

призерами всероссийских соревнований и ниже 16 места не опускались, другие стабильно попадали в 30 лучших.

Таблица

Результаты выступления на соревнованиях (M±δ)

Группа	«Старт № 1»	«Старт № 2»	«Старт № 3»
КГ	31±8,51	36,2±8,74	34±7,78
ЭГ	20,5±8,08	25,6±8,65	22,2±9,06
p	<0,05	<0,05	<0,05

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании / Ю.С. Воронов ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 2003. – 198 с.
2. Воронов, Ю.С. Индивидуализация тренировки юных спортсменов-ориентировщиков на основе учёта возрастных закономерностей биологического развития организма / Ю.С. Воронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 85-88.
3. Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб. : Речь, 2002. – 694 с. : ил.

Контактная информация: sansan-86@mail.ru

УДК 159.922

МОДУЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ КАК ВЕРШИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА

*Владимир Михайлович Снетков, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)*

Аннотация

В статье на основе теоретического обобщения опыта развития личности спортсмена автор предлагает краткую формулу личности, которая включает в себя человека как биологического индивида и его душу. Под душевной деятельностью автором понимается способность человека как личности, произвольно, т.е. независимо от своих актуальных биологических потребностей и, исходя из своего мировоззрения, социальных и духовно-нравственных целей и ценностей, интерпретировать значение и смысл результатов своей психической, биологической и физической деятельности и использовать их как инструменты осмысленного влияния на свою внешнюю и внутреннюю среду.

Полная модульная модель личности спортсмена как вершины его профессионального развития включает в себя следующие модули: человек как биологический индивид + душа + сознание + воля + ответственность + амбиции + жизнестойкость + активность + точность поведения + результативность.

Ключевые слова: модель личности спортсмена, формула личности, вершина профессионального развития.

MODULAR MODEL OF THE PERSON AS TOP OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE ATHLETE

*Vladimir Mihajlovich Snetkov, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
The St.-Petersburg State University*

Annotation

The article suggests author's short person's formula on the basis of theoretical generalization that includes human as a biological individual and his soul. Under the mental activity author understands the ability of person, arbitrarily, i.e. regardless of his actual biological needs and based on its philosophy, social, spiritual, moral aims, and values interpret the meaning and results of his biological and physical ac-

tivity and use them as tools of sensible influence on his external and internal environment.

Complete modular model of athlete's personality as the top of his professional development includes the following modules: the individual person as biological individualum+ soul + mind + will + responsibility + ambition + vitality + activity + behaviour + efficiency.

Keywords: model of the athlete's person, formula of the person, top of professional development.

В процессе разработки методологических основ спортивного человекознания и ведения спортсмена к вершинам профессионального мастерства; формулирования теоретических принципов профессионального развития спортсмена и планирования его жизненного пути; мы сталкиваемся с необходимостью разработки и описания теоретической модели как той вершины, которую спортсмен должен достигнуть в процессе его профессионального развития.

От правильности выбора модели зависит перечень тех профессиональных компетенций, которые необходимо развивать и оценивать в процессе воспитания, обучения и профессионального развития спортсмена. При этом модель с точки зрения развития и воспитания самого спортсмена является для него наглядным примером, того результата, к которому он должен стремиться. Наличие наглядной модели своего будущего делает спортсмена соучастником и соавтором работы всей тренерской команды и снижает его внутреннее сопротивление их усилиям.

В своей работе мы исходим из следующей инструментально-смысловой концепции человека: Человек как индивид (от лат.individ-неделимый, конечный), – это живая, органическая, антропидная, речемыслительная, разумная, хронологическая (ритмологическая), «многоэтажная», конфедеративная, открытая, слабоструктурированная, динамическая, резонансная, инструментально-смысловая система, способная в процессе своей социально обусловленной жизнедеятельности становиться духовно-нравственной личностью и использовать свой внутренний и окружающий мир для самовоспроизводства, самомотивации и достижения свободы и полноты своего бытия во времени и пространстве.

Слабоструктурированной мы называем систему, свойства, состояния, и результат взаимодействия всех конечных элементов которой заранее невозможно описать и предсказать. При этом конечным элементом системы является тот, который оказывает влияние на её жизнедеятельность.

Инструментальной мы называем живую, саморефлексирующуюся, разумную систему, которая способна использовать функциональные свойства явлений и объектов внутреннего и внешнего мира как инструменты, как средства своего выживания, адаптации, развития и достижения целей. Способность к инструментальным взаимодействиям, по нашему мнению, является признаком, отличающим живые системы от не живых.

Как слабоструктурированная система человек испытывает безотчетный страх при возникновении ситуации неопределенности и хаоса во внешнем мире. Поэтому познавательная активность деятельности его психики и сознания всегда направлена в сторону самой, неопределенной и хаотичной сферы, с целью ее познания, категоризации и внесения тем самым в свою жизнедеятельность определенного смысла и предсказуемого порядка.

