

Г.Л. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2013. – С. 294-299.

2. Методические рекомендации по организации и проведению испытаний, входящих в Комплекс ГТО. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-provedeniya-ispytaniy-vhodyashhih-v-kompleks-gto/> (дата обращения 10.11.2015 г.)

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/#more-1660>. (дата обращения 10.11.2015 г.)

4. Указ президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/> (дата обращения 10.11.2015 г.)

#### REFERENCES

1. Aydarov R.A., Nikitin N.A.(2013), “Evaluation of the level and dynamics of the general physical preparation of male students within 2 years’ period of training in the higher school”, *Actual problems of physical culture and sport: collection articles*, Vol. 4, Cheboksary, Chuvashia state pedagogical University Press, pp. 294-299.

2. *Guidelines on the organization and conduct of the tests included in the complex “Ready for Labor and Defense”*, available at: <http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-provedeniya-ispytaniy-vhodyashhih-v-kompleks-gto/> (accessed 10.11.2015)

3. *Resolution of the Government of the Russian Federation on June 11, 2014 №540 “On the approval of the All-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense”*, available at: <http://www.gto-normy.ru/polozhenie-o-vserossijskom-fizkulturno-sportivnom-kompleks-gto/#more-1660> (accessed 10.11.2015).

4. *The presidential decree of March 24, 2014 № 172 “On the All-Russian sports complex “Ready for Labor and Defense”*, available at: <http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/> (accessed 10.11.2015)

**Контактная информация:** [aid-rus@mail.ru](mailto:aid-rus@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 03.02.2016*

**УДК 796:159.9**

### **СИСТЕМНОЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

*Сергей Александрович Казанцев, кандидат педагогических наук, профессор,  
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

#### **Аннотация**

Профессиональная компетентность тренера по спортивному ориентированию является системообразующим фактором компетенций: педагогической, психологической, методической и содержательной. Системный характер деятельности тренера по спортивному ориентированию обусловлен тем обстоятельством, что все эти компетенции взаимосвязаны и взаимообусловлены. Недостаточная сформированность, хотя бы одной из этих компетенций делает работу тренера по спортивному ориентированию малоперспективной.

**Ключевые слова:** компетентность, спортивное ориентирование, тренерская деятельность, профессиональная подготовка.

## SYSTEM STUDY OF PSYCHO-PEDAGOGICAL TRAINING OF ORIENTEERING COACHES

*Sergey Aleksandrovich Kazantsev, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

### Annotation

Professional competence of the orienteering coach is a strategic factor for the competences: the pedagogical, psychological, methodical and meaningful. The systemic nature of the activities of the orienteering is due to the fact that all of these competencies are interrelated and interdependent. Lack of well formedness, at least one of these competencies makes the job of the orienteering coach unpromising.

**Keywords:** competence, orienteering, coaching, and training activities.

### ВВЕДЕНИЕ

Основная задача образовательной программы по избранному виду спорта состоит в формировании профессиональной компетентности тренера.

Однако, на наш взгляд, образовательная программа по спортивному ориентированию, реализуемая по направленности (профилю) спортивная тренировка в избранном виде спорта, направлена, главным образом, на подготовку спортсменов, и недостаточно отражает специфику тренерской деятельности в сфере спортивного ориентирования.

Мы считаем, что профессиональная компетентность является системообразующим фактором содержательной, психологической, педагогической и методической компетентностей.

### СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

На рисунке 1. представлено системное психолого-педагогическое описание профессиональной подготовки тренера по спортивному ориентированию.

Системообразующим фактором здесь является профессиональная компетентность тренера. А ее системный характер обусловлен тем обстоятельством, что все блоки системного описания взаимосвязаны и взаимообусловлены. Недостаточная сформированность, хотя бы одной из указанных компетентностей делает работу тренера по спортивному ориентированию бесперспективной.

