

У новичков в стрельбе за проведенный УТС отмечен хороший прирост результативности по показателю «Средний результат, очки» (до 3,5 очков), положительное уменьшение показателя «Средняя длина траектории L» (до 152 мм), положительные целевые изменения в технике прицеливания и проводки выстрела по кривой «Координация». КМС по биатлону проявили себя менее ярко, что закономерно: с уже имеющегося уровня навыка стрельбы видимые шаги к совершенствованию мастерства становятся все мельче, но и весомее – улучшение техники прицеливания по графику «Координация», проводки выстрела и показателей стрельбы также видны, особенно у отдельных спортсменов.

Обучение основам техники биатлонной стрельбы с помощью стрелкового тренажера SKATT целесообразно на начальном этапе, пока не создано в памяти биатлониста ошибочных стереотипов действий.

В естественных условиях стрельбища опытные, высококвалифицированные спортсмены могут чувствовать правильность своих действий, а низкоквалифицированные биатлонисты без применения средства срочной информации, напротив, имеют риск закрепить ошибку.

Своевременный анализ графика «Координации» сразу после серии выстрелов поможет эффективно сформировать навык концентрации внимания нужной продолжительности, а предложенная методика тренировки – освоить и закрепить технику правильного биатлонного выстрела. Динамика и сроки адаптивных сдвигов, вызываемые специфическими тренировочными нагрузками в биатлоне, требуют дальнейших исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Астафьев, Н.В. Выявление ошибок в технике стрельбы при использовании стрелковых тренажеров SKATT / Н.В. Астафьев. – Омск : [б. и.], 2007. – 60 с.
2. Куделин, А. Почему палец не давит на спусковой крючок и почему оружие за долю секунды до выстрела уходит из центра мишени [Электронный ресурс] / А. Куделин // URL: http://strelkovoe-oborudovanie.ru/?page_id=37. – Дата обращения 20.10.2013.

REFERENCES

1. Astafiev, N.V. (2007), Identification of errors in the technique of shooting when using the shooting simulators SKATT, Omsk.
2. Khuedelien, A.V. (2010), "Why the finger was not pushing on the trigger and why the weapons for a fraction of a second before the shot goes from the center of the target", available at, http://strelkovoe-oborudovanie.ru/?page_id=37 (accessed 20 October 2013)

Контактная информация: elena-plotskaya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.10.2013.

УДК 159.92

ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЯЗЫКОВЫХ ФРЕЙМАХ

Файзура Ореловна Семенова, доктор психологических наук, профессор,

Алана Магомедовна Узденова, старший преподаватель, аспирант,

Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева,

(КЧГУ им. У.Д. Алиева), Карачаевск

Аннотация

Одной из отличительных черт биологического вида *homo sapiens* является способность ставить цель и достигать её. Формулирование цели – процесс, включающий не только образ результата, но и образ способа его достижения. Целью данной работы является описание роли языковых фреймов в формировании исполнительской деятельности человека. Языковые фреймы – это уни-

кальные инструменты, позволяющие поднять пласт историогенеза данного вида человеческой деятельности, и аккумулирующие опыт всех поколений народа, неся в себе целые алгоритмы поведения. От навыка правильно формулировать цель зависит и тип исполнительской деятельности, так как способы, приемы реализации уже содержаться в образе цели. Модель хорошо сформулированного результата посредством правильно поставленной цели позволяет закладывать в программу высокоэффективные типы исполнительской деятельности.

Ключевые слова: исполнительская деятельность, фрейм, метамодель, паттерн.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.10.104.p144-148

EXECUTIVE ACTIVITIES IN THE LANGUAGE FRAMES

Faizura Oreolovna Semenova, the doctor of psychological sciences, professor,

Alana Magometovna Uzdenova, the senior teacher,

Karachaevo-Cherkessky State University named after U.D. Alieva, Karachaevsk

Annotation

One of the distinguishing features of the homo sapiens species is the ability to set goals and achieve them. Formulation of goals – a process that includes not only the image of the result, but also the image of the method to achieve it. The purpose of this article is to describe the role of language in shaping the frames of executive human activities. The language frames - these are unique tools to raise historygenesis formation of this type of human activity, and accumulating experience of the people of all generations, carrying in itself the whole behavior algorithms. The skill to formulate correctly the goal depends on the type of executive activity, since the ways of the techniques are already contained in the image of the target. The model of well understood result by right goal formulation lets to put in the program the high-performing types of activities.

