
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова

КОНЦЕПЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ: РОЛЬ ЛИЧНОСТИ И МЫШЛЕНИЯ

Аннотация. В статье представлена разрабатываемая авторами концепция социально-психологической подготовки к занятию спортом на массовом и профессиональном уровнях, в которой системообразующими факторами становятся личность и мышление человека. Рассматриваются психические механизмы регуляции состояния и поведения субъекта спорта; а также факторы, способствующие социально-психологической подготовке к занятию спортом; подчёркивается важность стандартов и ценностей, образующих культуру субъекта спорта. На примере каратэ показана реализация мыслительных операций субъекта спорта.

В исследовательской работе применялись следующие методы исследования: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, метод теоретического моделирования при определении предмета, объекта, гипотезы, конструировании теоретической модели, метод конкретизации и систематизации теоретических знаний при разработке методологии и теории исследования); эмпирические (изучение и обобщение опыта работы по исследуемой проблеме, анализ собственной педагогической деятельности в вузе, проводимый более 10 лет на базе Московского государственного университета экономики, статистики и информатики, где последние несколько лет проводился приём студентов по направлению «Спортивный менеджмент», набор которого осуществлялся преимущественно среди спортсменов-профессионалов; педагогические наблюдения с элементами видеосъёмки, анкетный опрос преподавателей физической культуры, студентов, анализ программно-нормативных материалов, анализ протоколов соревнований); статистические методы обработки экспериментальных данных для количественного и качественного анализа эмпирического материала.

Статья представляет обоснование инновационного подхода к физическому воспитанию подрастающего поколения, составной частью которого является развитие личности и мышления. Отмечены общие аспекты когнитивной подготовки к занятию физической культурой и спортом. Разрабатывая концепцию социально-психологической подготовки к занятию спортом, мы признаём необходимость смещения акцентов с создания сберегающей здоровья среды на формирующее здоровье пространство образования, обеспечивающего овладение человеком здоровьесформирующими смыслами, повышение уровня положительного психофизического самочувствия.

Ключевые слова: социально-психологическая подготовка, экпсихологический подход, спорт, субъект спорта, физическая культура, когнитивная подготовка, личность, мышление, система психологической подготовки, здоровье.

Abstract. In this article the authors present their concept of social and psychological preparation for doing sports at the public and professional levels where personality and way of thinking become systemically important factors. The authors view mental mechanisms that regulate mental states and behaviour of sports players as well as the factors promoting social and psychological preparation for doing sports. The authors underline the importance of standards and values that contribute to the competitive culture of sports players is underlined. Based on the example of karate, the authors demonstrate how mental operations of sports players are performed. The article provides the theoretical and methodological substantiation of the innovative approach to physical training and sports. The following methods of research were applied by the authors: theoretical (analysis and generalization of psychological and pedagogical literature on the matter, the method of theoretical modelling for defining the subject, object, and hypothesis, and building the theoretical model, the method of concrete definition and ordering of theoretical knowledge by working out of methodology and the research theory); empirical (studying and operational experience generalisation on the investigated problem, analysis of the authors' experience in teaching at Moscow State University of Economics, Statistics and Informatics that has been admitting students for 'sports

management' specialization over the past several years (most of the applicants are professional sportsmen); lesson observations that involved videorecording, questionnaire survey of trainers and students, analysis of standard manuals, and analysis of scoresheets); and statistical methods of processing experimental data for quantitative and qualitative analysis of the empirical material. The article presents a substantiation of the innovative approach to the physical training of the rising generation which components include personality development and thinking. The authors describe general aspects of cognitive preparation for learning and training sports. Developing the concept of social and psychological preparation for playing sports, the authors recognize the need to shift the emphasis from the creation of the healthy environment to the health-developing education aimed at teaching health-forming values and increasing the level of positive psychophysical well-being.

Keywords: thinking, personality, cognitive preparation, sports player, physical training, sports, ecopsychological approach, social and psychological preparation, system of psychological preparation, health

Введение

Изменения в социально-экономической среде, ухудшение экологии, разрушение привычной идеологии привели к снижению физического, психического, социального и нравственного благополучия человека. В данном ключе важное место отводится подготовке профессионально компетентной, мобильной и творчески активной личности, и здесь физическое воспитание молодёжи призвано сыграть одну из ведущих ролей. Вопреки традиционной практике обучения, ориентированной на образовательный результат с учётом профессиональных компетенций и создание здоровьесберегающей среды, важно сформировать новый концептуальный подход [6; 12; 14; 28], позволяющий признать здоровье молодёжи фундаментальной ценностью.

Физическая культура личности как цель физического воспитания, часто не имеет для молодого человека субъективного личностного смысла – лишь по мере утраты здоровья со временем становится актуальной. Виной тому – нередко директивный метод воздействия на занятиях физической культурой, который не стимулирует двигательную активность. Тем не менее, в молодёжной среде с каждым днём становится популярным спортивный стиль жизни как привлекательная и здоровьесозидающая форма жизнедеятельности.

Для формирования спортивного стиля жизни личности, согласно экопсихологическому подходу О. Дункана, Л. Шноре [12] может явиться спортивная среда образовательного учреждения. Это своего рода способ построения физического воспитания в образовательном учреждении и конгломерат различных условий и возможностей, имеющих в социальном окружении [19; 30]. Здесь принимается во внимание пространственно-предметное и социокультурное окружение для саморазвития и самовыражения личности средствами массового спорта.

