

tion.

3. Vojtenko, V.P. (1982), "Biological age", *Biology of aging*, pp. 112-115.
4. Epifanov, V. A. (2007), *Therapeutic physical training and sports medicine*, GEOTAR – Media, Moscow, Russian Federation.
5. Kishkun, A.A. (2008), *Biological age and aging: possibilities of definition and correction way: the management for doctors*, GEOTAR – Media, Moscow, Russian Federation.
6. Kurys, V.N. (2011), "Concept of the general sports education", *Collection 5 international congress «person, sports, health» on April 21-23 St. Petersburg, Russia*, Congress materials, under the editorship of V.A.Taymazov, publishing house "the Olympus", pp. 440.
7. Mandrikov, V. B. Salaznikova, L. V., Miculina, M. P. and Mironova, I. A. (2001), "About problems of an assessment of a functional condition of students of special educational office", *Conference Modern scientific method. development in physical training of the students having a deviation in a state of health*, St.-Petersburg, pp. 36-38.

Контактная информация: evstigneeva_m@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 27.08.2012.

УДК 796.323

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 16-18 ЛЕТ

Юрий Михайлович Макаров, кандидат педагогических наук, профессор,
Ал Тай Хусейн, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В ходе решения задачи обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов в традиционную методику внесены корректирующие дополнения, связанные с целевым формированием личностных качеств игроков. Корректирующие дополнения направлены на развитие таких психологических качеств как желание, ответственность, агрессивность. При использовании данного методического приема учитывались различия в типологических профилях баскетболистов. Для получения позитивной динамики развития названных свойств следует соблюдать порядок применяемых средств и методов. В первую очередь это касается условий, в которых реализуется предлагаемая методика. В каждом теоретическом, тренировочном занятии или непосредственно в матче тренер акцентирует внимание спортсменов на развиваемых личностных качествах. Однако создания только условий совершенно недостаточно, важно наличие потребности игроков в совершенствовании этих качеств и уверенности в своих силах. Педагогическое воздействие в таких случаях носит интегральный характер.

Ключевые слова: личностные качества, индивидуальные защитные действия, методика обучения, баскетболисты 16-18 лет.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.08.90.p58-63

PEDAGOGICAL DESIGN OF LEARNING TO THE PERSONAL PROTECTIVE ACTIONS TAKING INTO ACCOUNT THE TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS OF BASKETBALL PLAYERS AGES 16-18

Jury Mihajlovich Makarov, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Hussain AL-Taee, the post-graduate student,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

In the course of solving the problem of training the individual defensive actions by basketball

players, the traditional methods have been added with corrections, connected with the purposeful formation of the players personal qualities. Corrective additions are aimed at the development of such psychological qualities as desire, responsibility, and aggressiveness. Under application of such methodology, the differences in the typological profiles of basketball players have been taken into account. For the positive dynamics in development of these properties, the order of the means and methods should be followed. Firstly, it concerns the conditions under which the proposed method is implemented. Each theoretical, training session or directly in the match the coach focuses the athletes attention on the developed personal qualities. However, creation of conditions is insufficient, it is important that there is a need among the players to improve skills and confidence. The pedagogic influence in such cases carries an integral character.

Keywords: personal qualities, personal protective actions, teaching methodology, basketball players aged 16-18 years.

ВВЕДЕНИЕ

В современном баскетболе недостаточно только результативно атаковать, но не менее важно не дать сопернику забросить мяч в свое кольцо. Сложившаяся тенденция ставить защиту в невыгодное положение перед нападением еще больше увеличивают трудности игры в защите. Подчеркивая важность выше сказанного, следует отметить, что для результативной игры в защите необходимо хорошее владение техникой защитных приемов, определенным развитием специальных физических и личностных качеств. В большинстве своем традиционная методика обучения индивидуальным защитным действиям опирается, в первую очередь, на физические и морфологические показатели и не обращает должного внимания на психологическую составляющую. Сложившаяся недооценка личностных качеств при игре в защите предполагает проведение более глубокого исследования с целью выработки новой методической базы для обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет.

