

В настоящее время ведется активная работа по разработке и реализации программ социальной политики общества способствующих формированию здорового образа жизни. Многие туристические агентства, учитывая проблему потребителей предоставляют краткосрочные туры, берут на себя обязательства по оформлению необходимых документов, ищут возможности предоставления новых форм туризма на территории проживания клиента в частности, в Свердловской области создаются зоны горнолыжного спорта, организуются сплавы по водоемам, возрождается активный отдых на местных туристических базах.

И закончить хотелось бы словами, сказанными директором центра репродукции человека А.С. Акопяном: «Безусловно, медицина может многое. Но нельзя забывать: программа жизни человека только на 15% определяется уровнем здравоохранения, на 20%  $\approx$  генами, а на оставшиеся 65%  $\approx$  образом жизни. Ни в одном существе нет таких саморазрушающих тенденций, как в человеке. Думаем, подкорректировав образ жизни, можно вдвое растянуть прогулку по Земле». Образ жизни зависит только от нас самих, смена беспорядочного, праздного образа жизни на здоровый не требует материальных затрат, достаточно сделать над собой небольшое усилие, проявить волю и терпение...

**Е. П. Хмелёва, С.А. Носков, П.И. Хмелёв**

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ОТБОРА БОРЦОВ САМБИСТОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема отбора в спорте, содержание комплексной методики отбора борцов-самбистов на этап начальной подготовки, а также ее влияние на профессиональную деятельность тренера и результат учебно-тренировочного процесса. Кроме того, приведены данные о влиянии систематических занятий с использованием психологического сопровождения на личность занимающегося контингента.

*Ключевые слова:* комплексная методика отбора, психологическое сопровождение, тренировочный процесс, этап начальной подготовки, борцы-самбисты, самбо.

### **Введение**

Рост спортивных достижений в видах единоборств, требует поиска новых, наиболее эффективных методов и средств подготовки спортсменов. Современная система спортивного отбора на данный момент нуждается в совершенствовании и дальнейшей специализации с учетом специфики всех этапов многолетней подготовки борцов. Проблема спортивного отбора на этапах многолетней подготовки, указывает на отсутствие единых

методологических подходов к комплексной оценке подготовленности борцов, в том числе и на этапе начальной подготовки [1,2,3].

Следует отметить, что в научно-методической литературе многими специалистами освещается проблема психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса по видам единоборств, но она не в полном объеме реализуется в практической деятельности. Исследования, проводимые в области психологии и педагогики подтверждают, что психологический фактор в тренировочной и спортивной деятельности спортсмена, способствует развитию наиболее благоприятных качеств характера и свойств личности, необходимых для достижения высокой спортивной цели.

По нашему мнению, психологическое сопровождение необходимо в процессе подготовки спортсменов на протяжении всего периода спортивного становления, но в основном оно используется при работе со спортсменами высокой квалификации. Это связано с тем, что в соревновательной деятельности на высоком уровне резко увеличивается воздействие стрессогенных факторов [2,3,4]. Для того чтобы переход из массового спорта в спорт высших достижений был наиболее комфортным и безболезненным для спортсмена, а также тренера, психологическое сопровождение необходимо использовать как на этапе начальной подготовки, так и на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Таким образом, существует потребность в разработке такой методики отбора спортсменов, которая позволит всесторонне изучить и отобрать перспективных детей для специализированных занятий избранным видом единоборств на ранних этапах подготовки, а также в психологическом сопровождении учебно-тренировочного процесса, которое является необходимым для повышения психологических качеств спортсмена, особенно на этапе начальной подготовки.

Целью исследования является разработка комплексной методики отбора борцов-самбистов на этап начальной подготовки в ДЮСШ и СДЮШОР и экспериментальное обоснование психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

### **Методы и организация исследования**

При организации исследования использовались методы: анализ научно-методической литературы, методы психодиагностики, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, анализ протоколов соревнований, методы математической статистики.

Исследование было проведено на базе ГОУ ДОД СДЮСШОР «Мишутка» (Пушкинские Горы) и ДЮКФП СК «Строитель» (Великие Луки).