Концепция социально-психологической подготовки к занятию спортом

В методологическом плане концепция социально-психологической подготовки к занятию спортом на массовом и профессиональном уровне базируется на идеях экологической психологии, а именно, на теории возможностей Дж. Гибсона, подчёркивающей активное начало субъекта, осваивающего свою жизненную среду и на экопсихологических исследованиях Е. Виллемса и Р. Баркера; а также на теории развивающего обучения В.В. Давыдова, В.В. Рубцова, Л.В. Занкова, положении Л.С. Выготского о динамическом соотношении процессов обучения и развития [4]. Концепция социально-психологической подготовки к занятию спортом, разрабатываемая нами, для внедрения её деятельностных аспектов на массовом и профессиональном уровне, опирается на личностно-деятельностный подход (И.А. Зимняя, Э.Ф. Зеер, В.А. Шишов, А.В. Хуторской, и др.), идеи деятельностного опосредствования смысловых установок личности А.Г. Асмолова [1] и деятельностного опосредствования межличностного взаимодействия А.В. Петровского.

Социальным аспектом концепции социально-психологической подготовки к занятию спортом на массовом и профессиональном уровне в физическом воспитании является вариативная спортивная деятельность, которая регламентирована правилами определённых видов спорта и является здоровьесформирующим фактором, обеспечивая социализацию и межкультурную коммуникацию молодёжи.

Концепция социально-психологической подготовки к занятию спортом, разрабатываемая нами, предназначена для реализации её в образовательном учреждении, развивает идеи спортивно-рекреативного подхода в физическом воспитании студентов [12; 20; 28] и имеет основанием ряд положений:

- Изменение мировоззренческой позиции личности в плане действенного создания условий

- для развития ответственной за своё здоровье личности;
- Интеграция социально-психологической подготовки и спортивной культуры [11];
 - Создание педагогами спортивной среды образовательного учреждения, которая позволит каждому субъекту осуществлять свою деятельность, творчески преобразуя соответствующие методики;
 - Реализация здоровьесформирующей и воспитательной функции занятий физической культурой;
 - Учёт индивидуальных особенностей, уровня притязаний и психофизических возможностей молодёжи [6];
 - Обеспечение личностью максимального освоения ценностей физической культуры и спорта, с учётом задатков, способностей, личностных установок, потребностей и интересов, а также уровня физической подготовленности [7];
 - Модернизация физического воспитания, учитывающая качество освоения молодёжью комплекса ценностей физической и спортивной культуры [23];
 - Поиск такой формы организации занятий физическим воспитанием, которая обеспечивает ускоренную адаптацию к физическим нагрузкам, учитывает сенситивные периоды и индивидуальные особенности личности [18];
 - Интеграция учащихся по спортивным интересам с учётом возможностей их физического развития в отдельные тренировочные команды [17];
 - Деятельностная социализация личности молодого человека в процессе спортивно-ориентированных занятий, предполагающая толерантное отношение к победам, так и поражениям в спортивных соревнованиях [25; 26; 29];
 - Ориентация молодёжи методами воспитательной работы на осознанный выбор вида спорта или иной формы физкультурной активности [28];
 - Создание многоуровневой и разновариантной системы спортивных соревнований для всех категорий обучающихся в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности;
 - Осуществление конструктивного педагогического взаимодействия, в котором студент и педагог выступают как партнеры спортивного со-развития [14; 20; 33];
 - Такое использование спортивной среды, которое создаёт условия и предоставляет возможности для самовыражения и саморазвития личности в зависимости от потребностей студента [1; 18; 29];
 - Обеспечение рейтинговой системы оценок спортивных достижений [3];
 - Внедрение инноваций во внеучебную спортивно-массовую работу;
 - Формирование традиций проведения ежегодных универсиад, Осуществление мониторинга физического состояния студентов и спортивных потребностей [3; 12];
 - Осуществление взаимодействий со СМИ для популяризации спортивных секций и стимулирования спортивно-оздоровительной активности молодёжи;
 - Информирование о различиях в задачах и целях здоровьесохраняющей и здоровьесформирующей направленности образовательной деятельности;
 - Совершенствование организационных структур управления физическим воспитанием на разных уровнях: на уровне спортивных секций образовательных учреждений, дискуссионных клубов, ставящих целью обсуждение форм и методов совершенствования спортивной подготовки [6; 11; 12].
- Разрабатывая концепцию системы социально-психологической подготовки к занятию спортом на массовом и профессиональном уровне, мы ввели понятие «*субъект спорта*» (личность, ставящая в качестве одной из целей своей жизнедеятельности занятие спортом на любительском или профессиональном уровне) и провели исследование теоретических и прикладных основ формирования физического культуры, позволяющих молодёжи вести спортивный стиль жизни, а также существенно повысить здоровьесформирующую эффективность занятия физической культурой и спортом.

Психологические аспекты подготовки к занятию спортом

Психологические механизмы регуляции состояния и поведения субъекта спорта оказываются важными как в массовом спорте, так и в профессиональном спорте как при адаптации к занятию спортом на начальном этапе или на любительском уровне, так и в профессиональном спорте в связи с экстремальными требованиями, возникающими в ходе тренировок и соревнований.

