



3. Чудинова В. П. «Политика в области чтения» в странах Запада // Недетские проблемы детского чтения : детское чтение в зеркале «библиотечной» социологии. М., 2004. 69 с.
4. Национальная программа развития и поддержки чтения в РФ. URL: [http://www.mcbs.ru/files/File/nats\\_programma\\_podderzhki\\_chteniya.pdf](http://www.mcbs.ru/files/File/nats_programma_podderzhki_chteniya.pdf) (дата обращения: 02.02.2014).
5. Бородин В. А. О подготовке библиотекарей - акмеологов чтения // Школьная библиотека. 2007. № 5. С. 35-38.
6. Фирсова Т. Г. Акмеолог детского чтения : к вопросу о тьюторстве в читательском развитии // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2, вып. 1(5). С. 103-109.
7. Бородин В. А. Теория и технология читательского развития в отечественном библиотековедении. М., 2006. 336 с.

### Conceptual Framework of «Pedagogical Skills of a Reading Acmeologist» Course Design

Tatiana G. Firsova

Saratov State University  
83, Astrakhanskaya, Saratov, 410012, Russia  
E-mail: [tan-firsova@yandex.ru](mailto:tan-firsova@yandex.ru)

The terms «reading» and «reader's competence» are examined in the broad socio-cultural aspect. Reader's incompetence is interpreted as a factor of social risk. The article highlights ways of solving problems linked to intensification of reading and increase of functional literacy in foreign countries and the Russian Federation. The article substantiates the significance of designing this innovative educational course. The article defines methodological foundation of the course. It discloses the content of the module course system («Introduction», «Reader's personal development: theoretical and methodological aspect», «Innovative technologies of exposure to reading», «Diagnostics of reader's development»). The applied aspect of the problem under study can be implemented in educational practice aimed at formation of reading acmeologist's (childhood reading specialist) professional skills.

**Key words:** acmeology, acmeology of reading, tutoring in reader's development.

УДК 159. 9

## ТЕМПОРАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ АКМЕ УРОВНЯ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

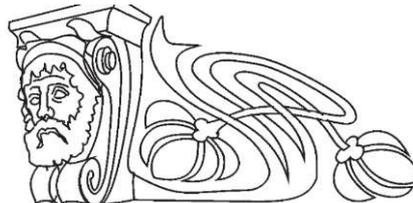
А. В. Милехин, И. А. Милехина

Милехин Александр Викторович - кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физической культуры, Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова, Россия  
E-mail: [milehina62@mail.ru](mailto:milehina62@mail.ru)

Милехина Ирина Алексеевна - кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания и спорта, Саратовский государственный социально-экономический университет, Россия  
E-mail: [milehina62@mail.ru](mailto:milehina62@mail.ru)

### References

1. Rubakin N. A. *Psikhologiya chitatelya i knigi. Kratkoe vvedenie v bibliologicheskuyu psikhologiyu* (A reader's and a book's psychology. The short entering into bibliological psychology). Moscow, 1977. 263 p. (in Russian).
2. Sabadash Yu. S. *Kul'turologicheskiy modernizm i estetika mass-media v kontekste issledovaniya Umberto Eko «Apokalipsis otkladyvaetsya»* (Culturological modernism and mass-media's esthetic at the context of Umberto Eko's investigation «Apocalypse is lied over»). Available at: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/5950> (accessed 02 February 2014).
3. Chudinova V. P. «Politika v oblasti chteniya» v stranakh Zapada («Policy of reading» at West countries). *Nedetskieproblemy detskogo chteniya: Detskoe chtenie v zerkale «bibliotечноy» sotsiologii* (Unchildish problems of childhood reading. Childhood reading in the mirror of «library» sociology). Moscow, 2004. 69 p. (in Russian).
4. *Natsional'naya programma razvitiya i podderzhki chteniya v RF* (The national program of development and support of reading at RF). Available at: [http://www.mcbs.ru/files/File/nats\\_programma\\_podderzhki\\_chteniya.pdf](http://www.mcbs.ru/files/File/nats_programma_podderzhki_chteniya.pdf) (accessed 02 February 2014).
5. Borodina V. A. *O podgotovke bibliotekarey - akmeologov chteniya*. (Abote training of librarians - reading acmeologists). *Shkol'naya biblioteka* (School library), 2007, no. 5, pp35-38 (in Russian).
6. Firsova T. G. *Akmeolog detskogo chteniya: k voprosu o t'yutorstve v chitatel'skom razvitiy* (Children's reading acmeologist: to the question of tutorship for readers' development). *Izv. Saratov. Univ. (N.S.). Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2013, vol. 2, iss. 1(5), pp. 103-109 (in Russian).
7. Borodina V. A. *Teoriya i tekhnologiya chitatel'skogo razvitiya v otechestvennom bibliotekovedenii* (Theory and technology of reader's development at native librarianship). Moscow, 2006. 336 p. (in Russian).