Keywords: executive activity, frame, meta-model, pattern.

Определение закономерностей и механизмов отражения субъектом объективной реальности является основным вопросом психологической науки, корни которого уходят глубоко в века развития человеческой мысли. Тезис, гласящий, что представление человека о мире – не есть мир, довольно тривиален для современного человека и содержит в себе не только всю историю развития вопроса отношений познающего субъекта и познаваемого объекта, но и понимание существования фильтров восприятия. Так изначально восприятие окружающей действительности человеком опосредовано особенностями его физиологии: анализаторные системы позволяют ощущать ту модальность и диапазон раздражителей, который возможен для представителя конкретного биологического вида. При этом за границей восприятия (например, ультрафиолет для человеческих глаз, ультразвук для человеческого уха и т.п.) остается довольно значительная часть объективной реальности. Выбор интервала чувствительности той или иной системы органов чувств обусловлен эволюционно закрепленной биологической целесообразностью.

Однако фильтры восприятия не ограничиваются физиологией анализаторов. В нейролингвистическом программировании (НЛП) выделяют три категории ограничителей: нейрофизиологические (анализаторные системы), социально-генетические (язык), индивидуальные (жизненный опыт, интересы, привычки, ценности, т.п.) [4].

Эти фильтры не только искажают наше представление об истинном реальном мире, но и детерминируют способы взаимодействия с ним. Человек не является пассивным созерцателем, он носитель, субъект активности. Данные ограничительные рамки актуализируются и при реализации деятельности человека, определяя, в том числе, и характер его взаимодействия с окружающим миром, тип исполнительской деятельности

Вся жизнь человека состоит из поиска цели и процесса достижения её. Тем самым, мы можем сказать, что этот извечный цикл имеет два основных звена, требующих от человека определенного уровня развития знаний, умений и навыков, постановка, формулировка цели и её реализация. Важно отметить, что формулировка цели, это не просто

«опредмечивание» потребности, образ результата, но и образ процесса, способа её достижения, или в НЛП терминологии «хорошо сформулированный результат», то есть не только «чего хочу?», но и «как я хочу этого достичь?». Человечество сделало эволюционно большой шаг в тот момент, когда смогло ещё до начала активности в мозгу удерживает не только образ желаемого результата, но и образ способа достижения его.

Второе звено – реализация намеченного. Ответы на эти вопросы лежат в дефинитивном поле термина «исполнительская деятельность» (ИД). Так именно тип ИД обеспечивает диапазон вариативности стратегий реализации целей.

Под понятием «исполнительская деятельность», вошедшим в активный понятийный аппарат психологической науки в 70-80-х гг. XX вв., благодаря исследованиям Анисимова О.С., Журавлёва А.Л., Китова А.И., Скворцова В.В., Шелепова Е.П. и др., понимается система (совокупность) методов, приёмов и техник реализации управленческих решений, принятых аппаратом управления, руководителями или коллегиальным органом управления (самоуправления) и доведённых до субъекта исполнения в форме приказов, распоряжений, указаний, поручений, просьб и т.д. [2, 3].

Наибольший интерес, с нашей точки зрения, представляет влияние языковых фреймов (рамки) на исполнительскую деятельность личности. Так как именно язык представляет собой тот уникальный инструмент, позволяющий поднять пласт историогенеза данного вида человеческой деятельности. В речевых конструкциях языка аккумулируется опыт всех поколений народа, неся в себе целые алгоритмы поведения.

Современная психологическая наука направлена на выявление программ высокоэффективного и малоэффективного поведения, с целью развития и укрепления первых и нивелирования и предупреждения возникновения последних. Одним из направлений, получивших широкое признание в психологии, является НЛП, выдвигающей как одну из основных задач – выявление паттернов мастерства любого вида деятельности, в т.ч. и посредством анализа языковых фреймов.