Организация системы психологической подготовки субъекта спорта должна способствовать:

- формулировке основной цели системы психологической подготовки;

- подбору средств, позволяющих определить основные индивидуальные особенности субъекта спорта;
- контролю за психическим состоянием и психофизиологической работоспособностью субъекта спорта;
- анализу тренировочных нагрузок;
- проверке эффективности использованной программы подготовки и её коррекцию.

Психологические аспекты подготовки к занятию спортом охватывают ряд блоков:

- когнитивный блок – развитие спортивно-ориентированного мышления [13; 15; 16; 18; 21; 31];
- мотивационный блок – развитие интересов и желаний в отношении стремления к занятию спортом, развитие идеалов олимпизма и соответствующие им образцов поведения [6; 18; 20; 32];
- социально-поведенческий блок – участие в спортивных играх, соревнованиях, проявление гуманности в спортивном соперничестве к членам своей команды, к тренерам и другим людям и др. [3; 7; 10; 28];
- информационный блок – осознание правил ведения честной соревновательной борьбы; получение информации о возможном позитивном и негативном влиянии спортивных соревнований на личность; о возможном не только соперничестве в спортивном соревновании, но и сотрудничестве [12; 23; 33].

Психологическая подготовленность субъекта спорта выражается в его высокой помехоустойчивости к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т.д.).

Венцом психологической подготовки человека к занятию спортом является повышение энергии и активности, прилив сил, которые вызывают у субъекта спорта чувство вдохновения – он готов к физическим нагрузкам, уверен в успехе соревнования, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели, у него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью и т.п.

Наиболее важными элементами психологической подготовки являются:

- общая когнитивная тренировка, содержащая элементы аргументации, как психологическая подготовка к занятию спортом [13; 16; 21; 22];

- общий психологический тренинг субъекта спорта, включающий обучение методам психологической защиты от спортивных неудач и негатива, для применяемым в ходе соревнований [9];
 - конкретные приёмы подготовки, связанные с обучением способам управления психофизическим состоянием в определённых видах спорта (такие как например, управление взглядом для правильного восприятия ситуации борьбы, когнитивное обоснование тех или иных физических состояний для постановки смысловых задач перед субъектом спорта и т.п.);
 - развитие волевых качеств в процессе занятия физической культурой или спортивных тренировок в профессиональном спорте [11; 18; 29].
- Один из методов общей психологической подготовки субъекта спорта предполагает обучение субъекта спорта универсальным приёмам, обеспечивающим психическую готовность человека к спортивно-оздоровительной и спортивно-соревновательной деятельности: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Другой путь предполагает обучение приёмам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей [18].

Мышление субъекта спорта и его когнитивная тренировка

В спортивной борьбе в ряде случаев отсутствуют полные сведения о противниках и их замыслах. Так, баскетболист думает, кому отдать пас в ходе ведения мяча; волейболист, может принять решение сделать обманный сброс мяча за спину блокирующих в ходе выпрыгивания над сеткой.

Исследователи спортивной деятельности обратили внимание на такой важный элемент спортивной подготовки как когнитивная (ментальная) тренировка субъекта спорта. Под когнитивной тренировкой субъекта спорта мы подразумеваем фактически любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на субъекта спорта в процессе его подготовки к соревнованиям. Этому термину обычно придают первоначальное языковое значение: умственная, познавательная подготовка. Подразумевается система вербального убеждения субъекта спорта с целью оптимизации психических процессов и повышения

психической активности. Л.Э. Унесталь когнитивной или ментальной тренировкой называет систему сознательного самопрограммирования достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга [31].

Психологическая подготовка к серьёзному соревнованию спортсмена должна начинаться с когнитивной работы – обдумывания того, что нужно учесть и использовать в выступлении. Мышление субъекта спорта обеспечивает применение приёмов планирования и антиципации для достижения победы; использование наработанного опыта, знаний и навыков, с расчётом на одновременное раскрытие тактических намерений соперника.

Мышление субъекта [15] включено в практические действия и прогнозирование, поэтому тренеры и спортсмены, как правило, строят вероятностный прогноз. Хорошо развитое мышление позволяет субъекту спорта быстро осуществлять деятельность при лимите времени для принятия решения; гибко отреагировать – перестроить план действий в изменившейся обстановке; выделить главное; осуществлять всестороннюю проверку действий на адекватность в данной обстановке; самостоятельно, без тренера или чужого влияния решить поставленную задачу и держать в поле зрения ряд связей.

Мышление помогает оперативно оценить спортивную ситуацию и правильно передать вербально информацию игрокам своей команды – в командных видах спорта. Развитое мышление также помогает, анализируя текущую ситуацию, одновременно выбирать исполнительные акты действий. Складывающуюся ситуацию можно оценивать при помощи словесных реплик: тренеры в ряде случаев даже ругают игроков, если те во время игры они не разговаривают друг с другом и не получают соответствующую информацию. С помощью речи тренеры вносят коррективы в тактические построения команды в случае замены того или иного игрока.

