуск №3). – С.99-100.



- Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
33. Соловьева Г. Принципы обучения и воспитания в современном образовании.  
Институт Спортивных Единоборств им. И. Ярыгина КГПУ. Материалы студенческой научно-практической конференции, 2001 (выпуск №4). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина КГПУ, 2001. – С.72-77  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова, В.П. Алексеев.
34. Скрипкин А. Специальная физическая подготовка в борьбе.  
Теория и методика физического воспитания / Под ред. Шияна Б.М. – М.: Просвящение. – 1988. – 224 с.  
Спортивные Единоборства: взгляд в теорию: Материалы Региональной Научно-практической конференции, весна 2003 г. (9выпуск №8). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2004. – С.45-47  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова.
35. Тамошенко Л. Привлечения подростков к спортивной деятельности.  
Спортивные Единоборства: взгляд в теорию: Материалы Региональной Научно-практической конференции, 2003 (9выпуск №8). – Красноярск: ИСЕ им. И. Ярыгина, ИПК «Платина», 2004. – С.45-47  
Составители: А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина, А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова.
36. Огарь Г.О., Ласица В.И. Оптимизация подготовки квалифицированных борцов путем совершенствования методики специальной физической подготовки: Теория и практика физической культуры. – 2009. - №3. – С.84-86
37. Трутнев П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. - 240 с.

38. Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка в системе подготовки спортсмена. //Спортивная борьба. Ежегодник.- М., Физкультура и спорт., 1989 – 192с.
39. Бойченко Н. В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах, теория и практика физической культуры. – 2007. - №2. – С. 2-15.
40. Алферова Т. В., Сиротин О. А. Оценка функциональной подготовленности борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник / Сост. А. А. Новиков. Редкол. В. И. Борисов и др. - М.: Физкультура и спорт, 1980 – 87 с.
41. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физическая культура и спорт, 1974 – 232 с.
42. Панков В. А. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях, теория и практика физической культуры. – 2003. - №3. С. 37-38.
43. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. — 2-е изд., испр. –Москва: Советский спорт, 2004. – 464с.
44. Е. Тихвинская. Психологическая работа с чрезмерным волнением (мандраж) в спорте. Учебное пособие. Санкт-Петербург, Изд-во СПбГУ, 2007.
45. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов, теория и практика физической культуры. – 2001. - №8. – С.37-38.
46. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – Москва: Знание, 1991. – 64с.
47. Алферова Т.В., Сиротин О.А. Оценка функциональной подготовленности борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва, 1980. – С. 53-55.
48. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 232с.

49. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 68с.
50. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - Москва: Физическая культура и спорт, 1970. – 208с.
51. Менхин Ю. В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств//Теория и практика физической культуры. – Москва, 1986. -№8. – С. 25-28.
52. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
53. Трутнев, П.В. Основы теории тренировки в дзюдо: учебное пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. - Красноярск: ИЦ «Платина», 2004. – 240с.
54. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. «Учебник тренера по борьбе», 1995.
55. Ведерникова Н.С. Социология спорта: история развития и современное состояние: Московская высшая школа социальных и экономических наук.- Магистерская диссертация: Москва 2003-2004.
56. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение – 1979.
57. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья, 1987. – 214 с.
58. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва: Физическая культура и спорта, 1988. – 331с.
59. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
60. Оранский И. Восточные единоборства. – Москва: Советский патриот, 1990. – 80с.
61. Агафонов Э. В. Борьба дзюдо. Учебно-методическое пособие – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1998 – 307с.
62. Бондаревский Е.Я. Оценка физической подготовленности. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 35с.