Показано, что физические качества лыжника-гонщика не гарантируют достижения наилучшего временного показателя прохождения им соревновательной дистанции. Отмечено, что одним из существенных факторов достижения наивысшего спортивного результата - времени прохождения дистанции - является темпоральный фактор. Обосновано, что развитие всех физических качеств спортсмена должно происходить оптимально, учитывая временные требования как к процессу их развития, так и к ко-



нечному результату. Показано, что темпоральное акме «распадается» на ряд «субакме», имеющих подводящее и локально-функциональное значения. Уровень использования времени во всех составляющих спортивной деятельности во многом определяет уровень достижений спортсмена. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в организации тренерской работы по подготовке спортсмена.

**Ключевые слова:** темпоральный фактор, составляющие спортивной деятельности, уровень развития физических качеств, подготовка спортсмена.

## Введение

Непосредственная цель соревновательной деятельности в лыжных гонках - достижение наиболее высокого результата в прохождении соревновательной дистанции, повышение своего акме, поэтому рассмотрение спортивной деятельности с точки зрения достижения предела спортсменом наиболее интересное, на наш взгляд, верное и близкое самой сути спорта требование, обязательное как для спортсмена, так и для работающего с ним педагога.

Ещё в начале XX в. Пьер де Кубертен отметил зависимость увлечённости людей спортом, а значит и его развития от достижения «удивительных» предельных результатов. Они являются вершиной той пирамиды акме, которая, спускаясь «тысячами ступенек-возможностей» ниже, представляет ориентиры для повышения своего акме спортсменам любого уровня: от начинающих до «звезд» спорта.

Высшие результаты лучших спортсменов возможны при достижении высших уровней развития физических, технических, функциональных и других составляющих общей и специальной подготовки. И, на первый взгляд, предельный общий спортивный уровень должен определяться предельными уровнями развития отдельных сторон спортивной подготовки, а их максимально высокие уровни гарантируют подъём общего спортивного уровня, т.е. спортивного результата. Но, если любое повышение уровня развития функциональных, психологических, интеллектуальных качеств можно рассматривать как положительный результат подготовки спортсмена-лыжника, то не так однозначно можно говорить о пользе повышения предельных на определённый момент значений уровня развития отдельных физических качеств. Например, развитие на начальном этапе таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, оказывает положительное взаимовлияние и благоприятно отражается на развитии других. По мере повышения тренированности спортсмена такая положительная взаимозависимость ослабляется, более того - обнаруживается негативное влияние высокого уровня развития одного физического качества на уровень другого. Так, высокое акме

выносливости сказывается отрицательно на скоростных качествах, высокий уровень силовой подготовки мешает развитию выносливости и т.д. [1, 2].

Исходя из вышесказанного, необходимо отметить, что спортсмену и тренеру при стремлении достичь предельного уровня спортивной подготовки необходимо следить за соразмерным развитием системы физических качеств лыжника, учитывая их оптимальное соотношение и сбалансированность. Соответственно, и при планировании многолетней подготовки спортсмена следует учитывать естественную связь «наивысшие достижения - оптимальное развитие физических качеств - оптимальный возраст».