Когнитивная тренировка предполагает развитие комплекса психических средств, включающих:

- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- внушение и самовнушение, направленные создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая комплексная когнитивная тренировка позволяет субъекту спорта формировать необходимую установку на предстоящую спортивную по-

беду и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований. Когнитивный аспект субъекта спорта включает: оперативную оценку спортивной ситуации; решение ряда тактических задач; а также принятие решения о реализации тактической задачи на уровне психомоторики.

Выделяется основная, установочная и предсоревновательная программы когнитивной тренировки [31]. Основная программа когнитивной тренировки обеспечивает обучение субъекта спорта навыкам тренинга в повседневной жизни; установочная – в тренировочном процессе, предсоревновательная программа когнитивной тренировки применяется непосредственно перед соревновательным стартом. Важная задача такой подготовки – сформировать эмоционально-волевую базу субъекта спорта на предсоревновательном этапе с использованием психолого-педагогических средств.

Сочетание управляющих воздействий существенно повышает уровень психологической подготовленности и возможности субъектов спорта в процессе адаптации к физическим нагрузкам [6; 28]. В ходе психологической подготовки, субъект спорта овладевает приёмами адекватного расходования психической энергии, сохраняет спокойствие, учится справляться с нестандартными ситуациями, формирует нужные субъекту спорта черты характера и развивает навыки психической саморегуляции [23; 24; 25; 28].

Стрессовая ситуация соревнования вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности, поэтому противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам является одной из задач когнитивной тренировки.

Социально-психологическая подготовка должна решать такие задачи, как:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для субъекта спорта;
- формирование у субъекта спорта психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Ментальная тренировка с использованием аргументативных технологий [13] позволяет сводить до минимума чувство тревоги перед соревнованием и создаёт своеобразную психологическую защиту.

Психологическая защита обычно связывается с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности. Т.П. Королева и А.А. Шипилина [9] считают, что психическая защита начинается с ментального плана, основой которого является осознание того, что когнитивная деятельность порождает причинно-следственный ряд реальных действий.

В разных видах спорта роль мышления неодинакова из-за различий в задачах, которые выдвигаются перед спортсменом, но без мышления как рефлексивной деятельности по анализу ошибок и продумывании способов, с помощью которых можно совершенствовать характер физических тренировок субъектом спорта, обойтись невозможно, поэтому возрастают требования к мышлению субъекта спорта как одной из сторон его интеллекта. В игровых видах спорта и единоборствах роль интеллекта возрастает: субъект спорта должен думать не только правильно, но и быстро. В единоборствах спортсмен «ловит» соперника на определённом приёме и выжидает момент для применения этого приёма.

Известно, что в ходе как тренировочной, так и соревновательной и деятельности субъект спорта решает мыслительные задачи – важную роль в успешности спортивной деятельности играют интеллект и уровень его развития. У спортсмена должен быть определённый уровень развития интеллекта, ниже которого о совершенствовании в профессиональном спорте не может идти и речи, ведь надо разумно использовать природные данные, чтобы получать высокие спортивные результаты.

Реализация мыслительных операций субъекта спорта на примере каратэ

Во время спортивной игры (каратэ или другой), субъект спорта так или иначе часто прибегает к манипуляции сознанием противника. Общая цель манипуляции – дезорганизация сознания, а в спортивной борьбе – это стремление заставить противника ответить неподходящими для данной ситуации движениями.

Рассмотрим, как реализуется мышление субъекта спорта на примере каратэ.

Основная идея спортивной борьбы в каратэ – применение правильной ударной техники, которая выражается в требовании как можно быстрее травмировать противника, чтобы лишить его возможности эффективно атаковать. При нанесении технически правильного удара, необходима не только предварительная тренировка в нанесении удара, но

и когнитивная подготовка, выраженная в развитии тактического мышления субъекта спорта.

Когнитивная подготовка субъекта спорта достигается за счёт обоснования тренером тех или иных физических действий и приёмов, которыми должен овладеть субъект спорта, за счёт формирования способности прогнозировать свои действия, превосходить действия противника [13], в целом, во время тренировок и спортивной борьбы активно включать логическое и образное мышление, осознавая процесс спортивных достижений.

В каратэ, при нанесении определённого удара, субъект спорта автоматически может нанести следующий удар в то же самое место. Подобные действия со стороны позволяют мозгу автоматически просчитывать защитную технику [8].

Рассмотрим обоснование приёмов ведения боя в каратэ, позволяющее обучать субъекта спорту тактическому мышлению.

1. Обоснование действий субъекта спорта на примере каратэ

Один из партнёров наносит удар («наблюдающий» технику). Исполняющий технику выполняет уклонение от атаки вращением тела на внешнюю сторону руки с одновременным зашагом вперёд на внешнюю сторону. Одновременно с шагом наносится удар в корпус (плечо, бицепс, грудь, ключица) левой рукой по дуге сверху вниз через бьющую руку и на реверсе другой рукой снова по руке (с другой стороны). Затем снова на реверсе левой рукой, а на подъёме правой ногой выполняется подбив ноги противника или удар в подколенный сгиб (в колено) или по голени (рис. 1).

