

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «Ишимский государственный педагогический институт им. П.П. Ершова»
Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима
Кафедра теории и методики физической культуры



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Сборник статей и тезисов
международной научно-практической конференции
15-16 ноября 2012 года**

Ишим
2013

УДК 79-053.67(063)

ББК 75.4(2)я5

С 568

Печатается по решению редакционно-издательского совета ИГПИ им. П.П. Ершова

Рецензенты:

Мурзалинова А.Ж., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой «Теория военного и физического воспитания» СКГУ им. М. Козыбаева;

Кравчук А.И., член-корреспондент САН ВШ, д.п.н., профессор кафедры Теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК.

Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов международной науч.-практической конф. / ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим : Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – 240 с.

Сборник статей и тезисов содержит материалы об актуальных проблемах студенческого спорта и физического воспитания молодежи России и ближайшего зарубежья; в сборнике представлены труды ученых России, Беларуси, Казахстана, которые могут быть использованы учителями физической культуры общеобразовательных школ, ссузов и вузов, а также тренерами различной квалификации, работающих с детскими коллективами и взрослыми высококвалифицированными командами.

© ФГБОУ ВПО «Ишимский
государственный педагогический
институт им. П.П. Ершова», 2013

ЦЕЛИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ НАПРАВЛЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ И
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТЕ

А.Н. Королевич,

Полесский государственный университет,

В условиях жесткой конкуренции в спорте, когда для достижения результатов требуется кропотливая работа в течение многих лет, огромное значение приобретает психологический фактор подготовки спортсменов. Ставить перед собой правильные **цели в спорте** – это половина успеха. Поэтому прежде чем намечать цели, следует оценить себя, свои возможности и ограничения.

Процесс постановки целей – существенный метод повышения уровня спортивной деятельности. Для этого необходимы мотивы, то есть побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [1].

Цель можно рассматривать как стремление к определенному действию или уровню физической подготовки или мастерства. Одни говорят о весьма субъективных целях, таких как получение удовольствия, выполнение чего-нибудь так хорошо, как они только могут. Другие концентрируют внимание на более объективных целях, таких как поднятие определенного веса, пробегание определенного количества кругов, то есть целью является достижение определенного эталона.

Специалисты, работающие в области психологии спорта и физической культуры, как правило, проводят разграничение между субъективными и объективными целями, затрачивая много времени на то, чтобы помочь спортсменам или занимающимся поставить объективные цели и достичь их. Они могут определять эти цели как «достижение определенного эталона мастерства в выполнении задания, обычно за определенной промежуток времени» (Locke, Shaw, Saari, Latham, 1981, с. 145). Стремление добиться определенного снижения веса в течение 3 месяцев, определенного соотношения побед-поражений команды к концу сезона или улучшить свое время к следующим соревнованиям – все это – примеры объективных целей. Определение объективных целей включает цели, связанные с уровнем

физической подготовки, и цели, связанные с результатом (Burton, 1984; Martens, 1990) [4].

Цели, связанные с результатом, как правило, акцентированы на соревновательный результат: выигрыш матча, завоевание медали, опережение соперника по числу набранных очков [2]. Таким образом, достижение этих целей зависит не только от усилий спортсмена, но и от способностей и игры соперника. Можно сыграть лучший в своей жизни матч на теннисном корте и, тем не менее, проиграть, следовательно, не достичь поставленной цели – выиграть матч.

Цели, связанные с уровнем физической подготовки, направлены на достижение уровня, сравниваемого с предыдущим. Именно поэтому такие цели отличаются большей гибкостью и контролируются самими спортсменами. Достижение целей, связанных с деятельностью, не зависит от действий соперника, а зависит только от спортсмена. Кроме этого, эти цели, как правило, ассоциируются с меньшими уровнями тревожности и более высоким уровнем спортивных достижений во время соревнований по сравнению с целями, связанными с результатами. Поэтому спортсменам рекомендуют отдавать предпочтение целям, связанным с уровнем физической подготовки.

Существует две точки зрения, объясняющих влияние целей на поведение или действие: 1) непосредственно механическая и 2) основанная на косвенном процессе мышления. Согласно первой точке зрения, цели влияют на спортивную деятельность посредством одного из четырех способов (Locke, Latham, 1985):

1. Цели направляют внимание на важные элементы выполняемого умения или навыка.
2. Цели мобилизуют усилия человека.
3. Цели поддерживают настойчивость человека.
4. Цели способствуют развитию новых стратегий усвоения [4].

