

ВЫВОД

Подводя итоги исследования, мы пришли к выводу, что необходимость занятий по физической культуре как средства обучения военнослужащих при решении межличностных конфликтов заключается в следующем:

- в повышении уровня морально-волевых качеств и умений, являющихся средством разрешения разногласий между военнослужащими как факторов, снижающих риск возникновения конфликтных ситуаций;
- в формировании и развитии навыков разрешения межличностных конфликтов, необходимых для успешного выполнения совместно выполняемых задач;
- в конфликтологической грамотности в овладении стратегиями эффективного взаимодействия, способами разрешения и предупреждения конфликтов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов, А.Я. Социально-психологические проблемы предупреждения и разрешения межличностных конфликтов во взаимоотношениях офицеров. [Текст] / А.Я. Анцупов. – М.: ГАВС, 1992. – 30 с.
2. Гришина, Н.В. Давайте договоримся. Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. [Текст] / Н.В. Гришина. – СПб.: Сова, 1993. – 86 с.
3. Мириманова, М.С. Конфликтология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. [Текст] / М.С. Мириманова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 318 с.
4. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001). [Текст] Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ. 2001. – 221 с.
5. Общевоинские уставы ВС РФ. [Текст] От 14.12.1993г. АО «Санкт – Петербургская типография №6».
6. Приказ №80 министра обороны РФ. От 12.03.03г. «Об утверждении руководства по организации работы высшего военного - учебного заведения министерства обороны Российской Федерации». [Текст] – М.: Центральная типография МО РФ, 2003. – 40 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ КЕНДО

*Тамара Михайловна Дьяконова, аспирант,
Сергей Викторович Галицын, кандидат педагогических наук, доцент,
Борис Николаевич Мишин, кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточная государственная академия физической культуры,
г. Хабаровск*

Аннотация

В статье сформулированы особенности методики развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо.

Ключевые слова: методика, физические качества, свойства личности подростка.

THE METHODOLOGY OF TEENS PHYSICAL QUALITIES AND PERSON'S CHARACTERISTICS' DEVELOPMENT IN KENDO TRAINING PROCESS

*Tamara Mihajlovna Djakonova, post-graduate student,
Sergey Viktorovich Galitsyn, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Boris Nikolaevich Mishin, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Far East State Academy of Physical Education,
Khabarovsk*

Annotation

The article formulates the particularities of methodology of teens physical qualities and person's characteristics development in kendo training process.

Keywords: methodology, physical qualities, teens person's characteristics.

Материалы исследований основаны на рассмотрении соотношения биологического и социального (Л.И. Лубышева, 1996), телесного и духовного (И.М. Быховская, 1996) в физической культуре, взгляде на нее с позиций теории культуры, современного понимания сущности физических упражнений и их влияния на человека, учете единства функционального, ценностного и деятельностного аспектов ее содержания (Ю.М. Николаев, 1998). Также работы многих других авторов свидетельствуют о том, что в сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того – определяется ими. Особую значимость эти вопросы приобретают в процессе физического воспитания и спортивной тренировки подростков с низким уровнем социальной адаптированности.

Ведущая роль в формировании такого человека должна отводиться качественной стороне физкультурной деятельности, где необходимо единение идеальной (духовной) и практической (двигательной) сторон, связанных с «духотворением» телесности.

Одним из путей реализации гуманитарного образования, проповедующего приоритет общечеловеческих моральных и духовных ценностей, является использование средств кендо в сочетании с принципами олимпизма.

Кендо – искусство фехтования японским двуручным мечом. Занятия кендо развивают физические качества, психомоторные способности, позволяют выработать отличную осанку, воспитывают вежливость и уважение к старшим.

Главная цель олимпийского воспитания состоит в создании условий для формирования у детей и подростков целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие.

При традиционно сложившемся в нашей стране подходе учебно-тренировочный процесс в кендо направлен, прежде всего, на развитие физических качеств, обучение техническим элементам и достижение спортивного результата. Целенаправленного воздействия на мотивационный, коммуникативный, интеллектуальный, эмоциональный, волевой компоненты личности не осуществляется, т.е. акцентированная работа в этом направлении с подростками различного уровня физической подготовленности не проводится должным образом. Отсутствует мониторинг свойств личности, физические упражнения не дифференцируются с учетом структурных компонентов личности, организация спортивной деятельности не изменяется и пр.

Экспериментальная методика, помимо специальных задач, была направлена на решение вопросов гармоничного развития физических качеств и свойств личности, что является необходимым условием успешной социализации и всестороннего развития подростков. В связи с этим подбор физических упражнений осуществлялся на основе разработанных модельных характеристик и прогнозных моделей развития физических качеств и свойств личности подростков с различным уровнем физической подготовленности. Еще одной отличительной особенностью этой методики была ее методологическая основа – сочетание философии кендо с принципами олимпизма. Использование средств кендо в структуре олимпийского воспитания является инновационным направлением в контексте идей гармоничного развития личности в лучших традициях отечественной системы физической культуры и спорта.