Организация исследования была разделена на две части: первая - заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики отбора детей на специализацию самбо, вторая - включала создание и обоснование эффективности применения психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Методика отбора осуществлялась поэтапно:

Первый этап отбора (апрель - май). Основной направленностью данного этапа являлось изучение психологического и физического состояния детей. Нами было проведено психологическое тестирование по методикам: определение типов темперамента (опросник Айзенка, модификация Т.В. Матолина, 2002), «Склонность к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел, 2001), определение склонности к суицидальному поведению (М.В. Горская, 1994). Оценка сложно-координационных способностей детей проводилась по результатам участия в спортивных мероприятиях («Веселые страты», «Петушиный бой»).

Второй этап отбора (май). Основная направленность - выявление наиболее физически сильных и психологически адаптированных к стрессовой ситуации детей (оценивалась посредством педагогического наблюдения). Проведены финальные соревнования игры «Петушиный бой».

Третий этап отбора (июнь – база спортивно-оздоровительного лагеря). Основная направленность – выявить психологическое состояние, индивидуальные особенности и физическую подготовленность детей.

На данном этапе дети приобретали новые умения и навыки выполнения технических действий в партере и стойке, а также проводился мониторинг по показателям направленным на изучение:

- психологического состояния: прогрессивные матрицы Дж. К. Равена (1936), самооценка волевых качеств (Н.Е. Стамбулова, 2002 год), опросник формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова (1997), стиль лидерского поведения (Р.Бейлз - К. Шнайдер, модификация Т.В. Бендас, 2005), методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла 12PF (1949);

- физической подготовленности: сложно-координационные упражнения (СКУ) - правильная реакция на тактильное воздействие и звуковой сигнал (раз), забегание вокруг головы на борцовском мосту влево/право (раз); быстрота - бег 60 метров с высокого старта (сек); сила - подтягивание на высокой перекладине (ю), низкой (д) (раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) юноши - от пола, девочки - от скамейки (раз), толчок штанги двумя руками (техника исполнения); пресс - подъем туловища в сед из положения лежа за 30 сек (раз), приседания с отягощением (с учетом возрастных особенностей) (раз); выносливость - бег на 500 метров с высокого старта (мин/сек);

- техническая подготовленность: турнир по самбо (оценивалась степень освоения технических действий).

Четвертый этап отбора (июнь-август). Основная направленность - воспитать потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, поддержать оптимальный уровень физической подготовленности.

Пятый этап отбора (сентябрь - декабрь). Основная направленность - воспитание потребности к регулярным учебно-тренировочным занятиям, адаптация к обучению в рамках общеобразовательной школы, повышение уровня общей и специальной физической подготовки.

Во время прохождения пятого этапа отбора и в последующие полгода со спортсменами работал психолог по разработанному психологическому сопровождению.

Разработанное психологическое сопровождение направлено на развитие уже имеющихся свойств индивидуальности и коррекцию ненормативного поведения. Оно составлено по 6 направлениям (повышение уровня интеллектуального развития и интеллектуальной активности, волевых качеств и качеств характера, укрепление стиля лидерского поведения, понижение уровня склонности к суицидальному и отклоняющемуся поведению). Каждое направление включает 8 занятий. Направления чередуются через каждые 2 занятия. Выбор данной очередности объясняется психологической и эмоциональной нагрузкой, которую несет каждое предыдущее занятие, таким образом, одно направление логически вытекает из другого. Для проведения занятий необходимо иметь классную доску или ватманы, чистые листы бумаги, газетные листы, цветные карандаши (фломастеры), резиновые мячи небольшого диаметра, секундомер.

Работа со спортсменами проводится по 1 часу 2 раза в неделю в дни с наименьшей тренировочной нагрузкой. Испытуемые дети в возрасте 10 лет (n=115) были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе спортсмены прошли все 5 этапов отбора и на протяжении всего учебного года участвовали в дополнительных занятиях проводимых психологом, в контрольной же группе работа не включала прохождения отбора и психологического сопровождения. Для психодиагностики использовались методики направленные на выявление типа нервной системы, склонности к совершению правонарушений и суицидальному поведению, индивидуальных особенностей и психологического состояния детей.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

