

Резюмируя нужно отметить, что особое внимание нужно уделить силовой подготовке бойцов. Нехватка современного специализированного инвентаря, тренажеров сказывается на показателях силовой подготовленности. Постоянная корректировка тренировочного процесса, использование нетрадиционных средств из разных видов спорта, в частности, якутских национальных видов спорта, положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии бойцов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдошин, А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А.В. Алдошин // Наука и практика. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-128.
2. Ашкинази, С.М. Инновации в развитии теории и практики обучения военнослужащих рукопашному бою (результаты исследований последних 20 лет) / С.М. Ашкинази, В.В. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 6-7.
3. Баркалов, С.В. Служебно-прикладные единоборства в профессиональном совершенствовании сотрудников органов внутренних дел [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3._Barkalov_Sluzhebno-prikladnye_edinoborstva.pdf (Дата обращения: 01.12.2017).
4. Назаров, Ю.Н. Педагогические основы формирования профессиональных качеств у сотрудников ОМОН средствами и методами физической подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Назаров Ю.М. – М., 2001. – 219 с.

REFERENCES

1. Aldoshin, A.V. (2014), "Sport in professional physical training of staff of Department of Internal Affairs", *Science and practice*, No. 3 (60), pp. 126-128.
2. Ashkinazi, S.M. and Kuzmin, V.V. (2008), "Innovations in the development of the theory and practice of training servicemen in hand-to-hand combat (the results of the last 20 years)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 41, No. 7, pp. 6-7.
3. Barkalov, S.V. (2015), "Service-applied martial arts in the professional development of employees of internal affairs bodies", available at: http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/3._Barkalov_Sluzhebno-prikladnye_edinoborstva.pdf (From the screen).
4. Nazarov, Yu.N. (2001), *Pedagogical bases of formation of professional qualities in employees of OMON by means and methods of physical training*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: kolsar@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2018

УДК 796.015

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОВЛАДЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И КОЛИЧЕСТВУ ЭЛЕМЕНТОВ КОМПЛЕКСАМИ ДВИЖЕНИЙ

*Виктор Иванович Гончаров, доктор психологических наук, профессор,
Евгений Александрович Мухачев, старший преподаватель,
Школа педагогики ДВФУ, г. Уссурийск*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования процесса формирования двигательных навыков в условиях использования различных по содержанию и объему комплексов движений. Оно было проведено с помощью, специально разработанной авторами экспресс-методики [6]. В основе методики лежит компьютерная программа, позволяющая фиксировать и демонстрировать показатели набора заданного слова, или какого-либо бессмысленного буквосочетания, на клавиатуре компьютера. Выполнение заданий, предусмотренных методикой, связано с исполнением движений и содержит все компоненты процесса формирования двигательного навыка – центральный, вегетативный и периферический. Это позволяет полученные данные интерпретировать в достаточно широком аспекте изучения проблемы двигательных навыков.

Ключевые слова: двигательный навык, содержание и объем комплексов движений, пролонгированный процесс обучения, экспресс-методика, корреляционный анализ.

FORMATION OF MOTOR SKILLS IN THE PROCESS OF MASTERING SETS OF MOVEMENTS DIFFERENT BY CONTENT AND NUMBER OF ELEMENTS

Viktor Ivanovich Goncharov, the doctor of psychological sciences, professor,

Evgeniy Aleksandrovich Mukhachev, the senior teacher,

School of pedagogics, far Eastern Federal University, Ussuriisk

Annotation

The article presents the results of the research of process of the motor skills formation in terms of use of the different contents and volume of the sets of movements. It was conducted with usage of the specially developed author express technique [6]. The method is based on the computer program that allows you to capture and demonstrate the variety of a given word, or meaningless letters combinations on the computer keyboard. The performance of tasks, stipulated in the methodology, is associated with the execution of the movements and contains all components of the process of formation of the motor skills - the central, autonomic and peripheral. This allows received data to be interpreted in sufficiently broad aspects of the study of the problem of motor skills.