Например, когда футболисты ставят определенные цели улучшить игру, они акцентируют свое внимание на определенных умениях и навыках, которые требуют улучшения, например, выполнения угловых ударов, движения без мяча и т.д.

Цели также мобилизуют усилия и поддерживают настойчивость благодаря побудительным мотивам или стимулам. Таким образом, цель представляет собой достижение определенного эталона мастерства в выполнении задания, как правило, в течение определенного времени.

И наконец, скрытым преимуществом определения целей является развитие новых стратегий усвоения. Например, хоккейный вратарь может усвоить новые стратегии выбивания шайбы из своей зоны защиты после ее остановки благодаря тому, что он поставит цель попытаться ограничить количество бросков по своим воротам.

Согласно другой точки зрения, цели влияют на спортивную деятельность косвенно, путем воздействия на психологическое состояние человека, включая такие факторы, как уровень тревожности, удовлетворения и уверенности в себе. По мнению Бартона (Burton, 1989) [4], спортсмены, ставящие цели, связанные с результатом, испытывают более высокий уровень тревожности и менее уверены в себе во время соревнований, поскольку достижение цели не зависит только от них. В то же время спортсмены, ставящие цели, связанные с уровнем физической подготовки, испытывают меньший уровень тревожности и более уверены в себе, поскольку достижение поставленной цели зависит только от них.

На основании исследовательской и практической деятельности можно выделить несколько основных принципов определения целей (Gould, 1993). Правильное применение этих принципов обеспечивает надежную основу для разработки программы определения целей:

1. Ставить конкретные цели.
2. Ставить трудные, но реальные цели.
3. Ставить долгосрочные и краткосрочные цели.
4. Ставить цели, направленные на повышение уровня физической подготовки.
5. Записывать (регистрировать) цели.
6. Разрабатывать стратегии достижения целей.
7. Учитывать личность занимающегося.
8. Способствовать индивидуальному вкладу участника.
9. Обеспечивать поддержку в определении цели.
10. Обеспечивать оценку целей [4].

На основании этих принципов специалисты в области физической культуры, тренеры должны разрабатывать систему или план определения целей. Несмотря на наличие множества различных систем определения целей большинство из них включают следующие этапы:

1. Подготовку инструктора-руководителя. Хороший тренер или инструктор должен тщательно обдумать и подготовить процесс определения целей. Первый

шаг заключается в оценке способностей и потребностей участника, основываясь на своём знании спортсмена, тренер, должен определить те аспекты, которые, по его мнению, требуют улучшения. Если тренер мало что знает о спортсмене, рекомендуется составить перечень всех умений и навыков, необходимых для данного вида деятельности. После этого следует предложить спортсмену оценить свой уровень мастерства относительно каждого из приведенных навыков и умений. Ставить цели необходимо относительно различных аспектов, которые могут включать индивидуальные умения и навыки, командные умения и навыки, уровни подготовленности, игровое время, получение удовлетворения, психологические умения и навыки.

Очень важным является определение факторов, которые могут повлиять на систему определения целей. Прежде чем поставить цель необходимо учесть потенциальные способности спортсмена, его работоспособность [3]. Например, нет смысла ставить цель дополнительно заниматься после тренировочных занятий для недисциплинированного спортсмена. Более целесообразно для такого спортсмена ставить цели, которые можно достичь во время тренировочных занятий, или ещё лучше – поставить цель повысить уровень дисциплинированности и самоотдачи во время тренировочных занятий.

Необходимо разрабатывать стратегии, с помощью которых спортсмены могут достичь поставленных целей. Цели малоэффективны, если не предусмотрены конкретные и реальные стратегии их достижения.

2. Обучение и усвоение. Завершив этап подготовки и планирования, тренер, преподаватель может приступить к непосредственному обучению спортсменов наиболее эффективным методам определения целей. Вначале рекомендуется определять одну цель. Тренер может помочь каждому спортсмену выбрать соответствующую цель из его списка. После этого спортсмен должен правильно определить цель и разработать реальную стратегию ее достижения.

