

ствие в квази-профессиональной деятельности, представленной в деловых играх, способствуют решению проблемы становления студента профессионалом уже в стенах вуза с определенной степенью эффективности.

В пособии предпринята попытка соединить два формата подготовки будущего учителя: специалитет с его позитивным опытом, и лишь только утверждающую себя в российском образовательном пространстве двухступенчатую систему высшего образования. Этот подход не бесспорен, но в условиях перемен в образовании представляется целесообразным, поскольку он позволяет как студентам специалитета, так и бакалавриата сориентироваться в проблемах современного образовательного пространства. В связи с этим, в учебном пособии нашли отражение содержательные аспекты, охватывающие разделы стандартов специалитета и бакалавриата.

Особое внимание в учебно-методическом пособии уделяется разработке и технологии проведения деловых игр в профессиональной подготовке будущего учителя. Предлагается оригинальный подход, включающий в себя синтез педагогической реальности и требований к деятельности учителя. Этот же подход нашел свое отражение в разработанных задачах, составленных по принципу case-study, лишь начавшего внедряться в учебный процесс педагогического вуза.

В качестве содержания задач, заданий и деловых игр использован обширный материал из периодической педагогической печати, монографий, справочной, учебно-методической и художественной литературы, а также Интернет-ресурсов.

Материалы пособия снабжены методическими рекомендациями по решению задач, ор-

ганизации и проведению деловых игр. Предлагаются схемы рефлексивного анализа. Ряд задач и заданий снабжен схемами, рисунками, символической наглядностью, фотографиями слайдов, помогающих найти эффективное решение.

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Н.Н. Сетяева, А.В. Фурсов

*Сургутский государственный
педагогический университет
Сургут, Россия*

Спортивные соревнования представляют собой кульминацию тренировочного процесса, которые характеризуются наивысшим подъемом духовных и физических сил, психической напряженностью и развитием личности спортсменов. Соревнования по своей сущности неразрывно связаны с процессом обучения, тренировкой и всеми видами подготовки. Неуклонный и значительный рост спортивных достижений, рекордов зачастую связывают с технической и тактической подготовкой, однако не менее значимой является психолого-педагогическая, так как чем ответственнее соревнование и чем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние спортсмена, его личные особенности и способность к психической саморегуляции.

Монографию «Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта» можно справедливо отнести к категории актуальных, так

как психологическая подготовка спортсменов выступает как система психолого-педагогического воздействия, целью которой является: создание высокого уровня тренированности, повышение уровня психической надежности, готовности к выступлению на соревнованиях. Авторы верно указывают на то, что данный вид подготовки является важнейшей составной частью общей системы управления подготовкой спортсменов.

Цель монографии – обеспечить усвоение теоретического материала курсов «Спортивная психология», «Психорегуляция в спорте», «Психорегуляция в адаптивном спорте», формирование у студентов и действующих спортсменов профессиональных знаний, умений и навыков психической саморегуляции, при помощи психорегулирующей тренировки и массажа, организация самостоятельной работы спортсменов по развитию навыков психической саморегуляции.

Монография состоит из четырех глав:

Глава I. Теоретические основы психической саморегуляции в подготовке спортсменов циклических видов спорта.

Глава II. Диагностика развития навыков психической саморегуляции в спорте.

Глава III. Исследование уровня развития навыков саморегуляции у спортсменов пловцов различной квалификации.

Глава IV. Экспериментальное обоснование методики совершенствования навыков саморегуляции в психолого-педагогической подготовке спортсменов пловцов высокой квалификации.

Теоретический анализ, представленный авторами в первой главе монографии, показал, что разные авторы по-своему отводят важное значение тому или иному виду подготовки

спортсменов, однако, прослеживается тенденция, что важное место в подготовке должна занимать психическая саморегуляция, так как это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена на условия предстоящего соревнования. В процессе этой направленной деятельности у спортсмена формируется состояние готовности к соревнованию.

Во второй главе описаны требования к диагностическим процедурам в спорте, методы и методики диагностики развития навыков психической саморегуляции спортсменов.

Кроме этого, авторы отмечают, что, несмотря на многочисленные исследования в области готовности к деятельности в условиях соревнований, разнообразия предлагаемых методов, средств, приемов не прослеживается четкого дифференцированного подхода к их использованию. В частности, методика совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта, учитывающей их возрастные особенности и сложившиеся в процессе занятий спортом стереотипы, отсутствует. Это дает основание выдвинуть в ряд актуальных проблем вопрос об изучении новых подходов использования средств саморегуляции с целью формирования навыков управления своим состоянием у спортсменов высокой квалификации, что рассматривается в данной работе на примере циклического вида спорта - плавания.

Достоверность и обоснованность научных положений и заключений обеспечены глубоким аналитическим обзором литературных источников по проблеме исследования, применением методов и задач исследования, достаточным теоретическим и практическим материалом.

В монографии профессионально сформулирована и апробирована методика совершенствования навыков саморегуляции (создание мысленных образов, выражающих характеристики оптимального предстартового состояния и произвольное управление тонусом мышц) у спортсменов высокой квалификации, включающая: совершенствование функций внимания, воображения, представления; установление взаимосвязей между управляющими и исполнительными системами организма с использованием психолого-педагогических средств и функциональных эффектов массажа.

По представленной в монографии экспериментальной части исследования, отмечается то, что она выполнена на достаточной исследовательской базе, так как использовался адекватный статистико-математический аппарат и проведен тщательный анализ полученных результатов, нашедших отражение в заключении.

Экспериментально доказано, что внедрение методики в процесс подготовки спортсменов экспериментальной группы позволило добиться положительных изменений исследуемых показателей: фоновой электрической активности, частоты сердечных сокращений, воспроизведения мышечных усилий, величины контракции тонуса мышц, устойчивости и сосредоточенности внимания, чувствительности спортсменов к воздействию стресс-факторов, как следствие, улучшилось психоэмоциональное состояние спортсменов, что выразилось в увеличении показателей самочувствия, активности, настроения и адекватной оценки спортсменами своего поведения и состояния во время соревнования.

Практическую значимость и наибольшую ценность в монографии «Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой

квалификации циклических видов спорта» представляет та часть работы, в которой обозначены показатели полученных результатов исследования, свидетельствующие о несомненном положительном эффекте работы и являются веским доказательством того, что данное исследование, его результаты востребованы и могут найти применение в практике преподавания, при чтении курсов «Спортивная психология», «Спортивная медицина», «Психорегуляция в спорте», «Психорегуляция в адаптивном спорте» в педагогических университетах на факультете физической культуры и спорта, физкультурных вузах при подготовке спортивных педагогов и психологов и на факультете повышения квалификации тренеров.

Авторы монографии надеются, что предлагаемое исследование будет в какой-то мере способствовать разработке более цельной и активной концепции по психорегуляции, представляющей научный и практический интерес для широкой педагогической общественности, специалистов и спортсменов различной квалификации и вида спорта.

КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ

В.А. Стародубцев

В учебнике описано становление современной парадигмы естествознания, ее античные и классические предпосылки, представлены концепции пространства-времени и фундаментальных полей. Изложены современные концепции возникновения живого вещества и разума на Земле, эволюции Вселенной. Рассмотрены условия возникновения процессов самоорганизации и детерминированного хаоса, кодирование биологической информации в