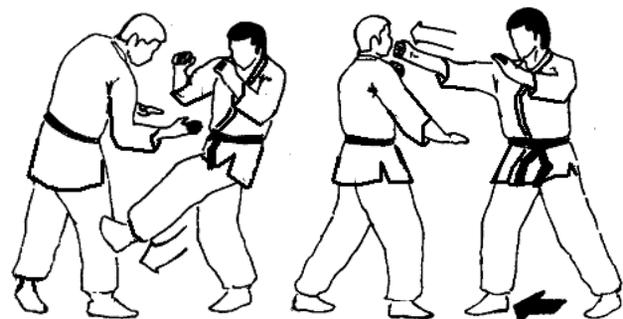


Рис. 1. Нанесение удара

Уже перед первым ударом, партнёр, наблюдая кулак перед своим лицом, входит в состояние ступора, а последующие болевые импульсы от наносимых ударов не позволяют ему что-либо предпринять для собственной защиты. В результате – рука и нога теряют свою подвижность, наступают спазм кровообращения и наступает общая слабость орга-

низма. Если партнёр ещё и сможет двигать рукой или ногой (что маловероятно), то его моральный дух будет значительно подавлен, поскольку сознание не смогло проанализировать ситуацию раньше, чем наступили негативные последствия. Человек просто не успел осознать, что произошло. Подобное обстоятельство приводит мозг к одному-единственному выводу – «Атака противника представляет угрозу!».

После проведения нескольких подобных контратак, не позволяющих противнику провести полноценную атаку, его мозг отказывается от дальнейшего формирования агрессивной линии поведения. На практике это выглядит, как сильная усталость и чувство бессилия.

2. Когнитивное обучение нанесению маскировочного удара

Маскировочный удар – удар с целью атаки или для занятия удобной для последующей атаки позиции, когда партнёр не воспринимает действие как угрожающее. Сокращая дистанцию с противником, удар наносится одновременно с ударом ногой; атака направлена на верхний уровень. Это позволяет занять то место, которое пытался занять противник; далее следует теснение противника с целью не дать времени на осознание произошедшего (рис. 2); далее следует резкая смена уровня атаки.

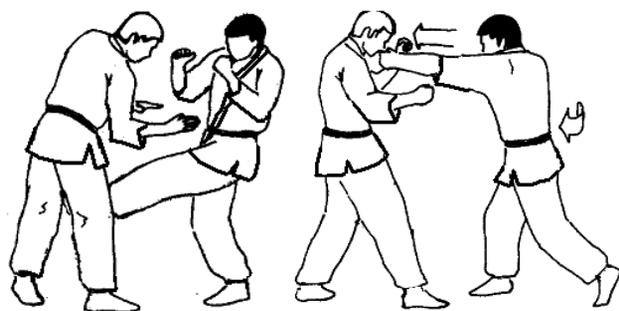


Рис. 2. Подготовка маскировочного удара

3. Обоснование приёма демонстрации противнику выдуманной слабости

Действия предваряются демонстрацией противнику выдуманной слабости владения техникой или пассивного ведения боя, чтобы заставить противника начать активно действовать. В подходящий момент инициатива перехватывается и проводится уверенная контратака.

Так, приём обманных движений в каратэ рассчитан на проведение ложных атак и вынуждает противника раскрыться. При отсутствии же реакции со стороны противника, приём повторяется

несколько раз подряд, пока противник не потеряет бдительность и не раскроется.

Другая техника – *атакующая, с применением кругового удара*. Рассмотрим её смысл и обоснование двух вариантов данной техники.

Вариант 1. Приём удара на предплечья осуществляется как можно ближе к началу конечности, т.е. к началу бедра правым предплечьем и в районе колена левым, так как скорость, а вместе с ней и сила удара в районе бедра будет значительно меньше, чем в районе стопы. Кроме того, скорость атакующей ноги гасится за счёт вращательного движения предплечий защищающегося внутрь, от противника к себе в точке контакта. Одновременно с разворотом наносится удар кулаком/предплечьем по бедру, а ногой наносится удар по голени.

Вариант 2. Требуется подойти вплотную к противнику с одновременным нанесением удара кулаком в грудь (опрокидывая уке), в колено или бедро. Неустойчивость противника в данный момент не позволяет ему провести защитные действия. В прикладном исполнении защищающийся наносит наступающий удар в подколенный сгиб опорной ноги противника и контролирует его падение.

При обучении каратэ можно столкнуться с такой психологической частью подготовки как обоснование дыхания и взгляда и применение тактики силы. Среди основных рекомендаций управления взглядом и дыханием в каратэ выделяются следующие [8]:

- При нанесении одиночных ударов, важно помнить о правильном дыхании: движения должны совпадать с окончанием выдоха. Важно использовать диафрагмальное и брюшное виды дыхания, и соблюдать правило: вдох длиннее выдоха в пропорции 1:3 (вдох через нос) при этом живот расширяется или подтягивается диафрагма, затем резкий выдох. Нанесение удара предполагает состояние мгновенного напряжения всего тела и психики (кимэ). При этом тело мгновенно замирает и прекращает всякое движение в момент достижения удара. Сложность заключается в концентрации возможно большего числа мышц в кратчайший отрезок времени. Удар производится на фазе выдоха. К моменту поражения цели, в удар должен передаться остаток воздуха на выдохе.
- Следует помнить, что максимальная сила удара достигается при полной расслабленности той конечности, которая его наносит.
- Не рекомендуется бить «с максимальной силой» – это приводит к быстрой усталости, а скорость ударов снижается в ударе, если тело напряжено. Лишь при соприкосновении с це-

лю, на секунду должны быть жёстко зафиксированы суставы.