63. Вайцеховский СМ. Книга тренера. – Москва: Физическая культура и спорт, 1970. – 312с.
64. Данько Г.В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, теория и практика физической культуры 2004. - №3. – С. 3-8.
65. Мунтян В.С. Оптимизация структуры предсоревновательных мезоциклов для квалифицированных спортсменов: Теория и практика физической культуры. – 2008. - №1. – С.29-38
66. Кравченко А.И. Социология. Учебник. – Москва: «Издательство Проспект», 2005. – 534с.
67. Шулик Ю.А. Греко-римская борьба. – Ростов на Дону: «Феникс», 2004. – 800с.
68. Методы совершенствования тактико-технической подготовленности. А.И. Завьялов, Д.А. Завьялов, А. А. Завьялов. Сердце - Пятикамерная Система: Теория и практика физической культуры. - Научно-теоретический журнал №6, 2005.
69. Левицкий А.Г. Обучение базовым бросковыми действиям в дзюдо: новые подходы на основе биомеханического анализа техники, теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – С. 14-18.
70. Свищёв И.Д. Инновационные направления научных исследований в дзюдо: Теория и практика физической культуры, Москва: – 2002. - №9. – С. 29-35.
71. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для факультетов физвоспитания. - М.: Просвещение, 1990.
72. Смирнов Ю.И. Метрология и педагогические измерения в спорте //Спортивная борьба: Ежегодник. - 1976. - С. 51-54.
73. Спортивная метрология: Учебник для ин-тов физической культуры/Под ред. В.М. Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256с.
74. Википедия. Иван Ярыгин – [Электронный ресурс]. URL

- [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D0%B8%D0%BD,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD\\_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D0%B8%D0%BD,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87)  
(дата обращения 14.10. 2014).
75. Википедия. Александр Карелин. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 14.10. 2014).
76. Википедия. Алина Кабаева. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%D0%90%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0> (дата обращения 24.11. 2014).
77. Википедия. Павел Ростовцев. – [Электронный ресурс]. URL [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%B5%D0%B2,%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB\\_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%86%D0%B5%D0%B2,%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BB_%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) (дата обращения 16.12. 2014).
78. Википедия. Олег Романцев. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%B2,%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 14.10. 2014)
79. Википедия. Владимир Путин. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD,%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 23.11. 2014).
80. Википедия. Анатолий Бышовец. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%8B%D1%88%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86,%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D0%A4%D1%91%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 23.11. 2014).
81. Википедия. Гарри Каспаров. – [Электронный ресурс]. URL

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2,%D0%93%D0%B0%D1%80%D1%80%D0%B8%D0%9A%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 23.11. 2014).
82. Википедия. Евгений Кафельников. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2,%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 23.11. 2014).
83. Википедия. Лариса Лазутина. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B7%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%D0%9B%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0> (дата обращения 14.10. 2014).
84. Википедия. Ирина Роднина. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%D0%98%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0> (дата обращения 23.11. 2014).
85. Википедия. Вячеслав Фетисов. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%B2,%D0%92%D1%8F%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 23.11. 2014).
86. Википедия. Георгий Ярцев. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%B2,%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%B9%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 24.11. 2014).
87. Википедия. Светлана Хоркина. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0,%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%87>

[Евгений Медведев](#) (дата обращения 17.10. 2014).

88. Википедия. Ольга Медведцева. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0> (дата обращения 17.10. 2014).

89. Википедия. Олег Караваев. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D0%B2,%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 17.10. 2014).

90. Википедия. Сергей Карамчаков. – [Электронный ресурс]. URL <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BC%D1%87%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2,%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87> (дата обращения 17.10. 2014).

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Оценка социальных взаимоотношений – посещаемость учебных и тренировочных занятий, успеваемость в учебе и спортивные достижения,

Ф.И.О.	Посещаемость		Оценка успеваемости, усл.ед.	Спортивные достижения, усл.ед.
	Учеба, %	Тренировка, %		
1. Нефедова Алена	84	100	4	5
2.Мамеджумаев Руслан	98	21	3	3
3.Кушак Иван	90	73	4	3
4.Пашина Анна	72	100	4	5
5.Потасова Наталья	70	86	4	4
6.Пашина Ольга	48	97	3	5
7.Базалюк Виктор	56	17	5	3
8.Мамонова Екатерина	81	94	3	3
9.Бабанина Анастасия	97	96	3	3
10.Кузьменко Ирина	69	73	4	4
11.Фролов Мирослав	90	98	3	3
12.Коваль Никита	68	100	4	5
13.Юферова Ольга	38	94	3	5
14.Стулова Екатерина	60	57	5	4
15.Циванюк Антон	82	9	3	4
16.Башурова Елена	85	74	3	4
17.Петросян Екатерина	51	96	4	4
18.Гончаров Александр	100	12	4	3
19.Гончарук Екатерина	83	97	3	5
20.Карелина Анастасия	61	68	4	4
21.Барчуков Иван	90	62	4	3
22.Мамяшев Роман	77	95	4	4
23.Калиберова Ярослава	87	58	3	3
24.Мамышев Дмитрий	92	100	3	3
25.Чесноков Семен	37	99	3	4
26.Тараскина Екатерина	83	87	4	5
27.Шагин Андрей	56	80	4	3
28.Тургунов Рустам	53	71	3	4
29.Анищенко Даниил	100	5	3	3
30.Нефедова Альбина	74	100	3	3
31.Барыльникова Анастасия	93	97	3	4
32.Попыхова Наталья	84	56	3	3
33.Гюнтер Марина	67	90	3	4
34.Анамулин Дмитрий	60	91	4	3
35.Орхов Дмитрий	73	28	5	3
36.Чахалян Нарек	85	92	3	3
37.Сафава Карина	75	98	4	4
38.Титоренко Евгения	62	100	4	5
39.Жеба Павел	97	100	5	5
40.Теряева Виктория	96	98	4	4