Процесс разработки методики развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо состоял из трех этапов:

1. Определение модельных характеристик и разработка прогнозных моделей развития физических качеств и свойств личности подростков с различным уровнем физической подготовленности.
2. Разработка планов подготовки.
3. Дифференциация средств и методов спортивной тренировки.

После проведения сравнительного анализа показателей физического состояния, мотивационно-потребностной сферы, свойств личности подростков с различным

уровнем физической подготовленности между ними были выявлены отличия особенно по уровню социальной адаптированности, мотивационному, волевому, поведенческому (деструктивные формы поведения) компонентам. Среди подростков с низким уровнем физической подготовленности было выявлено наибольшее число школьников с низким уровнем социальной адаптированности. Полученные результаты свидетельствуют о высокой взаимосвязи показателей, характеризующих уровень физической подготовленности и уровень социальной адаптированности. Такой вывод предопределяет направленность и содержание методики.

Для определения модельных показателей подростков с различным уровнем физической подготовленности был проведен анализ с помощью аналитической компьютерной программы «NeuroPro 0.25» (нейросетевые технологии). Выявлено, что самыми важными компонентами, влияющими на уровень физической подготовленности подростков, являются (рис. 1):

- в первой группе (высокий уровень физической подготовленности): показатели социальной адаптированности (0,86), волевой (0,56) и эмоциональный (0,52) компоненты личности;
- во второй группе (средний уровень физической подготовленности): коммуникативный (0,68), волевой (0,58) и показатели социальной адаптированности (0,52);
- в третьей группе (низкий уровень физической подготовленности): эмоциональный (0,86), показатели социальной адаптированности (0,78), интеллектуальный (0,70) и мотивационный (0,64).

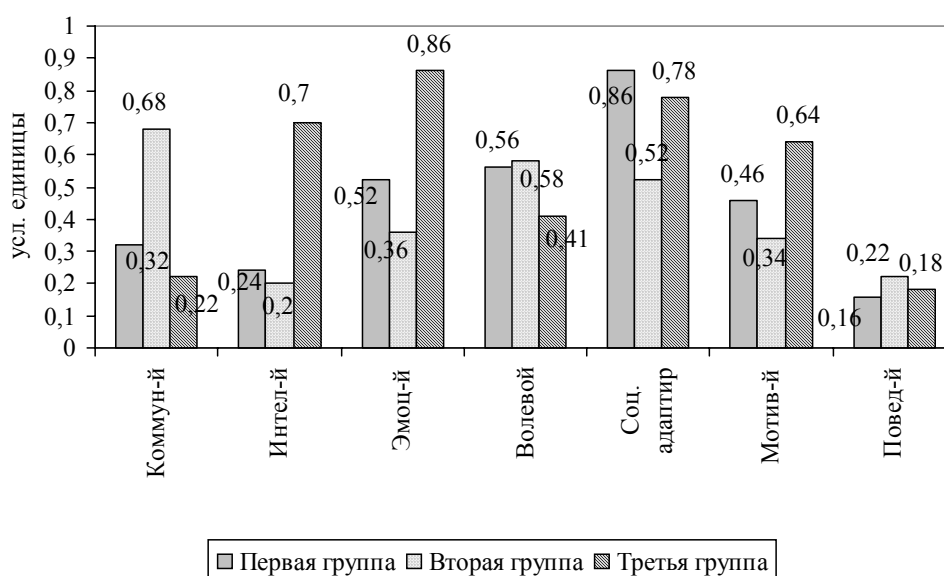


Рис. 1. Значимость показателей, характеризующих структурные компоненты личности подростков, при оценке уровня физической подготовленности

На втором этапе для проведения учебно-тренировочных занятий с подростками были разработаны учебный план; годовой план-график распределения учебных часов; структура тренировочного процесса.

Содержательная часть методики разрабатывалась в соответствии с полученными результатами на первом этапе и планами спортивной подготовки.

Методологической основой экспериментальной методики явились положения о всестороннем и гармоничном развитии личности в процессе физкультурной деятельности, реализуемые через принципы и структуру олимпийского воспитания в процессе занятий спортивным единоборством кендо.

Учитывая выше сказанное, все формы, средства и методы кендо были распределены в соответствии с направленностью на структурные компоненты личности (табл.

1).