- Для тренировки взгляда, позволяющего держать в поле зрения окружающее пространство, следует смотреть расфокусированным взглядом в грудь или в лоб между бровей противника, стараясь охватить зрением всю область (противника и окружающее его пространство). Такой способ охвата взором пространства, позволяет заметить малейшие изменения и отреагировать на них. При этом следует стремиться к состоянию психики, свободной от ожидания конкретного действия противника.

Итак, при правильной психологической подготовке состояние субъекта спорта характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности, и здесь важная часть психологической подготовки – когнитивная подготовка.

Заключение

Статья представляет обоснование инновационного подхода к физическому воспитанию подрастающего поколения, составной частью которого является развитие личности и мышления. Отмечены общие аспекты когнитивной подготовки к занятию физической культурой и спортом. Разрабатывая концепцию социально-психологической подготовки к занятию спортом, мы признаём необходимость смещения акцентов с создания берегающей здоровье среды на формирующее здоровье пространство образования, обеспечивающего овладение человеком здоровьесформирующими смыслами, повышение уровня положительного психофизического самочувствия. Здоровьесформирующий подход должен способствовать повышению адаптационных возможностей субъекта спорта, путём укрепления здоровья и содействовать повышению здоровьесформирующей компетентности на массовом и профессиональном уровне занятия спортом.

Социально-психологическая подготовленность к занятию спортом зависит от ряда факторов: значимости для субъекта спорта того или

иного элемента спортивной деятельности (физического упражнения, тренировки, соревнования), степени вероятности успеха, особенностей мотивации, свойств нервной системы, уровня притязаний, общеэмоциональной устойчивости и ряда других. Мышление позволяет субъекту спорта выстраивать концептуальную модель деятельности, которая позволяет ему принимать быстрые и адекватные решения. Такая концептуальная модель деятельности интегрирует опыт и знания субъекта спорта, поэтому она имеет отличия у опытных спортсменов, новичков и тех, кто занимается спортом ради поддержания здоровья. Мышление помогает развивать те качества, которые важны для осуществления тактических действий в игровых видах спорта. Спортивная борьба требует почти мгновенных решений, правильный выбор которых зависит от развитости мышления. Поэтому в мышлении представлены ряд психологических аспектов: перцепция, связанная с восприятием информации о быстроте изменения ситуации; о состоянии соперника; оценка обстановки и принятие решения, умение быстро распознавать намерения соперника.

Интеграция элементов социально-психологической подготовки и спортивной культуры должна позволить человеку приобрести опыт для создания основы здоровой жизнедеятельности.

В контексте социально-психологической подготовки к занятию спортом, в эпоху политической и экономической нестабильности спортивная среда может стать для человека территорией здоровья и средством гармоничного развития способностей, а спортивный стиль жизни – экологической нишей. Рассмотрение социально-психологических аспектов спортивного образа жизни и саморазвития личности позволяет утверждать, что данный стиль жизни зависит от субъективного жизненного выбора и складывается в рамках определённого образа жизни социокультурной среды. Определяющими факторами спортивного образа жизни являются: внутренняя активность личности, спортивная среда образовательного учреждения, ближайшее окружение, оказывающее влияние на занятие физической культурой и мышление личности.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепедагогического анализа. М.: Смысл, ИЦ «Академия», 2002. 416 с.
2. Баринин С.Ю. Педагогические основы формирования спортивной культуры личности. М.: Анкил, 2009. 210 с.
3. Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г. Физическое воспитание в вузе как процесс социализации и начальной профессиональной адаптации личности // Наука в современном мире: Материалы XXV Международной научно-практ. конф. М.: Центр научной мысли, 2016. С. 48-52.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М.: Педагогика, 1991. С. 215-224.