41.Мархель Егор	72	57	4	3
42.Анциферев Никита	60	52	3	5
43.Лесун Евгений	71	33	4	4
44.Монкина Дарья	84	91	3	4
45.Ануфриев Егор	70	63	5	5
46.Астапов Михаил	100	87	4	4
47.Золотухина Ольга	94	85	4	3
48.Фатунаев Рахиб	57	98	4	4
49.Каракатов Сергей	14	100	3	3
50.Калиняк Юлия	86	40	3	3
51.Монкин Руслан	87	63	3	3
52.Девятова Елена	94	7	4	3
53.Бадиков Евгений	100	84	3	4
54.Орлова Диана	79	63	4	4
55.Идельников Иван	52	96	4	4
56.Рычкова Ирина	71	47	3	4
57.Блашкин Семен	97	62	3	5
58.Жигалов Андрей	100	45	3	4
59.Мясников Игорь	76	89	4	3
60.Петрова Вера	68	50	4	3
61.Серик Дмитрий	21	100	4	5
62.Туркова Мария	80	71	4	4
63.Келеберденко Ксения	86	73	3	4
64.Литвинцев Вячеслав	90	61	4	3
65.Панин Алексей	38	100	3	4
66.Хабаров Александр	90	44	3	4
67.Иванов Константин	71	83	4	4
68.Акимов Дмитрий	100	3	4	3
69.Васильева Ольга	74	77	4	4
70.Таранова Анастасия	53	72	4	5
71.Хасиева Марина	62	56	3	4
72.Ковалева Галина	74	84	4	3
73.Акуленко Даниил	91	97	5	4
74.Садчикова Антонина	73	98	3	4
75.Башарев Анатолий	60	83	4	4
76.Латышев Виктор	58	66	3	3
77.Осипова Алла	92	86	3	4
78.Семенова Анастасия	63	98	5	4
79.Сынхина Мария	71	37	5	4
80.Брянцев Игорь	100	32	4	4
81.Куприянов Андрей	82	12	4	3
82.Трубочев Николай	57	100	4	5
83.Чуканов Алексей	74	43	5	3
84.Луцык Александр	36	65	3	4
85.Волошина Анжела	70	98	4	5
86.Чебулгаева Евгения	61	95	4	4
87.Сморгунова Мария	75	90	5	4
88.Бочаров Владимир	83	100	4	5
89.Берлов Иван	17	93	4	4
90.Кузнецова Яна	42	85	3	3

91. Чашин Константин	67	31	4	3
92. Зуев Павел	38	100	3	4
93. Татарчук Руслан	98	41	3	4
94. Зырянов Евгений	50	96	3	4
95. Трифонов Вячеслав	73	88	4	3
96. Попов Егор	78	49	3	4
97. Грачев Дмитрий	73	90	3	4
98. Газиев Рустам	56	71	4	4
99. Молчанова Марина	87	43	4	3
100. Обачев Максим	80	92	4	4
$\bar{X} \pm m$	73,00±1,71	72,84±1,93	3,68±0,04	3.82±0,04
Корреляция и достоверность различий	r=-0.33, различия недостоверны		r=0.07, P < 0,05	

Таблица 2

Оценка культурного просвещения, общения спортсмена с тренером, сверстниками и отношение к религии