Keywords: motor skill, content and scope of the complexes of movements, prolonged learning process, express method, correlation analysis.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема двигательных навыков несправедливо забыта исследователями, хотя в свое время, особенно в 50 – 80 годы прошлого века, она была в их среде весьма популярной [5, 6, 7, 8, 9, 10 и др.]. Спад интереса к этой проблеме, скорее всего, связан с методологическим и методическим тупиком, возникающим при исследовании этого феномена. Свою роль, наверное, играет и субъективный фактор – физиологи и психологи считают эту проблему не совсем своей, педагоги же за нее не берутся в связи «робостью» перед необходимостью использования физиологического и психологического обоснования полученных результатов.

В результате, остается множество не изученных, или недостаточно изученных теоретических и практических вопросов в проблеме двигательных навыков. Это и дальнейшее изучение физиологической и психологической составляющих процесса формирования и сохранения двигательных навыков, их соотношения, роли в успешности обучения в реальной практической деятельности. Это и исследование закономерностей пролонгированного процесса формирования двигательных навыков, их динамики и оптимального регламента. Это и изучение специальных способностей к обучению движениям, их диагностических методов, в том числе для отбора в сложнокоординационные виды спорта. Это и рассмотрение надежности двигательных навыков, влияния на них различных внутренних и внешних факторов и т.д.

Следует также подчеркнуть, что до сих пор наблюдается острый дефицит объективных и оперативных методик исследования процесса формирования двигательных навыков.

Часть из этих вопросов нашли свое изучение в наших более ранних исследованиях [1, 2, 3, 4].

В целом, несмотря на широкий практический аспект использования двигательных навыков в педагогике и психологии, теме обучения движениям до сих пор не уделяется должного внимания. Трудно даже указать на какой-нибудь учебник по педагогике, психологии, в котором этот вопрос рассматривался бы в качестве самостоятельного. Исключение составляет учебная литература по физической культуре и спорту, в которой вопросам двигательных навыков уделяется особое внимание. Однако используется тот теоретический и практический багаж, который был накоплен прежними поколениями исследователей.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале проведения исследований по проблеме двигательных навыков мы не смогли найти в литературе подходящих для этого методик. Они были или узкоспециальными, или громоздкими и неудобными для использования. Поэтому была поставлена задача разработать портативную и оперативную методику исследования процесса формирования двигательного навыка, которая отвечала бы требованиям оперативности, наглядности, обладала широкими возможностями для анализа и интерпретации полученных результатов. Эта задача претворилась в методике, которая была представлена в нашей предыдущей публикации с доказательством ее валидности и надежности [3].

В методике моделью реального процесса обучения двигательным действиям стал набор на компьютере заданных слов или определенного набора букв за минимальное время и без ошибок.

Первое применение наша методика получила в исследовании, связанном с выявлением психофизиологических функций, участвующих в процессе формирования разных по характеру двигательных навыков [4].

Представленное исследование было проведено с использованием в качестве испытуемых учащихся ДЮСШ г. Уссурийска, всего 30 человек. Тестирование по методике было выполнено дважды, в разные дни (через день).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Один из авторов статьи, В.И. Гончаров, избрал предметом своих исследований область двигательных навыков. В качестве тестовых слов мы применили слова «жизнедеятельность» и «керчь», содержащие различное количество элементов и представляющие из себя модели объемного и короткого физического упражнения. Кроме этого, использовался бессвязный набор букв «чркье», которые содержались в слове «керчь». Мы полагали, что этот набор создаст необходимость активизации мыслительных процессов, а это, при сопоставлении с показателями по слову «керчь» позволит выявить интеллектуальный компонент формирования двигательного навыка. Во всех случаях использовался показатель, рассчитанный по среднему времени набора заданных тестовых буквосочетаний из числа 20 попыток. Он является базовым показателем методики и характеризует быстроту формирования навыка. Другие показатели не рассматривались, чтобы не перенагружать и не затруднять анализ выявляемых связей и тенденций.