Таблица 1

Основные формы, средства и методы кендо, направленные на формирование структурных компонентов личности подростков

Структурные компоненты личности	Основные формы, средства и методы
Мотивационный	Общие - посещение соревнований по кендо, наблюдение за показательными выступлениями кендоистов, спортивные и подвижные игры, физкультурные праздники по олимпийской тематике Специальные - исторические сведения о кендо», ритуальные упражнения (правила поведения и этикета, правила надевания доспехов), техника ударов «кирикаэси»
Коммуникативный	Общие – спортивные и подвижные игры, развитие физических качеств методом круговой тренировки, физкультурные праздники Специальные – ритуальные упражнения (правила этикета), выполнение упражнений в парах со сменой партнера, командные поединки, тактические приемы (дистанция, центрирование, опережение)
Эмоциональный	Общие – игровой и соревновательный методы выполнения упражнений Специальные – «кендо ката», «иайдо» (упражнения с мечом), ритуальные упражнения (правила надевания доспехов), маховые упражнения мечом, техника ударов мечом, медитационные и дыхательные упражнения
Интеллектуальный	Общие – чтение спортивной литературы и ее обсуждение; встречи с известными отечественными и зарубежными спортсменами; оформление стендов (стенгазет) и подготовка докладов на спортивную тематику; конкурсы по олимпизму Специальные – «кендо ката», «иайдо» (упражнения с мечом), тактические приемы (маневрирование, маскировка), техника ударов «вадза»
Двигательный	Общие – средства и методы общей физической подготовки (беговые и прыжковые упражнения, с предметами и без предметов, упражнения на развитие гибкости, спортивные и подвижные игры и др.) Специальные – средства и методы специальной физической подготовки (разминка «тайсо», упражнения с мечом, упражнения для кистей рук, на точность на равновесие и др.)
Волевой	Общие – средства и методы общей и специальной физической подготовки (выполнение упражнений в усложненных условиях, создание нестандартных ситуаций и др.) Специальные - ритуальные, медитационные и дыхательные упражнения, техника ударов «кирикаэси» и «вадза», тренировочные и соревновательные поединки

В качестве методических рекомендаций отметим, что самым главным в работе с подростками, имеющими низкий уровень физической подготовленности и не высокие показатели социальной адаптированности, было сформировать мотивацию к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. В связи с этим первый этап занятий проходил в условиях летнего спортивного лагеря кендоистов. Подростки занимались физической культурой совместно с юными и опытными кендоистами. В основном это были физкультурные праздники, спортивные и подвижные игры. Далее, по мере возникновения удовольствия от выполняемой деятельности, проводились теоретические и практические занятия по кендо.

Особенное значение на данном этапе имели сведения о международном спортивном движении и Олимпийских играх, история кендо, ритуальные упражнения и ударная техника кендоиста.

Наряду с формированием мотивационного компонента развивалась эмоциональная устойчивость подростков. Средства были примерно одинаковыми, за исключением упражнений «кендо ката» и элементов «иайдо» (упражнения с мечом). Акцент был сделан на маховые упражнения с мечом, технику ударов, медитационные и дыха-

тельные упражнения.

Интеллектуальный компонент развивался в основном за счет теоретических занятий, конкурсов по олимпизму, а также использования «кендо ката», «иайдо», выполнения тактических приемов (маневрирование, маскировка) и техники ударов «вадза».

Новые коммуникативные связи подростков формировались в процессе парного и группового выполнения упражнений. Выполнение правил этикета позволяли устанавливать правильные взаимоотношения с учителем и партнерами.

Средства общей и специальной физической подготовки, а также выполнение технических действий способствовали развитию физических качеств (двигательный компонент).

Выполнение упражнений в усложненных условиях, создание нестандартных ситуаций и другие средства отечественной системы спортивной подготовки использовались для формирования волевого компонента у подростков. Именно волевые качества являются основой социально-позитивного поведения индивида, поэтому наряду с традиционными средствами использовались ритуальные, медитационные и дыхательные упражнения, а также ударная техника «кирикаэси» и «вадза», тренировочные и соревновательные поединки.

В заключение отметим, что кендо - это вид спортивного единоборства, пропагандирующий принцип гармоничного духовного и физического развития личности и полностью соответствующий сущности олимпийского воспитания. Основная наша задача заключалась в правильном использовании его потенциала в процессе работы с подростками различных типологических групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела : методологические основания анализа проблемы / И.М. Быховская // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 12. – С. 7-12.
2. Лубышева, Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С.7-11.
3. Николаев, Ю.М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С.15-20.
4. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности / Ю.М. Николаев. – СПб. : [б.и.], 2007. – 100 с.

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ ПСИХОПАТОЛОГИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ И ЕЕ СВЯЗЬ С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Юрий Юрьевич Жуков, кандидат педагогических наук,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье установлено, что уровень дистресса тесно связан с особенностями высшей нервной деятельности и свойствами нервной системы. Так, в группе спортсменов с высокими показателями дистресса отмечается повышение уровня тревожности и эмоциональной неустойчивости. Следует отметить, что данные характеристики являются также одним из показателей общей стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, диагностика, личностные характеристики спортсмена.