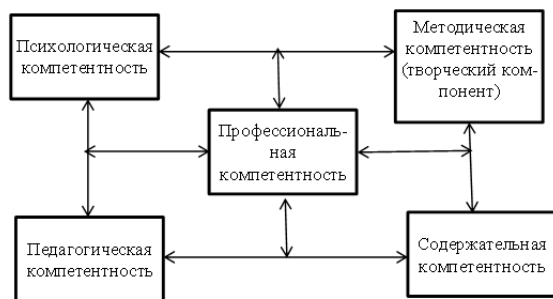


Рис. 1. Системное психолого-педагогическое описание профессиональной подготовки тренера по спортивному ориентированию

Образовательной программой по избранному виду спорта предусмотрено изучение таких дисциплин, как педагогика и психология. Предполагается, что изучение этих дисциплин способствует формированию педагогической компетентности и психологической компетентности.

К сожалению, дифференцированный подход к формированию психологической, педагогической, содержательной и методической компетенций в рамках изучения отдельных дисциплин не дает гарантии подготовки квалифицированного тренера по спортивному ориентированию. Как показывает практика, квалифицированный психолог или педагог, не зная содержания деятельности в спортивном ориентировании, не сможет готовить спортсменов в этом виде спорта, также как и спортсмен, хорошо владеющий содержательной стороной вида спорта, но не обладающий необходимыми компетенциями в

области психологии и педагогики, не знает всех тонкостей тренерской профессии.

Таким образом, для приобретения профессиональной компетентности тренера по спортивному ориентированию, наиболее продуктивным является интегральный подход к освоению всех этих дисциплин с учетом их применения в избранном виде спорта.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

Обычно выделяют две стороны работы педагога – обучение и воспитание. Функция тренера как педагога является наиболее важной в его работе.

Обучение и воспитание можно рассматривать как способы педагогической помощи тренера спортсмену в овладении спортивной деятельностью и в формировании личности и индивидуальности как неперенных условий успешной спортивной карьеры.

Спорт – это особая педагогическая система, но ее нельзя рассматривать отдельно от общей педагогической системы воспитания в семье, школе, в сфере профессиональной подготовки.

Обучение и воспитание служат целям управления развитием человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

Эффективность обучения зависит от способностей к обучению, от индивидуальных когнитивных (познавательных) стилей ученика, а также от эффективности методической работы тренера в процессе обучения.

Из отношений между тренером и спортсменом можно вывести два вида технологий обучения:

- субъектно-объектная. Здесь тренер рассматривает спортсмена как объект своей деятельности;
- субъектно-субъектная. Здесь тренер рассматривает ученика как субъекта отношений.

В отношении такого вида спорта как спортивное ориентирование, субъектно-объектная технология обучения формирует у спортсменов репродуктивное мышление, обеспечивающее эффективность действий в стандартных ситуациях.

Когда же ситуация характеризуется новизной и неопределенностью, (что наиболее характерно для соревнований по спортивному ориентированию), тогда необходима внутренняя готовность к импровизации, быстрому принятию самостоятельных решений и репродуктивный тип мышления оказывается неэффективным.

Субъектно-субъектная технология обучения. Для построения технологии обучения в спортивном ориентировании наибольший интерес представляет концепция поисковой активности Ротенберга В.С. (Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг, обучение, здоровье. – М., 1989)

Ключевые понятия концепции: поисковая активность; отказ от поиска; «обученная беспомощность».

Поисковую активность стимулирует проблемная ситуация, характеризующаяся неопределенностью прогноза конечных результатов деятельности.

Примером деятельности, где проблемная ситуация возникает постоянно и стимулирует поисковую активность, является спортивное ориентирование. Здесь всегда присутствует фактор неопределенности. Соревновательная ситуация всегда настолько динамична и богата неожиданностями, что принятие решений спортсмену приходится осуществлять в условиях недостаточной информации и интеллектуального риска, обусловленного потерями времени и результата. Важно учитывать и то, что во время соревнований по ориентированию помощь извне (со стороны тренера или других участников) исключена, поэтому опыт собственной поисковой активности составляет основное содержание понятия «соревновательный опыт».

Для спортсменов с невысокой психологической устойчивостью проблемная ситуация может вызвать психологический стресс. В этих условиях спортсмен не в состоянии принять осознанное решение. Такую ситуацию можно характеризовать как «отказ от поиска».