Согласно Р. Бэндлеру и Дж. Гриндеру, все поведение человека можно описать как использование паттернов, с разными индексами по шкале успешности, эффективности. Целью психотерапии, соответственно, является расширение, обогащение поведенческого набора более эффективными стратегиями. Сам этот процесс, т.н. рефрейминг, заключается в поиске неэффективных программ и с помощью трансформации значения языковых конструкций изменение нейросемантической (нейролингвистической) реальности, которая в свою очередь запускает искомую «полезную» стратегию [1, 4].

Наибольшее внимание психологи уделяют фрейму хорошо сформулированного результата, который по существу своему является общей моделью эффективной деятельности. Данный фрейм позволяет создать точный, продуманный образ результата, в консультативной практике данный процесс называется кристаллизацией цели.

Итак, фрейм хорошо сформулированного результата создается при соответствии цели следующим условиям: 1) позитивная формулировка, 2) описана сенсорным языком, 3) иницируется и контролируется человеком, который хочет достигнуть этого результата, 4) соответствует контексту, 5) учитывает вторичную выгоду, 6) включает необходимые ресурсы, 7) является экологичной для целой системы [4].

Первым и наиболее важным шагом является формулировка желаемого, а именно постановка цели, т.е. для того, чтобы выразить в словах то, что желаемо, человеку нужно максимально точно опредметить свои желания. Этот момент позволяет человеку продвигаться от мотива к постановке цели. Необходимость, побуждение к деятельности, диктуемая актуализированными потребностями, оформляется как осознаваемый образ предполагаемого результата. Важно, чтобы языковая конструкция, несущая в себе смысл и постановку цели (или желаемого результата) была сформулирована позитивно: движение к желаемому, а не уход от нежелательного результата. Так формулировки «не хочу болеть» и «хочу быть здоровым» лишь с виду кажутся идентичными по смыслу. Так первая из

них создает репрезентацию болезни с последующим её отрицанием, тогда как вторая – является «удобной» для мозга, так как предельно просто описывает результат, к которому стремится.

Второй шаг описания хорошо сформулированного результата производится через описание сенсорным языком. Уточняется, что именно человек должен видеть, слышать и чувствовать когда достигнет желаемого результата. Таким способом продолжается уточнение образа результата, его опредмечивание. Так чем лучше человек представляет себе визуально-аудиальные характеристики результата и отслеживает свои ощущения и чувства относительно него, тем легче произвести постановку задачи деятельности.

При формулировке задачи исполнительской деятельности необходимо определить условия, которые должны способствовать её достижению. Цель, как отмечает Н.Н. Вересов, больше понятие стратегии деятельности, а задача – тактики [2]. Постановка задачи предполагает указание действий и операций, посредством которых она реализуется. На данном этапе определяется, кем инициируется и контролируется процесс достижения этого результата. Следует отметить логико-психологический характер задачи, реализацию которой делегируют другому субъекту. Цель в целом, задача, а и в определенных видах деятельности и действия определяются управляющим и до исполнителя должна прийти четкая картина содержащая ответы не только на вопрос «что?», но и вопросы «как?», «каким образом?». В таком случае субъект обрабатывает задачу, способы её решения, и включается в её исполнение.

Более того, содержание управленческого решения должно соответствовать контексту: оценивать все возможные эффекты при достижении поставленной цели, ещё до непосредственного запуска работы. В случае удовлетворяющих последствий необходимо учитывать соответствующую вторичную выгоду, в противном случае то, что теряется при достижении поставленной цели, может перевесить и свести к нулю вероятность успеха в её реализации. Нельзя ставить ещё только формирующуюся цель в прокрустово ложе конкурирующих мотивов.

Прежде чем составить программу действий, ориентированную на достижение поставленной цели необходимо описать ресурсную базу, то есть то, что исполнитель уже имеет и что ему может потребоваться для достижения результата.

Включение необходимых ресурсов в описание цели – это необходимая составляющая исполнительской деятельности и позволяет дать ответ на вопрос «с помощью чего?».