В связи с этим задачей настоящего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование методики обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет с учетом их типологических особенностей.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2010 по март 2011 года включительно с участием 26 баскетболистов в возрасте 16-18 лет. В эксперименте принимали участие спортсмены, колледжа Олимпийского резерва и профессионального баскетбольного клуба «Спартак» Санкт-Петербург на базе ИМОП г. Санкт-Петербург.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Исходя из теоретических предпосылок и материалов констатирующего эксперимента, разработана методика обучения индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет с учетом их типологических особенностей. Общая схема реализации предлагаемого методологического подхода представлена на рисунке 1.

По мнению Д.И. Нестеровского (2007) обучение защите требует от тренера знания психологии в большей мере, чем обучение нападению. Обозначенная точка зрения свидетельствует о необходимости изучения личностных качеств игроков прежде, чем применять какие-либо методические приемы, направленные на овладение техникой или тактикой индивидуальной защиты. В нашем исследовании процесс обучения строится на основе педагогического, методического и психологического подходов. Психологический подход предусматривает определение типологического профиля баскетболистов, с помощью которого устанавливается приверженность спортсмена тому или иному игровому стилю.



Рис. 1. Блок-схема «Обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет»

Нашу концепцию определяют три обязательных положения: во-первых, формирование у игроков необходимого желания играть в защите; во-вторых, ответственность каждого защитника за своего подопечного; в-третьих, агрессивность действий против своего нападающего. Главным постулатом при формировании желания играть в защите является постулат об обязательном желании доминирования защитника над нападающим. В связи с такой постановкой вопроса принципиально изменяется обучение индивидуальным защитным действиям. От традиционного обучения, которое строится на скорости, силе и морфологии наше обучение строится на желании, ответственности и агрессивности каждого баскетболиста.

Под ответственностью баскетболиста понимается четкое и строгое выполнение возложенных на него функциональных обязанностей по нейтрализации нападающего, против которого он защищается.

Понятие агрессивности может истолковываться нами как создание защитником таких жестких условий противодействия для атакующего игрока, в которых он начинает испытывать чувство физического и психологического дискомфорта, но без намерения нанести повреждение сопернику. Принципиальность позиции заключается в том, что какими бы физическими кондициями не обладал игрок, он должен соответствовать определенным психологическим особенностям.

При традиционном подходе к обучению большинство тренеров плохое выполнение защитных действий пытаются корректировать, заставляя игроков уделять большое количество времени на тренировочных занятиях их оттачиванию. Однако, зачастую, причина кроется не в недостатке физических умений, а скорее всего психологических качеств. Развитию этих качеств может способствовать тренировка психологических умений. Для этого в общепринятую методику вводится тренинг психологических умений (ТПУ). Программа ТПУ предполагает наличие трех фаз: ознакомления, усвоения и овладения. В первой фазе происходит ознакомление спортсменов с программой ТПУ и показывается влияние психологических умений на спортивную деятельность. Во второй фазе

происходит усвоение методов и способов овладения психологическими умениями. Овладение этими умениями осуществляется на теоретическом занятии, а затем в процессе тренировок. Здесь необходим индивидуальный подход в зависимости от типологического профиля баскетболиста. В третьей фазе, фазе практического овладения важна последовательность целевых установок. Во-первых, доведение психологических умений формировать желание, ответственность и агрессивность на выполнение защитных функций до автоматизма. Во-вторых, обучение интегрированию психологических умений в плоскость практического применения. Развитие умения регулировать состояние готовности к выполнению защитных функций в тренировочных занятиях приведет баскетболиста к самостоятельному использованию идеомоторных актов в процессе соревновательных ситуаций. В третьей фазе целесообразно вести дневник, в котором фиксируются удачные и неудачные защитные действия. Такая целесообразность связана с использованием стратегии контроля за своим поведением. Это позволяет определять ошибки в технико-тактических действиях, сопоставлять их с целевой установкой и определять, эффективность этих установок. Процесс овладения психологическими умениями начинается с теоретического усвоения, отрабатывается на тренировках и применяется в реальных условиях игры. Для достижения наибольших результатов тренировка психологических умений должна осуществляться на протяжении всей спортивной карьеры игрока.