Концепция поисковой активности является наиболее важной для обучения в спортивном ориентировании.

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Одним из примеров проявления психологической компетентности тренера по спортивному ориентированию может служить психодиагностика психологических особенностей спортсменов. С точки зрения системы психологического сопровождения спортивной деятельности, психодиагностику можно определить как помощь тренера спортсмену в самопознании. Соревнования в спортивном ориентировании – это непрерывная цепь больших и малых ошибок, которые влияют на конечный результат. Некоторые из этих ошибок являются случайными и повторяются не часто, а другие повторяются регулярно. Можно с уверенностью сказать, что большинство ошибок у спортсменов во время соревнований определяются их психическими состояниями. Задача тренера состоит в том, чтобы помочь спортсмену разобраться при каких соревновательных условиях у него возникают те или иные состояния.

В структуре соревновательной деятельности актуальные психические состояния являются своеобразным фоном, на котором протекают различные психические процессы. Например, в соревнованиях по спортивному ориентированию от состояния спортсмена зависят такие психические процессы как внимание, память, восприятие расстояния и времени и др. В тоже время, в зависимости от свойств личности, в одной и той же ситуации у разных людей возникают разные психические состояния. Например, в трудных ситуациях ориентирования на местности, у эмоционально устойчивых спортсменов формируется состояние психического напряжения, при котором мобилизуются умственные процессы, а эмоционально неустойчивых спортсменов возникает состояние психологического стресса, при котором дезорганизуются умственные процессы.

Психические состояния, возникающие в процессе соревнований по спортивному ориентированию, оказывают первостепенное влияние на результат соревнований.

В таблице 1 приведена система условий соревновательной деятельности, которая характеризуется готовностью спортсмена к активным действиям в нужный момент времени, отражением которой и являются отрицательные психические состояния.

Ситуация в соревнованиях может оказаться: 1) неожиданной для спортсмена, требующей мобилизации всех его сил и средств; 2) стандартной, стереотипной, позволяющей действовать точно и без усилий; 3) предвосхищаться спортсменом заранее и ожидать им.

Таблица 1

#### Отрицательные психические состояния как следствие готовности спортсмена к соревнованиям

Характер реагирования	Характеристика ситуации		
	Неожиданность, новизна	Стереотипность, стандартность	Ожидание, предвидение
1) Поведение на основе знаний, умений, навыков	в) Психическая напряженность	г) Отсутствие мотивации	б) Психическое утомление
2) Эмоциональное, чувственное реагирование	д) Эмоциональный стресс	е) Монотония	ж) Тревожность

Классификация психических состояний как следствие условий соревновательной деятельности спортсмена – ориентировщика показывает, что существует только шесть отрицательных психических состояний, возникающих в процессе соревнований: психи-

ческое утомление, монотония, психическая напряженность, тревожность, эмоциональный стресс, отсутствие мотиваций.

Следствием возникновения этих состояний являются прогнозируемые ошибки в процессе соревнований. Задача спортсмена и тренера состоит в том, чтобы по условиям соревновательной деятельности не только прогнозировать наступление этих состояний, но и управлять ими.

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

В системе подготовки бакалавров физической культуры, готовящихся к работе тренера по спортивному ориентированию, выявлено противоречие между необходимостью реализации в работе тренера методической компетентности и сложившейся моделью профессионального образования, ориентированной на «знаниевую» парадигму.

Формирование методической компетентности тренеров опирается на создание условий в процессе обучения и практической деятельности, при которых развивается методическое мышление, т.е. способность к принятию решений в условиях неопределенности.

Таким образом, формирование методической компетентности является одним из условий формирования творческого компонента и интеллектуального потенциала личности тренера.

В профессиональной деятельности тренера по спортивному ориентированию методическая деятельность проявляется в виде методической помощи спортсменам на всех этапах спортивной подготовки. Она заключается в формировании промежуточных целей подготовки, выборе методов и средств тренировки, диагностики и корректировки результатов.