5. Гримаков Л.П. Как жить в гармонии с собой. Начала психологии активности. М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. 351 с.
6. Голубничий С.П., Зайцев В.А., Иванов В.А. Методические особенности определения уровня выносливости спортсменов // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. № 12. С. 163-164.
7. Иванов В.А., Голубничий С.П., Зайцев В.А. Направленность деятельности вуза по физическому совершенствованию студентов и сдаче норм комплекса ГТО // Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве: Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практ. конф. Йошкар-Ола, 2015. С. 71-73.
8. Киричек Р.И., Никонович П.Г. Реализация исходных принципов каратэ в спортивном поединке. М., 2015. С. 45.
9. Королева Т.П., Шипилина А.А. Психическая самозащита как средство коррекции состояния // Новые методы психорегуляции в спорте: тезисы докладов международного симпозиума. М.: ВНИИФК, 1994. С. 50.
10. Копылова Н.Е., Ростеванов А.Г. Комплекс «Горжусь тобой, отечество» как мощный стимул гармоничного развития личности // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 52. С. 73-76.
11. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6.
12. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2005. 208 с.
13. Нарциссова С.Ю. Когнитивно-стилевые аспекты аргументации // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2011. № 2. С. 180-187.
14. Нарциссова С.Ю. Когнитивная аналитика в управлении высшим образованием // Национальная безопасность / nota bene. 2014. № 6 (35). С. 894-914.
15. Нарциссова С.Ю., Носков Ю.М., Крупенников Н.А., Матвиенко С.В., Кондратьев В.С. Мышление как фактор развития личности: моделирование когнитивно-стилевых особенностей аргументации // Национальная безопасность / nota bene. 2013. № 5. С. 124-148.
16. Нарциссова С.Ю., Куликова С.В. Когнитивная аналитика социального пространства информационной среды // Гуманитарные науки в современном образовании: проблемы, решения, перспективы развития: сборник научных трудов. М.: МЭСИ, 2014. С. 174-180.
17. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. М.: Алетея, 2000. 624 с.
18. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический проект, 2004. 570 с.
19. Смит Н. Современные системы психологии / Пер. с англ.; под общ. ред. А.А. Алексеева. СПб., 2003. С. 192-208.
20. Столяров В.И. Спартианские инновационные формы и методы воспитания и организации досуга детей и молодежи: пособие для педагогов и организаторов досуга детей и молодежи (серия «Библиотека Спартианского Гуманистического Центра»). Вып. 2). М., 2008. 231 с.
21. Унесталь Л.Э. Основы ментального тренинга (психотренинг для всех и для каждого). СПб., 1992. 17 с.
22. Унесталь Л.Э. Да, ты можешь. СПб.: АОЗТ «Текст», 1995. 114 с.
23. Choi O.E. Basic of Mental Training for Youth Studying Tae Kwon Do II 2-nd International Congress of Sport Psychology. M., 1995. P. 71.
24. Lang M., Light R. Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice // International Journal of Sports Science & Coaching. 2010. Vol. 5. № 3. P. 389-424.
25. Kries J. Pilates plus method. Winner Books. An AOL Time Warner Company, 2001. 284 p.
26. Maclaren A. A System of Physical Education: Theoretical and Practical. Kessinger Publishing, LLC, 2008. 524 pp.
27. Neverkovich S.D., Rodionov A.V. Tactis Mental Training Depending on Athlete s Individual Style of Activity. II 2-nd International Congress of Sport Psychology. M., 1995. P. 90.
28. Rostevanov A.G., Ivanov V.A., Kopylova N.E. Parenting forces in training skilled athletes // The Third International conference on development of pedagogical science in Eurasia-2015. P. 94-96.
29. Smith D.J. A framework for understanding the training process leading to elite performance // Sports Medicine. 2003. Vol. 15. № 33. P. 1103-1126.
30. Smith R.E. A compound anafysis of athlete stress. Sport for children and youth. Champaign: Human Kinetics, 1986. 152 p.
31. Unestahl L. Inner Mental Training for sport // T. Orlick, J.T. Partington & J.H. Salmela (Eds.) Mental Training for Coaches and Athletes. The Coaching Association of Canada, 1982. P. 23-27.
32. Wenger H.A. Combat Fitness Programm. 2008. 58 p.
33. William J. Morgan. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future // Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). Handbook of Sports Studies. London: Sage, 2003. P. 205-212.
34. Роженцов В.В., Афоньшин В.Е. Тактическая подготовка в игровых видах спорта с использованием виртуальной реальности // Программные системы и вычислительные методы. 2013. № 3. С. 272-276. DOI: 10.7256/2305-6061.2013.3.8904.

References (transliterated):

1. Asmolov A.G. Psikhologiya lichnosti: Printsipy obshchepedagogicheskogo analiza. M.: Smysl, ITs «Akademiya», 2002. 416 s.
2. Barinov S.Yu. Pedagogicheskie osnovy formirovaniya sportivnoi kul'tury lichnosti. M.: Ankil, 2009. 210 s.
3. Bochkareva S.I., Rostevanov A.G. Fizicheskoe vospitanie v vuze kak protsess sotsializatsii i nachal'noi professional'noi adaptatsii lichnosti // Nauka v sovremennom mire: Materialy XXV Mezhdunarodnoi nauchno-prakt. konf. M.: Tsentr nauchnoi mysli, 2016. S. 48-52.

