

Библиографический список

1. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М: Физическая культура и спорт, 1984. – 30 с.
2. Зайцев, А.А. Способы саморегуляции психического состояния спортсменов/ А.А. Зайцев, Н.Г. Авдеева, Е.В. Жупанова // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2012. – № 4 (22). – С. 78-85.
3. Калинкина, Е.В. Предстартовое состояние спортсмена / Е.В. Калинкина, О.А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8. – С. 1206-1208.
4. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М: Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.

Е.И. Кокова, Ю.А. Копылов

**ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В СИСТЕМЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

В процессе занятий физической культурой и спортивной деятельностью специалистами рекомендуется ставить индивидуальные цели на разные периоды [3]. Для каждого человека система целей различается [4]. Одним наиболее близки цели повышения уровня двигательной подготовленности, что характерно для спортивной деятельности. Другим важна постановка цели, сопряженная с целенаправленным укреплением здоровья. Такие цели относятся преимущественно к занятиям физической культурой, где физические нагрузки резко отличаются от нагрузок, применяемых в спорте. Количество индивидуальных целей бесчисленно, для каждого человека цель своя [6]. Проблема постановки цели – только первый этап, поскольку далее начинается деятельность по ее реализации [7].

Теория достижения цели позволяет реализовать разнообразные задачи, стоящие перед высшим образованием, в том числе и в области физического воспитания. Утверждается, что ментальная деятельность тесно корреспондирует с физическим миром. Указывается, что для успеха в любой деятельности необходимо обладать соответствующим мышлением [1]. Как отмечает Дж. Мерфи [5], «мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложена в ее природе».

Исследования проблемы целеполагания в физическом воспитании позволяют разрабатывать новые методы, которые сокращают психофизиологические затраты человека, что положительно сказывается на функ-

циональном здоровье [2]. Влияние ментальных установок на эффективность двигательной деятельности до конца не выяснено. Эта проблема требует специального изучения, в том числе и в области физического воспитания обучающихся высших учебных заведений.

Проведено исследование по выявлению эффективности силовой тренировки обучающихся высших учебных заведений в двух группах – имеющих четкие цели тренировок (для чего они тренируются) и не имеющих конечной цели тренировок.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 47 юношей 18-20 лет, студентов педагогических вузов (26 человек с четко сформулированными целями тренировок – группа «СЦ» и 21 человек без целей тренировок – группа «БЦ»). Проведено 24 силовые тренировки.

Занятия в обеих группах проводились по 2 раза в неделю. Студентов тестировали в начале и в конце педагогического эксперимента.

Для оценки мышечной силы использовали: на высокой перекладине подтягивание на количество раз; на высокой перекладине в положении угла удержание ног, с; на высокой перекладине подъем силой, количество раз; в упоре лежа сгибание и разгибание рук, количество раз; в положении лежа на спине сгибание и разгибание туловища в течение одной минуты, количество раз; приседание на одной ноге с опорой, количество раз; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз.

В группе СЦ обучающимися были сформулированы индивидуальные цели занятий, к которым следовало стремиться к концу педагогического эксперимента. Виды целей студентов экспериментальной группы были разнообразны и для проведенного исследования принципиального значения не имели. Отрабатывалась гипотеза, что любые цели, к которым стремятся студенты на занятии, будут повышать эффективность тренировок, по сравнению с занимающимися вовсе не имеющими цели (бездумные занятия). В ходе бесед со студентами группы СЦ было выявлено, что к основным индивидуальным целям на тренировках относятся: укрепление здоровья, способность проявлять себя смелым и решительным в повседневной жизни, подготовка к будущей профессиональной деятельности, улучшение телосложения, доминирование в группе однокурсников, приобретение практических навыков для повседневной жизни. Перед каждым занятием студенты данной группы мысленно проговаривали индивидуальные цели, поставленные перед собой.

В группе БЦ обозначение цели занятий физическими упражнениями не проводилось – студенты тренировались без постановки цели. Силовая подготовка в обеих группах была одинаковой. Силовые упражнения для обеих групп были разделены на три комплекса. На одном занятии выполнялся только один комплекс. В течение недели последовательно выполнялись два комплекса. Время тренировочного занятия – 30 минут. Все

упражнения выполнялись одно методом круговой тренировки за другим, с двухминутными перерывами между каждым упражнением.

Упражнения комплекса № 1. Бег и прыжки на месте, с продвижением с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой, из различных исходных положений; передвижение в вися на руках 10-20 секунд; переноска непредельных тяжестей (набивные мячи) с максимальной скоростью на дистанции 10-15 м; подтягивание на гимнастической перекладине из вися на руках; приседание в различном темпе и из различных исходных положений на двух и одной ноге.

Упражнения комплекса № 2. Сгибание и разгибание рук в положении упора лежа; подъем туловища из положения лежа на спине; упражнения на гимнастической перекладине; ходьба в глубоком приседе до 40 м; челночный (5×6) бег с касанием рукой пола; лазание по канату; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Результаты исследования. Исходный уровень двигательной подготовленности не имел статистически достоверных различий между двумя группами студентов. Итоговое тестирование двигательной подготовленности выявило следующую картину (см. таблицу). Исследованные показатели оказались достоверно ($p < 0,05-0,001$) лучше в группе, студенты которой имели четко сформулированные цели тренировок.