Проведенный корреляционный анализ выявил большое число достоверных связей между показателями овладения навыком различных наборов сочетаний букв (осмысленных, бессмысленных) на компьютере (таблица).

Таблица – Корреляционные связи между показателями компьютерного набора слов учащимися ДЮСШ (n=30)

№	Показатели	1	2	3	4	5
1	Время набора «Жизнедеятельность» в 1-й день	X	0,76**	0,67**	0,64**	0,31
2	Время набора «Жизнедеятельность» во 2-й день	0,76**	X	0,44*	0,56**	0,42*
3	Время набора Керчь	0,67**	0,44*	X	0,74**	0,17
4	Время набора Чркье	0,64**	0,56**	0,74**	X	0,61**
5	Разность времени между набором Керчь и Чркье	0,31	0,42*	0,17	0,61**	X

Примечание: ** – $P < 0,01$; * – $P < 0,05$.

Обращает на себя внимание высоко достоверная корреляция между временем набора слова «жизнедеятельность» в первый и второй день тестирования – $r = 0,76$ при $P < 0,01$. Это, с одной стороны, говорит о том, что достигнутый уровень формируемого в нашем исследовании двигательного навыка сохраняется определенное время, даже при однократном сеансе заучивания движений, с другой стороны, что проявляются специальные способности к овладению движениями с целью выработки навыка, которые проявляются в серии занятий.

Высоко достоверная корреляционная связь ($r = 0,67$ при $P < 0,01$) между показателями, полученными по слову «жизнедеятельность» в первый день тестирования и по слову «керчь» указывает на то, что проявляются одни и те же механизмы формирования навыка компьютерного набора букв на большом и малом материале, что для этого необходимы одни и те же способности. Это подтверждают и достоверные связи между показателями набора слова «жизнедеятельность» во второй день и показателем набора слова «керчь» ($r = 0,44$ при $P < 0,05$), набора слова «жизнедеятельность» в первый и второй день и набора букв «чркье» ($r = 0,64$ и $r = 0,56$ при $P < 0,01$ соответственно).

Отсутствие корреляционной связи между интеллектуальным компонентом формирования двигательного навыка, представляющего из себя разность во времени наборов «керчь» и «чркье», и показателем набора слова «жизнедеятельность» в первый день ($r = 0,31$ при $P > 0,05$) и низкий уровень связи с показателем этого же слова во второй день ($r = 0,42$ при $P < 0,05$) говорит о преобладании механического процесса в формировании соответствующего навыка.

Еще более низкий коэффициент корреляции ($r = 0,17$ при $P > 0,05$) между интеллектуальным компонентом и набором слова «керчь» указывает на то, что при наборе этого слова еще меньше требуется интеллектуальных усилий в связи с малым числом элементов и, что эта работа является еще более механической.

Наоборот, высоко достоверная связь между интеллектуальным компонентом и бессмысленным набором «чркье» ($r = 0,61$ при $P < 0,01$) дает основания предполагать, что в процессе выработки двигательного навыка, при работе с незнакомым материалом, не связанным логически, необходимо проявлять активную интеллектуальную деятельность.

Высоко достоверная связь между набором «керчь» и набором «чркье» ($r = 0,74$ при $P < 0,01$) в общем естественна, так как и тот и другой набор состоит из одних и тех же букв.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленное исследование позволяет сделать следующее заключение:

- уровень сформированности двигательного навыка, даже при однократной тренировке, сохраняется некоторое время;
- необходимы определенные способности к более быстрому и качественному формированию двигательных навыков;
- проявляются во многом одни и те же механизмы формирования двигательных навыков в разных по объему двигательных действиях;
- формирование двигательных навыков в упражнениях со знакомыми элементами не требует больших интеллектуальных усилий и во многом проходит механически, наоборот, при работе с незнакомых материалом, в т.ч. не связанным логически, приходится приносить активную интеллектуальную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров, В.И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» / В.И. Гончаров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 2 (36). – С. 30-36.
2. Гончаров, В.И. Феномен воспроизведения двигательных навыков / В.И. Гончаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 39-43.
3. Гончаров, В.И. Экспресс-методика для исследования процесса формирования двигательных навыков / В.И. Гончаров, Е.А. Мухачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 41-45.
4. Гончаров, В.И. Участие психофизиологических функций в процессе формирования двигательных навыков / В.И. Гончаров, Е.А. Мухачев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 309-314.
5. Мазниченко, В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков / В.Д. Мазниченко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 7. – С. 49-50.

6. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 380 с.
7. Плахтиенко, В.А. Некоторые закономерности формирования двигательного навыка / В.А. Плахтиенко // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 12. – С. 10-13.
8. Рудик, П.А. Психологические особенности двигательных навыков и их значение в обучении и спортивной тренировке / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М., 1960. – С. 27-39.
9. Ходжава, З.И. Проблема навыков в психологии / З.И. Ходжава. – Тбилиси : Изд-во Акад. наук Груз. ССР, 1960. – 296 с.
10. Шадрин, В.М. Психологические основы формирования двигательных навыков / В.М. Шадрин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1978. – 176 с.

REFERENCES

1. Goncharov, V.I. (2008), "Once More on the concepts of "motor ability" and "motor skill"", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 36, No. 2, pp. 30-36.
2. Goncharov, V I. (2012), "Phenomenon of play motor skills", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 39-43.
3. Goncharov, V.I. and Mukhachev, E. A. (2015), "Rapid method to study the process of formation of motor skills", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 126, No. 8, pp. 41-45.
4. Goncharov, V.I. and Mukhachev, E.A. (2015), "Participation of psychophysiological functions in the process of formation of motor skills", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 130, No. 12, pp. 309-314.
5. Maznichenko, V.D. (1984), "Methodological premises to the understanding of the nature and mechanisms of motor skills", *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 49-50.
6. Puni, A.C. (1959), "Essays on psychology of sport", *Physical culture and sport*, Moscow.
7. Plakhtienko, V.A. (1968), "Some regularities of formation of motor skill", *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp.10-13.
8. Rudik, P.A. (1960), "Psychological characteristics of motor skills and their importance in learning and sports training", *Problems of psychology of sports*, Moscow, pp. 27-39.
9. Khodgava, Z.I. (1960), *Problem of skills in the psychology*, Tbilisi, 1960.
10. Shadrin, V. M. (1978), *Psychological bases of formation of motor skills*, Publishing house of Kazan University, Kazan.

Контактная информация: victorgoncharov@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.01.2018

УДК 796.034.2

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ, ПРЕДПОЧТЕНИЯ И МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Ирина Антоновна Грец, доктор педагогических наук, профессор,

Ирина Анатольевна Живуцкая, старший преподаватель,

Татьяна Михайловна Булкова, кандидат педагогических наук, доцент,

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
(СГАФКСТ)*

Аннотация

Целью исследования явилось изучение социально-демографического портрета, предпочтений и мотивации женщин зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям. В ходе социологического опроса проанкетировано 177 респондентов, регулярно занимающихся оздоровительной культурой в фитнес-клубах города Смоленска. Выявлено, что большинство опрошенных женщин состоят в официальном или гражданском браке, являются матерями одного или двух детей, имеют высшее образование и работают в сфере умственного труда. Установлено, что предпочтительными видами ОФК для респондентов являются фитнес, шейпинг, аэробика, а приоритетными мотивами к занятиям выступают сохранение и укрепление здоровья, поддержание мышечного тонуса, улучшение внешнего вида. Значимость отдельных мотивов неодинакова для представительниц