Теперь, когда определена мотивирующая потребность, объект, удовлетворяющий ее, образ которого заложен в цели, выявлены условия и ресурсы, способствующие его достижению, необходимо последним шагом проверить является ли результат экологичным для целой системы. А наиболее эффективным способом выявления неэкологических целей являются вопросы картезианской логики: Что случится, если вы получите это? Чего не случится, если вы получите это? Что случится, если вы не получите это? Чего не случится, если вы не получите это?

Вопросы, которые предлагает Декарт, позволяют рассмотреть проблему с разных ракурсов, взвесив и оценив все преимущества и недостатки результата, достижение которого вменяется целью. Уникальным является тот факт, что все действия и операции совершенные в умственном, внутреннем плане также являются источником опыта: так ещё не совершенные действия позволяют рефлексировать деятельность ещё до её начала.

Каждый выбор, сделанный в пользу того или иного способа реализации цели вырабатывает определенную стратегию поведения в ситуациях со сходными условиями, тем самым обуславливая тип исполнительской деятельности. В основе типов ИД лежат специфические сочетания семи основных свойств исполнительской деятельности: целенаправленность – разбросанность исполнения, заинтересованность – незаинтересованность, самостоятельность – зависимость, организованность – стихийность исполнения, ответ-

ственность – безответственность, компетентность или некомпетентность исполнения, креативность – рутинность исполнения. В то же время модель хорошо сформулированного результата способствует проявлению и закреплению положительных показателей данных диад. Чёткая постановка цели оставляет крайне мало шансов для проявления разбросанности и бесцельности исполнителя. Так сенсорное насыщение результата, продукта деятельности позволяет исполнителю проявить заинтересованность и ответственность. Учёт условий реализации цели позволяет почувствовать человеку уверенность и самостоятельность в реализации управленческого решения. А трансляция образа реализации, исполнения определяет рамки креативности и компетентности в деятельности.

Таким образом, данная модель позволяет конструировать, программно задавать те типы исполнительской деятельности, которые обладают высокой эффективностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боденхамер, Б.Г. НЛП-Практик: полный сертификационный курс : учебник магии НЛП / Б.Г. Боденхамер, Л.М. Холл. – СПб. : Прайм–Еврознак, 2003. – 272 с.
2. Вересов, Н.Н. Специфика и особенности управленческой деятельности [Электронный ресурс] / Н.Н. Вересов // Адрес доступа: <http://delovoyimir.biz/ru/articles/view/?did=10066>. – Дата обращения 20.10.2013.
3. Журавлёв, А.Л. Социально-психологический анализ исполнительской деятельности / А.Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – № 1. – С. 6-16.
4. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО, 2004. – 928 с.

REFERENCES

1. Bodenhamer, B.G. and Holl, L.M., (2003), The complete manual for neuro-linguistic programming practitioner certification, “Prime-EVROZNAK”, St. Petersburg.
2. Veresov, N.N. (2010), “The specificity and characteristics of management”, available at: <http://delovoyimir.biz/ru/articles/view/?did=10066> (accessed 20 October 2013).
3. Zhuravlev, A.L. (2007), “Socio-psychological analysis of executive activity”, *Psychological Journal*, Volume 28, № 1, pp. 6-16.
4. Talanov, V.L. and Malkina-Pykh, I.G. (2004), *Handbook of Practical Psychology*, “Owl”, St. Petersburg, Penguin Books.

Контактная информация: alana_u@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.10.2013.

УДК 796.011.7

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ КАТЕГОРИИ И ЦЕННОСТИ СПОРТА В ТЕКСТАХ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ РУССКИХ КЛАССИКОВ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКА

*Татьяна Васильевна Слепцова, старший преподаватель,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (СибГУФК),
г. Омск*

Аннотация

В статье рассматривается проявление эстетических категорий и ценностей в сфере физической культуры и спорта. Для культурологического анализа выбраны тексты художественных произведений Л.Н. Толстого, И.А. Бунина, А.И. Куприна, Д.В. Григоровича, Л.Н. Андреева, А.С. Грина, сюжетные линии которых связаны с историей отдельных видов спорта, телесно-двигательной активностью и рекреативной практикой. Отношение писателей к спорту как к сложному и противоречивому явлению, воплощающему не только гуманистические ценности, но и негативные сто-