3. Реализация и контроль. После того как спортсмены или занимающиеся научатся ставить цели, они начинают подготовку перечня соответствующих целей. Тренер или инструктор должны оказать помощь в оценке цели, а также контроле. Время от времени необходимо осуществлять переоценку поставленных целей. Изменение и корректировка целей – неотъемлемая часть процесса определения целей.

При реализации программ постановки целей могут возникать определенные проблемы (Gould, 1993). К ним можно отнести:

- Неспособность поставить конкретные цели. Наставники должны контролировать первоначально поставленные цели и обеспечивать обратную связь. Кроме того, необходимо научить спортсменов и занимающихся использовать цифровые данные при постановке целей, то есть определять проценты, метры, килограммы и т.п. При постановке целей, связанных со спортивными навыками и умениями, необходимо включать в цель конкретные характеристики улучшения техники.

- Постановка слишком большого числа целей одновременно. Поначалу следует ставить сразу одну или две цели. Только опытные занимающиеся могут ставить одновременно большее число целей.

- Неспособность откорректировать цели, если они не достигаются. Необходимость корректировать поставленные цели может осуществляться как в сторону их усложнения, так и упрощения.

- Неспособность поставить цели, связанные с уровнем физической подготовки. Тренеры и инструкторы не должны допустить неосознанного акцентирования внимания на целях, связанных с результатом. Они должны тщательно оценить цели, связанные с уровнем физической подготовки, как после победы, так и после поражения.

- Отсутствие оценки и контроля. Это означает пустую трату времени и усилий в процессе определения целей.

Таким образом, мотивы – это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активизирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели, – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. Цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели – это своеобразные вехи, которые человек выстраивает на своем пути, на протяжении спортивной карьеры. Трудность этих целей связана с уровнем притязаний личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели. Цели непосредственно влияют на поведение, направляя внимание человека на важные элементы умения (навыка) или задания, повышая мотивацию и способствуя развитию новых стратегий усвоения.

Литература

1. Гогунов, Л.Д. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М. : Академия, 2003. – 288 с.

2. Капрара, Дж. Психология личности [Текст] / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.

3. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте [Текст] / В.Л. Марищук. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.

4. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев, 2001. – 335 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	6
<i>Баранова С.А., Ветренко А.А.</i> Диагностика личности студента как основа для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании.....	6
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные проблемы измерения общественного и индивидуального здоровья на современном этапе.....	8
<i>Ветренко А.А., Баранова С.А.</i> Легкая атлетика на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.....	18
<i>Волохина Н.А.</i> Нормативно-правовые аспекты управления сферой физической культуры и спорта на муниципальном уровне (на примере г. Ишима).....	23
<i>Григорович И.Н.</i> Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей учащихся с успешностью обучения и овладения двигательными умениями... ..	27
<i>Зайцева С.В., Стародубцева И.В.</i> Оздоровительные занятия йогой в фитнес-центрах г. Тюмени.....	33
<i>Колесникова Н.Н., Колесникова Ю.Н.</i> Педагогический контроль как составляющая управления процессом физического воспитания дошкольников.....	37
<i>Колесникова Н.Н.</i> Сформированность потребности в здоровом образе жизни студентов педагогического вуза.....	41
<i>Кузьменко Д.Ю., Кочерыжкина Ю.В.</i> Психолого-педагогические и теоретико-методические аспекты физического воспитания в вузах.....	45
<i>Лимаренко А.П., Лимаренко А.А.</i> Влияние плавательной подготовки на показатели здоровья и физической подготовленности учащихся третьих классов общеобразовательной школы.....	49
<i>Лимаренко О.В., Колесникова Н.Н.</i> Анализ показателей физического развития мальчиков 8-11 лет, проживающих в различных социальных условиях.....	57
<i>Миржалалов А.Э.</i> Использование электронного учебного пособия «Бокс в школе» в учебном процессе по предмету «Физическая культура».....	63
<i>Мульдинова Э.С., Шлак И.Б., Моргунов Т.А.</i> Фитнес как средство оздоровления студенческой молодежи СКГУ им. М. Козыбаева.....	67
<i>Назмутдинова В.И., Драговоз (Митькина) Г.А.</i> Годовая динамика морфофункционального и психоэмоционального состояния студенток юношеского возраста тюменского вуза, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.....	72
<i>Поливаев А.Г.</i> Применение электронного журнала успеваемости по физической культуре в рамках балльно-рейтинговой оценки.....	76
<i>Пфлюк С.Н., Зернов Д.Ю.</i> Валеологизация образовательного процесса в условиях кредитной технологии обучения.....	84