Таблица

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ, СФОРМУЛИРОВАВШИХ ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ (СЦ), ГРУППЫ НЕ ИМЕЮЩИХ ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ (БЦ) В КОНЦЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА (М±М)

Тестовые упражнения	Группа		Различия	Достоверность различий	
	БЦ	СЦ		t	p
Подтягивание на высокой перекладине, раз	8,1±0,53	12,3±0,79	4,2	4,42	<0,001
Удержание ног в положении угла, с	5,6±0,52	9,1 ± 0,79	3,5	3,68	<0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15,6±1,38	21,4±1,62	5,8	2,74	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, раз	30,9±2,36	38,5±2,58	7,6	2,17	<0,05
Подъем силой на высокой перекладине, раз	6,1±0,98	11,4±1,27	5,3	3,31	<0,05
Приседание на одной ноге с опорой, раз	7,68±1,41	12,45±1,43	4,77	2,39	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	9,97± 1,19	15,62±1,68	5,65	2,76	< 0,01

Исходные показатели индивидуальных целей занятий не превышали уровень в 2 балла. На конечном этапе в ходе самооценки студентами

группы СЦ выявлено, что их индивидуальные цели занятий были реализованы в различной степени (по пятибалльной шкале): укрепление здоровья – $4,29 \pm 1,25$ балла; способность проявлять себя смелым и решительным в повседневной жизни – $4,42 \pm 1,17$ балла; подготовка к будущей профессиональной деятельности – $4,99 \pm 2,07$ балла; улучшение телосложения – $3,15 \pm 1,08$ балла; доминирование в группе однокурсников – $2,48 \pm 0,96$ балла; приобретение практические навыков для повседневной жизни – $3,76 \pm 1,44$ балла.

Заключение. Двигательные показатели в конце эксперимента в группе со сформулированными целями занятий достоверно ($p < 0,05-0,001$) превосходили показатели группы студентов, занимавшихся без поставленных целей. Уровень реализации поставленных на занятиях индивидуальных целей был реализован в диапазоне от 4,99 до 2,48 балла. В наименьшей степени была реализована цель доминирования в группе однокурсников. Выявлен парадокс – поставленные цели являлись для студентов приоритетными, но на самом деле были только сопутствующим фактором для улучшения силовых показателей. Профессиональная деятельность подразумевает умение грамотно ставить цели и ориентироваться на них в соответствии с текущими особенностями тренировочных занятий. Согласно выводам из представленного исследования, кроме того что целеполагание отображает убеждения, ценностные ориентации, представления человека об успехе, постановка (формулирование) цели позволяет сосредоточиться на ее реализации, способствует созданию единой направленности усилий, повышению общей производительности на тренировочных занятиях.

Библиографический список

1. Голдратт, Э. Цель: процесс непрерывного совершенствования / Э. Голдратт, Дж. Кокс. – Попурри, 2013. – 148 с.
2. Жемчугов, А.М. Фиктивные цели и конечные результаты / А.М. Жемчугов // Проблемы экономики и менеджмента. – 2012. – № 12. – С. 3-10.
3. Кодин, В.Н. К проблеме определения понятия «цель» / В.Н. Кодин // Вестник МГУ, серия Философия. – 1968. – № 1. – С. 30.
4. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1971. – 369 с.
5. Мерфи, Дж. Сила вашего подсознания / пер. с нем. Л.Ф. Путильной – Серия «Панацея». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 352 с.
6. Чунаева, А.А. Категория цели в современной науке и ее методологическое значение / А.А. Чунаева. – Л.: Ленинградский университет, 1979. – 148 с.

7. Швалб, Ю.М. Психологические модели целеполагания / Ю.М. Швалб. – К.: Сталос, 1997. – 240 с.

Ю.А. Копылов, Е.И. Кокова

КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ С ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Рост психофизиологических нагрузок, которые характерны для современного учебно-педагогического процесса в высшей школе [6] создает базу для переутомления, апатии к физическим нагрузкам и, как следствие, формированию группы с предрасположенностью к девиантному (от англ. deviation – отклонение от установленных образцов) поведению [3]. Предпосылками, провоцирующими девиантное поведение, являются нарушения в состоянии соматического и психического здоровья. Представителей этой группы выделяет из общей массы повышенная агрессия, как правило, не оправданная и не спровоцированная текущими событиями [7]. В качестве основного средства для коррекции отклонений поведения юношей с предрасположенностью к девиантному были выбраны тренировочные занятия в секции бокса [1]. Критерием для отбора юношей в группу с девиантным поведением являлось наличие трех и более выявленных признаков – регулярное проявление неспровоцированной агрессивности, неумение концентрировать внимание, конфликты с педагогами и окружающими людьми, пропуски занятий по неуважительным причинам, отсутствие интереса к учебным занятиям, наличие компаний с асоциальным поведением, употребление спиртных напитков и психоактивных веществ [5]. Педагогический эксперимент проведен с участием 26 студентов высших учебных заведений с предрасположенностью к девиантному поведению. Занятия проводились по 3 раза в неделю в течение 10 недель [2]. Студентов тестировали в начале и в конце педагогического эксперимента.

В исследовании педагогами высшего учебного заведения по пятибалльной шкале оценивались значимые педагогические качества личности (ЗПКЛ) – интерес к учебной деятельности; устойчивость к умственному утомлению; дружелюбие; устойчивость к негативным эмоциональным воздействиям; концентрация внимания, целеустремленность и значимые социальные качества личности (ЗСКЛ) – великодушие, уважение к окружающим, нравственность, ответственность перед обществом, трудолюбие, стремление к познанию нового, навыки постановки и достижения цели. Интерес к занятиям физической культурой оценивался студентами самостоятельно по пятибалльной шкале.