В нашем исследовании методика ТПУ была организована на основе рекомендаций американских ученых Vealey, 1988; Gould, 1983; Silva, 1982 с некоторой адаптацией к условиям подготовки баскетболистов 16-18 лет и включала в себя дифференциацию психологических умений и психологических методов, необходимых для развития этих качеств. Методика развития обозначенных психологических умений представлена в таблице 1.

Таблица 1

Методика целевого формирования психологических умений баскетболистов 16-18 лет

Условия развития	Теоретические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Соревновательная деятельность
Потребности спортсмена	Мотивация	Концентрация внимания	Уверенность в себе
Основные умения	Желание	Ответственность	Агрессивность
Умения, связанные с физической активностью	Оптимальный уровень концентрации внимания	Оптимальный уровень психологической готовности	Оптимальный уровень физического напряжения
Облегчающие умения	Умения межличностного общения	Контроль поведения	
Цель 1: позитивное отношение	«Я хочу играть, я могу играть в защите. Меня очень трудно обыграть»	«Я должен, я обязан, я не могу подвести команду»	«Я должен прилагать максимум усилий»
Цель 2: отношение к неудачам	Воспринимайте ошибки как неизбежность процесса обучения	Не ищите оправданий. Сохраняйте позитивные мысли.	Концентрируйте внимание на задании
Цель 3: действия в сложных ситуациях	Рассматривайте игровую ситуацию как вызов Вашим умениям	Научитесь распознавать максимальное напряжение. Сохраняйте позитивные мысли	Прогнозируйте успешный результат. Сосредотачивайтесь на ключевых элементах задания

В таблице 1 представлен алгоритм психолого-педагогических воздействий при соблюдении которых, происходит развитие изучаемых психологических умений. Психолого-педагогическое воздействие должно осуществляться на основе последовательного применения развивающих средств и методов. Для формирования таких психологических умений как «желание», «ответственность», «агрессивность» у баскетболистов оценива-

ются их мотивационные особенности. Насколько они заинтересованы в овладении защитными действиями, способны ли сконцентрироваться на этом, уверены ли в своих силах в решении поставленных задач. Формирование названных умений происходит в специально организованных условиях на теоретических, тренировочных занятиях и в условиях соревнований. Поскольку речь идет об интегрировании физического и психологического компонентов в процессе подготовки баскетболистов, учитываются умения связанные с физической активностью: физическое напряжение, психологическая готовность, концентрация внимания. Для облегчения внутренней напряженности спортсменов должно иметь место облегчающих условий в виде нахождения игроков в атмосфере межличностных контактов и контроля за своим поведением. Эффект предлагаемой методики не может быть полным, если она не будет определяться степенью соответствия поставленных перед игроками целей: позитивное отношение к обучению защитным действиям, отношения к неудачам и ошибкам, действия в сложных ситуациях. В формирующий эксперимент в качестве педагогического фактора была внедрена методика развития психологических умений, направленная на обучение индивидуальным защитным действиям баскетболистов 16-18 лет. Тренинг психологических умений производился в ходе тренировочных занятий, каждый раз, когда игроки отрабатывали защитные действия. Приобретенные в тренировочных занятиях умения затем использовались в соревновательной деятельности. После завершения эксперимента обнаружены весьма существенные отличия в показателях КЭИД в защите до и после эксперимента (табл. 2). До начала эксперимента самый низкий КЭИД в защите оказался у спортсменов, относящихся к атакующему стилю (0,39), что вполне оправданно.