<i>Сергиевич А.А.</i> Динамика показателей физической подготовленности студенток 1 курса Омского госуниверситета.....	90
<i>Федоров В.Н., Гоненко С.В., Климов Е.В., Колмаков С.В.</i> Проходимость воздухоносных путей у подростков и юношей Северного Казахстана.....	92
<i>Федоров В.Н., Линник М.А.</i> Возрастные особенности физической работоспособности в юношеском возрасте.....	99
<i>Фомичева Н.В., Прокопенко С.Ф.</i> Мониторинг состояния здоровья учащихся школ г. Ишима в условиях перехода на новые образовательные стандарты...	106
<i>Шабанов А.В., Родионов А.Н.</i> Подвижные игры в системе физического воспитания студентов.....	109
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	113
<i>Анпилогов И.Е.</i> Индивидуально-ориентированная адаптация макроцикла юных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции.....	113
<i>Анпилова О.В.</i> Учет генетической предрасположенности спортсменов при отборе в прыжках в длину с разбега.....	115
<i>Антонова Е.А., Врублевский Е.П.</i> Направленность учебно-тренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки.....	117
<i>Бабушкин Г.Д.</i> Мышление спортсмена в соревновательной деятельности....	122
<i>Бешильцев А.В.</i> Совершенствование групповых технико-тактических действий у гандболистов 14-15 лет при игре в нападении.....	133
<i>Бондаренко В.А., Гутник С.В.</i> Характер измерения реакций спортсмена на нагрузку.....	136
<i>Денисов С.А., Макаридин Д.Н.</i> Экологичное развитие эмоциональных особенностей личности дзюдоистов 10 лет на этапе начальной подготовки..	142
<i>Зуев В.Н., Насонов В.В.</i> Влияние личностных качеств волейбольного арбитра на успешность его судейской деятельности.....	146
<i>Кириченко В.Ф., Бешильцев А.В., Шалаев О.С.</i> Повышение эффективности тактической подготовленности гандболистов 13-15 лет.....	158
<i>Ковтун Г.С., Иванова Л.М.</i> Роль тренера в становлении студенческой команды.....	162
<i>Козин В.В., Гераськин А.А.</i> Вариативность способов броска квалифицированных баскетболистов в различных временных отрезках игровой деятельности.....	165
<i>Королевич А.Н.</i> Цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации в спорте.....	174
<i>Костючик И.Ю.</i> Развитие скоростных качеств у юных пловцов.....	180
<i>Кугаевский С.А., Козин В.В.</i> Характеристика игровой деятельности в баскетболе.....	185
<i>Петракова Л.С.</i> Соблюдение процесса индивидуализации подготовки квалифицированных волейболисток с учетом особенностей выполняемого амплуа в команде.....	194
<i>Ямалева Е.А., Зернов Д.Ю.</i> Национальная женская Федерация баскетбола Республики Казахстан.....	197

ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
<i>Бейсенбаева А.С., Гришин Е.В., Шитов А.С.</i> Использование новых технологий обучения в системе подготовки специалистов на современном этапе.....	201
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные принципы подготовки менеджеров туристской индустрии.....	205
<i>Бондаренко В.А.</i> Сущностные характеристики творческого отношения студентов к усвоению профессиональных знаний.....	211
<i>Волохина Н.А.</i> Виктимность как социально-педагогическое явление.....	215
<i>Зернов Д.Ю., Гришин Е.В.</i> Интеграция в учебный процесс студентов передовых инновационных методов обучения.....	219
<i>Корогвич Н.В., Врублевская Л.Г., Врублевская И.П.</i> Педагогическая практика в общеобразовательной школе глазами студентов.....	223
<i>Левичев О.Ф.</i> Категория синтеза в науке, философии и образовании.....	226
<i>Мишенькина В. Ф., Малахов В.М.</i> Подготовка студентов по проведению подвижных игр в рамках подготовки к производственной практике.....	230
<i>Поливаев А.Г., Хорзова Н.В.</i> О возможностях построения процесса обучения студентов ФФК на основе моделирования будущей профессиональной деятельности.....	234