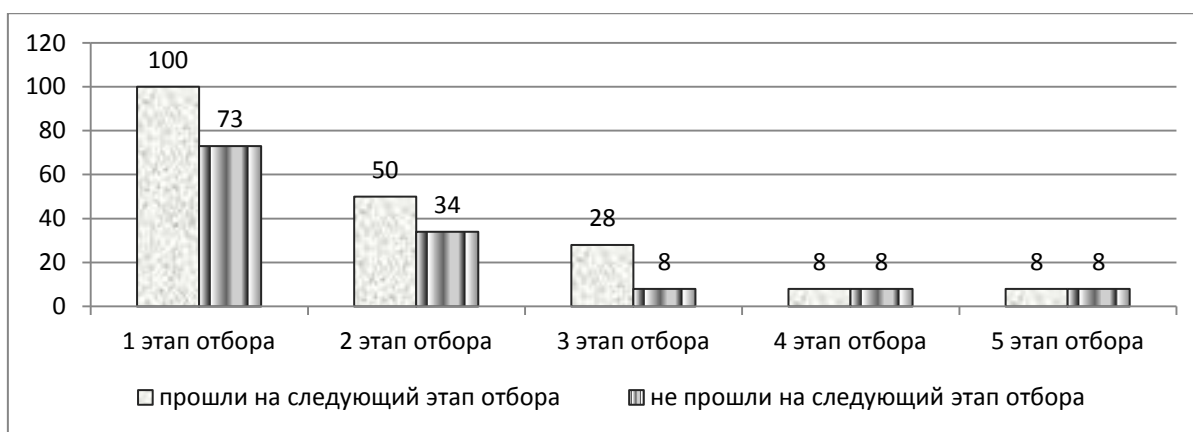
По результатам проведенного социологического опроса нами установлено, что большее количество детей (78,2%) изъявивших желание заниматься на специализации «самбо», проживают в неполных, малообеспеченных или неблагополучных, многодетных семьях. Основными мотивами, влияющими на дальнейший выбор специализации и желание проявить себя в избранном виде спорта является: осознание перспективности обучения и возможности самоутверждения (98%), смена статуса (35%), стремление к физическому совершенству (85%), влияние значимых близких людей (78%), давление со стороны (28%).

Поэтому важнейшим условием повышения качества отбора на спортивную специализацию является психологическая составляющая. Наше исследование основывалось на комплексном использовании педагогических и психологических методов исследования, что позволило дать обоснование разработанной методики психопедагогических воздействий на организм занимающегося контингента.

В комплексном отборе приняло участие 100 детей в возрасте 10 лет. По итогам исходного обследования на следующий этап отбора из общего количества детей желающих заниматься в секции «самбо» нами отобрано 73 ребенка, остальным детям, было предложено заниматься на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (ОФП с элементами самбо).

На втором этапе отбора в эксперименте приняло участие 50 детей от прошедших первый этап отбора, 23 ребенка с одобрения родителей, согласились остаться на спортивно-оздоровительном этапе. После проведения финала «Петушиных боев» победители и призеры соревнований (34 человека - с учетом весовой категории) были переведены на следующий этап отбора на специализацию «самбо» и были зачислены предварительно в спортивно-оздоровительный лагерь СДЮШОР.

В третьем этапе отбора приняло участие 28 детей, из них только 23 участника участвовали в турнире по самбо. По итогам данного этапа отбора были проведены индивидуальные беседы с родителями детей находящихся в спортивно-оздоровительном лагере. Перешли на следующий этап отбора 8 детей, остальным было предложено тренироваться в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Отобранные дети успешно справились с задачами четвертого этапа отбора и были переведены на пятый (рисунок).



Сравнительный анализ поэтапного отбора борцов-самбистов на этап начальной подготовки (человек)

На пятый этап отбора было зачислено 8 человек экспериментальной группы. В это же время на базе ДЮКФП «Строитель» была набрана контрольная группа, состоящая из 15 детей. Набор проводился с учетом желания ребенка, его физических показателей и допуска врача.

В данной группе было проведено психологическое тестирование, результаты которого показали наличие в группе детей готовых по своим психологическим характеристикам к занятиям самбо (n=8), и детей, которые психологически были не готовы к нагрузкам, предъявляемым на тренировочных занятиях.

По результатам проведенного психологического тестирования тренерам обеих групп были адресованы психолого-педагогические рекомендации по работе с детьми с учетом их индивидуально-психологических особенностей.

Было установлено, что до эксперимента между группами борцов-самбистов по показателям психологической готовности к занятиям самбо достоверных различий не было, что в свою очередь, доказывает однородность групп по своему составу ( $p > 0,05$ ).

В течение всего учебного года с детьми прошедшими отбор были проведены занятия, направленные на развитие интеллектуальных способностей и личностных качеств характера.