4. Vygotskii L.S. Pedagogicheskaya psikhologiya / Pod red. V.V. Davydova. M.: Pedagogika, 1991. S. 215-224.
5. Grimak L.P. Kak zhit' v garmonii s soboi. Nachala psikhologii aktivnosti. M.: OLMA-PRESS, 2000. 351 s.
6. Golubnichii S.P., Zaitsev V.A., Ivanov V.A. Metodicheskie osobennosti opredeleniya urovnya vynoslivosti sportsmenov // Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika. 2014. № 12. S. 163-164.
7. Ivanov V.A., Golubnichii S.P., Zaitsev V.A. Napravlenost' deyatelnosti vuza po fizicheskomu sovershenstvovaniyu studentov i sdache norm kompleksa GTO // Dvigatel'naya aktivnost' uchashcheysya molodezhi v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve Materialy Vserossiiskoi (s mezhdunarodnym uchastiem) nauchno-prakt. konf. Ioshkar-Ola, 2015. S. 71-73.
8. Kirichek R.I., Nikonovich P.G. Realizatsiya iskhodnykh printsipov karate v sportivnom poedinke. M., 2015. S. 45.
9. Koroleva T.P., Shipilina A.A. Psikhicheskaya samozashchita kak sredstvo korrektsii sostoyaniya // Novye metody psikhoregulyatsii v sporte: tezisy dokladov mezhdunarodnogo simpoziuma. M.: VNIIFK, 1994. S. 50.
10. Kopylova N.E., Rostevanov A.G. Kompleks «Gorzhus' toboi, otechestvo» kak moshchnyi stimul garmonichnogo razvitiya lichnosti // Sborniki konferentsii NITs Sotsiosfera. 2014. № 52. S. 73-76.
11. Lubysheva L.I. Konversiya vysokikh sportivnykh tekhnologii kak metodologicheskii printsip sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya i «sporta dlya vsekh» // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2015. № 4. S. 6.
12. Manzhelei I.V. Sredo-orientirovannyi podkhod v fizicheskom vospitanii. Tyumen': Izd-vo TyumGU, 2005. 208 s.
13. Nartsissova S.Yu. Kognitivno-stilevye aspekty argumentatsii // Nauchnye problemy gumanitarnykh issledovaniy. 2011. № 2. S. 180-187.
14. Nartsissova S.Yu. Kognitivnaya analitika v upravlenii vysshim obrazovaniem // Natsional'naya bezopasnost' / nota bene. 2014. № 6 (35). S. 894-914.
15. Nartsissova S.Yu., Noskov Yu.M., Krupennikov N.A., Matvienko S.V., Kondrat'ev V.S. Myshlenie kak faktor razvitiya lichnosti: modelirovanie kognitivno-stilevykh osobennostei argumentatsii // Natsional'naya bezopasnost' / nota bene. 2013. № 5. S. 124-148.
16. Nartsissova S.Yu., Kulikova S.V. Kognitivnaya analitika sotsial'nogo prostranstva informatsionnoi sredy // Gumanitarnye nauki v sovremennom obrazovanii: problemy, resheniya, perspektivy razvitiya: sbornik nauchnykh trudov. M.: MESI, 2014. S. 174-180.
17. Nikitin V.N. Entsiklopediya tela: psikhoterapiya, pedagogika, teatr, tanets, sport, menedzhment. M.: Aleteia, 2000. 624 s.
18. Rodionov A.V. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M.: Akademicheskii proekt, 2004. 570 s.
19. Smit N. Sovremennye sistemy psikhologii / Per. s angl.; pod obshch. red. A.A. Alekseeva. SPb., 2003. S. 192-208.
20. Stolyarov V.I. Spartianskie innovatsionnye formy i metody vospitaniya i organizatsii dosuga detei i molodezhi: posobie dlya pedagogov i organizatorov dosuga detei i molodezhi (seriya «Biblioteka Spartianskogo Gumanisticheskogo Tsentra». Vyp. 2). M., 2008. 231 s.
21. Unestal' L.E. Osnovy mental'nogo treninga (psikhotrening dlya vsekh i dlya kazhdogo). SPb., 1992. 17 s.
22. Unestal' L.E. Da, ty mozhesh'. SPb.: AOZT «Tekst», 1995. 114 s.
23. Choi O.E. Basic of Mental Training for Youth Studying Tae Kwon Do II 2-nd International Congress of Sport Psychology. M., 1995. P. 71.
24. Lang M., Light R. Interpreting and Implementing the Long Term Athlete Development Model: English Swimming Coaches' Views on the (Swimming) LTAD in Practice // International Journal of Sports Science & Coaching. 2010. Vol. 5. № 3. P. 389-424.
25. Kries J. Pilates plus method. Winner Books. An AOL Time Warner Company, 2001. 284 p.
26. Maclaren A. A System of Physical Education: Theoretical and Practical. Kessinger Publishing, LLC, 2008. 524 pp.
27. Neverkovich S.D., Rodionov A.V. Tactis Mental Training Depending on Athlete's Individual Style of Activity. II 2-nd International Congress of Sport Psychology. M., 1995. P. 90.
28. Rostevanov A.G., Ivanov V.A., Kopylova N.E. Parenting forces in training skilled athletes // The Third International conference on development of pedagogical science in Eurasia-2015. P. 94-96.
29. Smith D.J. A framework for understanding the training process leading to elite performance // Sports Medicine. 2003. Vol. 15. № 33. P. 1103-1126.
30. Smith R.E. A compound anafysis of athlete stress. Sport for children and youth. Champaign: Human Kinetics, 1986. 152 p.
31. Unestahl L. Inner Mental Training for sport // T. Orlick, J.T. Partington & J.H. Salmela (Eds.) Mental Training for Coaches and Athletes. The Coaching Association of Canada, 1982. P. 23-27.
32. Wenger H.A. Combat Fitness Programm. 2008. 58 p.
33. William J. Morgan. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future // Jay Coakley and Eric Dunning (eds.). Handbook of Sports Studies. London: Sage, 2003. P. 205-212.
34. Rozhentsov V.V., Afon'shin V.E. Takticheskaya podgotovka v igrovyykh vidakh sporta s ispol'zovaniem virtual'noi real'nosti // Programmnye sistemy i vychislitel'nye metody. 2013. № 3. S. 272-276. DOI: 10.7256/2305-6061.2013.3.8904.