Таблица 2

КЭИД в защите у баскетболистов 16-18 лет до и после эксперимента

Игровой стиль КЭИД. В защите	Атакующий	Оборонительный	Комбинаторный
До Эксперимента	0,39	0,57	0,46
После эксперимента	0,51	0,59	0,53

Игроки атакующего стиля менее уверенно чувствуют себя в защите, а зачастую относятся к выполнению таких обязанностей достаточно прохладно. Это очень существенно. После внедрения экспериментальной методики разница в показателях КЭИД в защите между обсуждаемыми группами приняла несколько иной вид.

Таким образом, внедрение в общепринятую методику обучения индивидуальным защитным действиям тренинга психологических умений с учетом типологических особенностей баскетболистов 16-18 лет позволило существенным образом повысить коэффициент эффективности защиты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден ; перевод с англ. и предисл. Е.Р. Яхонтова. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 160 с.
2. Найт, Б. Из записной книжки Бобби Найта : пер. с англ. / Б. Найт. – М. : Иностранная литература, 1996. – 40 с.
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

REFERENCES

1. Wooden, D.R., Gould, Smoll D., Magill, R.A. and Ash M.J. (1988), "Sport psychology: Future directions in youth sport research", *Children in sport*, pp. 317-344.
2. Knight, B. (1996), *From the notebook Bobby Knight*, Foreign Literature, Moscow, Russian Federation.

3. Nesterovskiy, D.I. (2007), *Basketball: Theory and Methodology: Textbook. . Manual for stud. Higher. Textbook. institutions*, publishing center "Academy", Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: umak2000@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.08.2012.

УДК 796.082

САМООБОРОНА: ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Сергей Иванович Михеев, заведующий кафедрой физического воспитания,
Академия труда и социальных отношений, Москва
(АТиСО, Москва)*

Аннотация

Статья посвящена вопросу целесообразности проведения занятий самообороной в практическом разделе дисциплины «Физическая культура» высшего профессионального образования. В работе представлены метод и результаты тестирования специальной подготовленности студентов, прошедших курс обучения самообороне в рамках программных практических занятий по физической культуре. Подробно описана организация экспертизы: разработанные формы тестов, критерии тестирования, шкала оценок. Рассмотрены случаи максимума и минимума в индивидуальных оценках испытуемых, приведены аргументы экспертов.

Ключевые слова: самооборона, каратэ-до, арсенал технико-тактических действий, тестирование, экспертная оценка.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.08.90.p63-67

SELF-DEFENSE: DEFINITION OF SPECIAL PREPAREDNESS BY METHOD OF EXPERT JUDGMENT

*Sergey Ivanovich Mikheev, Physical training department chairman,
Academy of Labor and Social Relations, Moscow*

Annotation

The article is devoted to the problem of expediency of conducting the self-defense courses in the practical section of the discipline "Physical Culture" of the higher education. The method and the results of the test of the special preparedness of students, who have passed the self-defense training course within the bounds of practical physical culture lessons program, are represented in this work. The organization of the expertise (elaborated forms of tests, criteria for the testing, rating scale) has been described in details. The cases of minimum and maximum in the individual marks of the examinees have been considered, the arguments of the experts have been given.

Keywords: self-defense, applied karate, arsenal of technical and tactical actions, testing, expert judgment.

ВВЕДЕНИЕ

В рамках школьной и вузовской учебной программы по физической культуре уделяется внимание обучению самообороне, определенное как «элементы единоборств»: такие занятия носят эпизодический характер, а часто просто игнорируются. Следует отметить нерациональность подобного подхода: обучение самообороне весьма актуально сегодня, когда молодые люди студенческого возраста не имеют значительной физической подготовки. Занятия самообороной обеспечивают комплексное развитие основных физических качеств и формируют у студентов арсенал специальных умений и навыков, позволяющих обеспечить личную безопасность в экстремальных жизненных ситуациях [4]. Введение курса самообороны в программу практических занятий по физической