В ходе итоговой проверки документов учета посещаемости учебно-тренировочных занятий детьми в конце учебного года было выявлено, что в КГ произошло уменьшение количества занимающихся с 15 до 8 человек, а в ЭГ - состав остался неизменным.

Результаты проведенного исследования показали эффективность воздействия комплексной методики отбора на показатели психофизического состояния детей:

- психологическое подготовленность: произошли значимые повышения в таких показателях как уровень интеллектуального развития (12%), выраженность (27%) и генерализованность (35%) волевых качеств характера; наблюдалось снижение уровня склонности к нарушению поведения и склонности к суицидальному поведению (37,5%);

- физической подготовленности: установлены статистически достоверные изменения в показателях, характеризующих проявление быстроты (3,29%); силы мышц брюшного пресса (17,28%); силы мышц верхнего плечевого пояса (28,14%); скоростно-силовая выносливость (5,60%); общей выносливости (2,1%) ( $p < 0,05$ ;  $0,01$ ). В контрольной группе эти изменения не были столь существенны и находились в пределах 0,61-2,32% ( $p > 0,05$ ).

По субъективному мнению тренера дети ЭГ отличались хорошим уровнем восприимчивости к заданиям, стремлением правильно выполнить упражнения.

### **Выводы**

Таким образом, результаты этапного исследования указали на эффективность отбора детей в группы специализации «самбо» на этап начальной подготовки с учетом психологической составляющей. В результате такого отбора, у тренера появляется возможность целенаправленно проводить специализированные занятия с детьми. Систематические занятия с использованием психологического сопровождения приводят к значительным положительным изменениям в личности занимающегося контингента.

### *Список литературы*

1. Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации /О.А. Рапорт: автореферат дис. ...канд. пед.наук. -Красноярск, 2005.- 23с.
2. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбы//Теория и практика физической культуры /Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук. – 2007.- № 7.- С.
3. Киселев Ю.Я. «Победи!»: Размышления и советы психолога спорта/ Ю.Я Киселев.- М.: СпортАкадемПресс, 2002. -328с.-ISBN 5-8135-0106-7.
4. Мартыненко А.Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации/ А.Н.Мартыненко: автореферат дис. канд. пед. наук. – Омск, 2002. -24с.
5. Королева Т.П. Возможности деятельностного подхода в психологической подготовке спортсмена /Т.П. Королева //Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 8. – С. 40-43.

6. Яковлев Б.П. Психологическая подготовка и ее особенности в спорте /Б.П. Яковлев //Здоровье – Образование – Физическая культура: Тез. докл. 1 гор. межотрсл. науч. – практ. конф. – Великие Луки, 1998. – С. 175-183.

**М.С. Хохолуш, М.Б. Минина,  
Л.Г. Горина, Т.Н. Потапешко**

## **МЕДИКО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА КАК ПУТЬ РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация.* Специалист медицинского профиля, отвечающий требованиям современного рынка труда, обязан быть не только хорошим специалистом, но и сам вести здоровый образ жизни, быть примером для общества, иметь высокий уровень мотивации к сохранению собственного здоровья. Мы рекомендуем привлекать студентов к широкой медико-просветительской работе среди различных категорий населения, в том числе через подготовку и реализацию социальных проектов. Опыт такой работы мы готовы поделить в статье.

*Ключевые слова:* здоровье населения, медико-просветительская работа, социальное проектирование, ФГОС, здоровый образ жизни, ключевые компетенции.

Здоровье нации - неотъемлемая часть общественного богатства и ключевой ресурс развития государства, показатели здоровья населения являются важным критерием развития общества. В 2005 году принят и введен в действие приоритетный национальный проект «Здоровье», одной из задач которого является обеспечение информацией, наглядной агитацией различных групп населения по вопросам профилактики заболеваний, формирование у значительной части населения культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению.

Выпускники средних медицинских учебных заведений, согласно Государственным образовательным стандартам, готовятся к выполнению двух основных видов деятельности: лечебно-диагностической и медико-профилактической. Будущий медицинский работник должен осуществлять меры по укреплению и поддержанию здоровья населения, проводить работу по профилактике заболеваний, являться примером для общества, вести здоровый образ жизни. Он должен уметь выявлять физические, психические, социальные, экологические, этнические факторы риска для здоровья пациента; уметь консультировать население по вопросам уменьшения их влияния на здоровье. Он должен проводить обучение пациента и его семьи по вопросам поддержания здоровья в различные возрастные периоды,