В процессе разработки модели личности как вершины развития спортсмена мы исходим из следующего инструментально-смыслового подхода в понимании личности.

Личность является, хотя и самым важным, но всего лишь одним из многих свойств, приобретаемым человеком как биологическим индивидом в процессе его развития и жизнедеятельности в сообществе людей.

Для современного государства личность – это инструмент его развития и защиты суверенитета. Но, в, тоже время, личность – это и социализированный способ (инструмент) достижения целей и удовлетворения биологическим индивидом своих потребностей в социуме. Не став личностью, человек как биологический индивид не выживет в социуме.

Личность – это психологический конструкт, который формирует человек при жизни и развитии в социуме. Живет, болеет, страдает и умирает человек как биологический индивид. Человек как личность меняется каждые двадцать-тридцать лет, тогда как изменения человека как биологического индивида за тысячу лет минимальны.

Мы рассматриваем личность одновременно как результат, как инструмент и как процесс выживания человека как индивида в сообществе людей.

Субъектом жизни и развития всегда является человек как индивид. Используя биологическую терминологию, можно сказать, что человек как индивид – это генотип, а личность – это его «социальный фенотип». В философском смысле, человек как индивид – это субстанциональное, т.е. существующее само по себе явление; а личность – это акциденция, т.е. психологический конструкт, существование и развитие которого зависит от наличия некоторой субстанциональной основы, т.е. от человека как биологического индивида. Не существует личности без индивида, но возможно существование индивида. Поэтому человеком рождаются, а личностью становятся.

Поскольку в феномене «личности» пересекаются коренные, инструментальные интересы, и государства и биологического индивида, постольку категория «личности» является центральной для всех наук о человеке, в том числе психологии спорта и спортивного человекознания. История показывает, что в древней Греции – одна личность, в древнем Риме – другая, в России – третья и т.д. В каждой стране, в каждой исторической эпохе своя личность. При таком разнообразии личностей нас заинтересовало, существует ли какое-либо постоянное, сущностное ядро человека как личности, которое можно наблюдать во все исторические времена?

Нам показалось, что такое ядро может быть выражено в следующей краткой формуле личности: **ЛИЧНОСТЬ – ЭТО ЧЕЛОВЕК КАК БИОЛОГИЧЕСКИЙ ИНДИВИД + ДУША (psyche)**.

Мы разделяем два этапа в развитии психики человека. На первом этапе жизни психическая деятельность ребенка характеризуется произвольностью и преимущественно биологической обусловленностью. На этом этапе справедливо утверждение, что психика есть функция мозга. Получая свое имя, ребенок ставится в позицию личности как социального субъекта, противопоставленного всем другим людям, обществу и всему миру. С этого момента и в процессе овладения им устной речью его психическая деятельность приобретает новое качество и все в большей степени становится инструментом его произвольного, социально обусловленного субъективного взаимодействия с самим собой и окружающим миром. Таким образом, его психика становится инструментом конструирования ребенком самого себя как личности и как индивидуальности. Именно с этого времени ребенок начинает активно познавать, присваивать и идентифицировать со своим «Я - именем» ту часть объективной, трансцендентной природы вселенной и ее законов, которые ему даны в его организме и физическом теле. При этом следует отметить, что первоначально для ребенка трансцендентным является весь мир, лежащий за пределами его физического тела.

Таким образом, душа – это осознание человеком неразрывной энергоинформационной связи своего индивидуального бытия с трансцендентным миром. Это новое качество психики мы и предлагаем называть душевной деятельностью. Душа – это не столько фундамент, сколько результат и одновременно процесс качественно нового этапа развития психической деятельности человека.

Душевная деятельность – это способность человека как личности, произвольно, т.е. независимо от своих биологических потребностей, исходя из своего мировоззрения, социальных и духовно-нравственных целей и ценностей, интерпретировать значение и смысл результатов своей психической, биологической и физической деятельности и использовать их как инструменты осмысленного влияния на свою внешнюю и внутреннюю среду.

Открытие человеком своей души, и осознание им свободы выбора между жизнью в качестве субъекта или объекта; свободы выбора между материальными и духовными ценностями; между добром и злом; и является моментом рождения человека как субъекта душевной деятельности и как личности.

Вышесказанное ставит перед системой обучения и профессионального развития спортсмена задачу развития его «психологической компетентности», т.е. способности и умения спортсмена адекватно и эффективно использовать свою психику как механизм и одновременно как инструмент реализации внутренних и внешних ресурсов для достижения поставленных целей.

Поскольку дискурс психики и сознания человека можно понять только в контексте текущей ситуации, постольку мы предлагаем категорию С.Л.Рубинштейна о «единстве сознания и деятельности» расширить и определить как категорию «единства сознания, жизнедеятельности и ситуации».

В таком виде эта категория, становится базовой для спортивного человекознания; для профессионального обучения и развития спортсмена.