Ф.И.О	Культурное просвещение, усл.ед	Общение (тренер, сверстники), усл.ед.	Религия, усл.ед.
1. Нефедова Алена	5	5	3
2. Мамеджумаев Руслан	5	3	3
3. Кушак Иван	1	1	1
4. Пашина Анна	3	3	3
5. Потасова Наталья	5	3	1
6. Пашина Ольга	3	5	3
7. Базалюк Виктор	5	1	3
8. Мамонова Екатерина	1	5	1
9. Бабанина Анастасия	5	1	3
10. Кузьменко Ирина	5	3	3
11. Фролов Мирослав	1	3	3
12. Коваль Никита	5	3	3
13. Юферова Ольга	1	5	1
14. Стулова Екатерина	3	1	1
15. Циванюк Антон	5	1	3
16. Башурова Елена	1	5	3
17. Петросян Екатерина	3	3	3
18. Гончаров Александр	5	5	3
19. Гончарук Екатерина	5	3	3
20. Карелина Анастасия	3	1	5
21. Барчуков Иван	5	3	3
22. Мамяшев Роман	3	3	3
23. Калиберова Ярослава	5	5	3
24. Мамышев Дмитрий	5	3	1
25. Чесноков Семен	5	1	3
26. Тараскина Екатерина	3	1	3

27.Шагин Андрей	3	3	3
28.Тургунов Рустам	5	5	3
29.Анищенко Даниил	5	3	5
30.Нефедова Альбина	1	3	3
31.Барыльникова Анастасия	5	1	1
32.Попыхова Наталья	5	5	3
33.Гюнтер Марина	5	1	1
34.Анамулин Дмитрий	3	1	1
35.Орхов Дмитрий	5	3	3
36.Чахалян Нарек	1	1	3
37.Сафава Карина	5	3	3
38.Титоренко Евгения	1	3	3
39.Жеба Павел	1	3	3
40.Теряева Виктория	3	3	3
41.Мархель Егор	5	5	3
42.Анциферев Никита	5	3	3
43.Лесун Евгений	5	5	3
44.Монкина Дарья	3	3	3
45.Ануфриев Егор	3	3	3
46.Астапов Михаил	1	1	1
47.Золотухина Ольга	1	1	3
48.Фатунаев Рахиб	1	3	3
49.Каракатов Сергей	5	3	5
50.Калиняк Юлия	1	5	1
51.Монкин Руслан	1	1	1
52.Девятова Елена	5	3	3
53.Бадиков Евгений	3	3	3
54.Орлова Диана	1	1	1
55.Идельников Иван	5	5	3
56.Рычкова Ирина	1	5	3
57.Блашкин Семен	5	1	3
58.Жигалов Андрей	1	3	3
59.Мясников Игорь	3	5	3
60.Петрова Вера	1	5	1
61.Серик Дмитрий	3	3	1
62.Туркова Мария	3	3	1
63.Келеберденко Ксения	5	1	5
64.Литвинцев Вячеслав	5	1	3
65.Панин Алексей	1	1	1
66.Хабаров Александр	5	3	3
67.Иванов Константин	1	1	3
68.Акимов Дмитрий	5	1	5
69.Васильева Ольга	5	1	3
70.Таранова Анастасия	5	3	3
71.Хасиева Марина	5	5	3
72.Ковалева Галина	5	3	3
73.Акуленко Даниил	3	3	5
74.Садчикова Антонина	1	3	1
75.Башарев Анатолий	5	1	3

76.Латышев Виктор	1	3	1
77.Осипова Алла	3	5	1
78.Семенова Анастасия	5	1	3
79.Сынхина Мария	3	1	3
80.Брянцев Игорь	5	1	3
81.Куприянов Андрей	5	3	3
82.Трубочев Николай	5	1	1
83.Чуканов Алексей	5	5	5
84.Луцык Александр	1	1	3
85.Волошина Анжела	3	1	3
86.Чебулгаева Евгения	3	3	3
87.Сморгунова Мария	3	5	3
88.Бочаров Владимир	1	3	3
89.Берлов Иван	3	3	1
90.Кузнецова Яна	5	3	3
91.Чащин Константин	1	3	3
92.Зуев Павел	1	3	3
93.Татарчук Руслан	3	3	5
94.Зырянов Евгений	3	1	3
95. Трифонов Вячеслав	5	5	1
96.Попов Егор	5	1	3
97.Грачев Дмитрий	1	1	3
98.Газиев Рустам	5	3	5
99.Молчанова Марина	3	5	1
100.Обачев Максим	5	5	1
	3,4±0,04	2,8±0,08	2,68±0,08
	<b>P&lt;0,001</b>		
	r =0,03		