В соответствии с принципом индивидуализации в отношениях между тренером и учеником, тренер должен сформулировать и поставить методическую задачу таким образом, чтобы достичь требуемого результата оптимальным образом с точки зрения экономии адаптационного ресурса спортсмена. В спортивном ориентировании направления тренировочной деятельности можно сформулировать в трех пунктах: 1) увеличение скорости бега на пересеченной местности на уровне анаэробного порога; 2) выполнение технических приемов ориентирования без снижения скорости бега; 3) принятие решений в условиях неопределенности на фоне физического и умственного утомления.

Соревнования по спортивному ориентированию – это системный процесс, где все рассмотренные качества подготовки востребованы одновременно в интегральном виде. Перед тренером стоит проблема: формировать необходимые качества, либо дифференцируя их на отдельные действия, выполняемые на низкой скорости, либо интегрировать их, приближая процесс подготовки к соревнованиям на местности.

Формирование методической компетентности у тренеров по спортивному ориентированию связано с поиском методических задач и упражнений в наибольшей степени адаптированных к условиям соревновательной деятельности.

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

Под содержательной компетентностью мы понимаем знание содержания деятельности в спортивном ориентировании, умения и навыки эффективного управления тренировочным процессом.

Исходным пунктом осуществления тренерской деятельности является знание вида спорта: характеристик, параметров, целевых функций соревновательной деятельности, адекватных полу, возрасту и уровню спортивной квалификации спортсменов.

Спортивное ориентирование можно определить как бег по пересеченной местности на длинную дистанцию с различным физиологическим стрессом и микропаузами.

Это определение подчеркивает важность различных факторов, таких как:

- ландшафт местности (пересеченная, каменистая местность с крутыми подъемами и спусками, ручьями, которые нужно преодолевать, густым лесом и т.д.),
- сложность ориентирования (иногда требующая частых остановок – микропауз, чтобы свериться с картой), и других стрессов, таких как ошибки и попытки их «отыграть», отвлечение внимания на соперников и т. д. Все это делает ориентирование уникальным видом спорта.

В литературе по психомоторике спортивной деятельности не встречается детальный анализ двигательных действий, характерных для спортивного ориентирования, ни с позиций физиологии, ни с позиций психологии. Не вдаваясь в сущность психофизиологических особенностей бега с ориентированием, отметим тот очевидный факт, что ландшафт местности и характер грунта существенно влияют на скорость бега.

Однако скорость бега по пересеченной местности является лишь фоном, на котором осуществляются сложные мыслительные процессы, которые протекают в условиях интеллектуального риска, обусловленного значимостью для спортсмена результата в соревнованиях.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, понятие «профессиональная компетентность» тренера по спортивному ориентированию является системообразующим фактором понятий: педагогическая компетентность, психологическая компетентность, методическая компетентность, содержательная компетентность.

Нам представляется необходимым, чтобы все учебные дисциплины, изучаемые в рамках образовательной программы, были связаны с избранным видом спорта. Например, психологическое сопровождение деятельности в избранном виде спорта, педагогическое сопровождение и т.п.

**Контактная информация:** kazantsevs@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.11.2015*

УДК 796.8.159.91

### **ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЧЕРТЫ МЕТОДИКИ КОРРЕКЦИИ МЫШЕЧНОГО ДИСБАЛАНСА У ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД**

*Татьяна Константиновна Ким, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Артем Анатольевич Подлесных, аспирант,*

*Московский педагогический государственный университет (МПГУ)*

#### **Аннотация**

Статья освещает определяющие методические черты комплекса мероприятий, направленных на коррекцию отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, обусловленных особенностями психофизической организации юных дзюдоистов и спецификой вида спорта. Комплексная методика, включает корректирующие упражнения, сеансы массажа и мануальной терапии, а также специальные упражнения, выполняемые спортсменами самостоятельно в домашних условиях. Её регулярное применение позволяет нивелировать отклонения, вызванные стойкими двигательными стереотипами, сформированными в результате моторных предпочтений юных спортсменов и выстроить учебно-тренировочный процесс с учётом их актуального морфофункционального статуса и психофизического профиля.

**Ключевые слова:** юные дзюдоисты, мышечный дисбаланс, методика, коррекция.