При этом одной из задач профессионального развития спортсмена становится задача перевода его психики с уровня рефлекторной психической деятельности; т.е. с уровня биологически обусловленной психической деятельности на душевный уровень, на личностно и духовно-нравственно обусловленный уровень психической деятельности спортсмена.

Исходя из развиваемого нами инструментально-смыслового подхода к познанию человека и его психики, мы отличаем человека как инструментального субъекта от человека как объекта.

Суть этого отличия заключается в том, что для человека как инструментального субъекта жизнь, личность (роль) и ситуация есть инструменты (ресурс) достижения поставленных целей, тогда как для человека как объекта жизнь и развитие есть функция, зоологический рефлекс его организма. В терминологии Л. С. Выготского, это процесс преобразования «интериндивидуальных» взаимодействий в «интраиндивидуальные».

Со своей стороны, развитие человека как инструментального субъекта есть процесс преобразования им своего внутреннего мира, своих «интраиндивидуальных», врожденных, функциональных свойств, качеств и способностей в «интериндивидуальные», в инструментальные, которые способствуют формированию его как личности, достижению поставленных целей и обретению полноты и свободы своего бытия во времени и пространстве.

В процессе онтогенеза человек, в норме, становится все более ярко выраженным и активным субъектом душевной и духовной деятельности. Становится автором и хранителем своего мировоззрения и духовных ценностей. Человек как субъект душевной деятельности способен игнорировать и наделять своим личным смыслом результаты своей актуальной психической деятельности, скажем, воспринятый сигнал или объект.

На основе выше сказанного и теоретического анализа практики подготовки профессионалов в различных областях: в Армии, искусстве, в том числе и в спорте мы приходим к тому, что образцом и вершиной профессионального развития, спортсмена может рассматриваться модульная модель полной формулы личности, которая включает в себя следующие модули:

1. ЧЕЛОВЕК КАК ИНДИВИД + ДУША (Опосредованность психической деятельности человека социальными и духовными целями и ценностями) + 2. СОЗНАНИЕ (Как негэнтропийный инструмент произвольного взаимодействия человека с самим собой и окружающим миром в режимах настоящего, прошлого и будущего времени) + 3. ВОЛЯ (Как надбиологическая, надситуативная и надсоциальная целеустремленность и целедостижимость) + 4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ + 5. АМБИЦИИ + 6. ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ + 7. АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ + 8. ТОЧНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ (способность спортсмена

оптимально использовать потенциал текущей спортивной ситуации для достижения цели) + 9. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Контактная информация: Snetok-psy@mail.ru

УДК 796.92

МЕТОД ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТА КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

*Наталья Михайловна Тарбеева, старший преподаватель,
Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина
(УрФУ),
Екатеринбург*

Аннотация

В статье рассматривается возможность использования метода интервальной тренировки Табата в качестве инструмента контроля специальной скоростно-силовой подготовленности в лыжных гонках. Предложена интерпретация получаемых данных для контроля и планирования физической подготовки.

Ключевые слова: лыжные гонки, скоростно-силовая подготовленность, контроль в спортивной тренировке, метод Табата.

TABATA PROTOCOL AS A MEAN OF CONTROL OF SPEED-STRENGTH READINESS IN CROSS COUNTRY SKIING

*Natalia Mihajlovna Tarbeeva, the senior lecturer,
Urals Federal University named after the first Russian President Boris Yeltsin, Yekaterinburg*

Annotation

The opportunity of using a method of Tabata interval training (Tabata Protocol) as a tool of special speed-strength readiness control in cross-country skiing is under discussion. Interpretation of the received data for control and planning of physical preparation has been offered.

Keywords: cross-country ski races, speed-strength readiness, control in sport training, Tabata Protocol.

ВВЕДЕНИЕ

Возросшая конкуренция в лыжных гонках, наличие в разных странах высококвалифицированных лыжников, способных завоевывать призовые места на соревнованиях мирового уровня, и жесткая борьба Всемирного антидопингового агентства (WADA) с применением запрещенных препаратов предъявляют высокие требования к технологиям спортивной подготовки. Наилучший результат от тренировок можно получить только при эффективном управлении тренировочным процессом, в основе которого лежит контроль и критерии оценки его диагностической информативности.

В лыжных гонках отсутствие стандартных условий скольжения и многообразие рельефа затрудняют объективную диагностику развития специальных физических способностей: длина шага одного и того же спортсмена в разных погодных условиях может изменяться от 4 до 6 метров. Это вынуждает искать надежные косвенные методы тестирования для оценки развития различных сторон подготовленности спортсмена [2].

Тестирование квалифицированных спортсменов предполагает использование трех основных принципов [1]:

1. Упражнения и двигательные задания, которые используются при проведении обследования спортсмена, должны как можно точнее соответствовать специальной структуре его соревновательных локомоций – принцип специализации;

2. Двигательный режим во время тестирования должен отражать специфику со-