## Теоретико-концептуальные основания исследования проблемы темпоральности при работе со спортсменами

С позиций максимального развития составляющих подготовки спортсмена интересно значение темпорального фактора в лыжном спорте, уровня развития «чувства времени» и внимания к временному фактору. Прослеживается чёткая взаимосвязь степени оперирования временными позициями, их объёмом с квалификацией спортсмена. Здесь явно видна закономерность развития высшего спортивного мастерства и достижения темпорального акме спортсмена-лыжника, так как временной фактор пронизывает все стороны спортивной деятельности, является важным и актуальным в течение всей спортивной жизни лыжника-гонщика. Методологической основой нашего исследования явился анализ спортивных дневников спортсменов лыжников-гонщиков [3, 4]. Данный анализ убедительно показал динамику обращения к временным характеристикам спортивной деятельности по мере повышения квалификации спортсмена. Прослеживается явная зависимость: эффективное использование времени во всех составляющих спортивной подготовки - рост спортивного мастерства, но любой дисбаланс в соотношении и последовательности выполнения спортивных заданий непременно наносит ущерб спортивным достижениям.

В лыжных гонках, стремясь добиться впечатляющих успехов и своего акме, каждый спортсмен оправданно проявляет свои максимальные физические и психологические возможности. В условиях соревнований, испытывая предельные на данном этапе нагрузки, лыжник максимально мобилизует свои ресурсы и часто переходит грань своих возможностей, поэтому способность спортсмена к мобилизации организма в экстремальных ситуациях тоже должна формироваться путём тренировки, как и другие физические, технические и психологические качества.



Дифференцируя роль и позицию темпорального фактора в деятельностном восхождении спортсмена-лыжника, в достижении им своего акме, необходимо отметить следующие положения. Акме темпоральности можно представить в виде ряда проходимых лыжником ступеней все более усложняющейся ориентировки во временном показателе деятельности. Наиболее удобно эту динамику рассматривать, связывая её со штатными нормативами лыжной классификации и квалификации. Поскольку не каждому лыжнику удается добиться высших результатов, достигаемых в этом виде спорта, то правомерно говорить о некоей шкале индивидуальных акме.

Темпоральный фактор является целестержневым в психологической структуре акме деятельности лыжника-гонщика. Действительно, ориентация на временной показатель является доминантой в процессе прохождения дистанции. Спортсмен постоянно соотносит затрачиваемое им время с аналогичным показателем своих соперников (в чем помогают ведущие его по дистанции тренеры и товарищи по команде). Временной показатель - вершинная и главная позиция деятельности гонщика (как целевая установка), он же является постоянной рабочей задачей, воплощаемой, по сути дела, в каждом движении лыжника. Время выступает в двуединой роли: оно определяет как макронаправленность деятельности лыжника (показать лучший результат!), так и самые малые элементы ходовых движений, успешное выполнение которых и помогает «собрать» высокий итоговый результат [5, 6].

Приоритетность временной ориентации выявляется и до выхода на лыжню. Построение различных тактических схем прохождения дистанции, подчиненных быстрейшему ее преодолению, весьма распространенное занятие гонщика накануне старта. Так, «просматривая» трассу перед гонкой, лыжник намечает участки, которые будут иметь решающее значение для окончательного результата выступления: с этой целью, в частности, выбираются «ударные» участки трассы, чаще всего наиболее трудные, где временной выигрыш будет наиболее ощутим.

Если до этого мы раскрывали ситуативно-перспективное акме лыжника, то сейчас обратимся к возвратно-репродуктивному подходу, восстановлению хода гонки после ее завершения, когда спортсмен устанавливает как успешно пройденные участки, так и те, с которыми он не смог справиться с максимальной отдачей (нереализованное ситуативное акме).

Рассмотрим деятельность спортсмена по самовыведению себя на «пик» формы. Это - целеустремленная подготовка к выходу на доступное

спортивное акме. Спортсмен собирает все свои ресурсы: техническую, функциональную подготовку и т.д., чтобы максимально проявить себя в одной, решающей гонке. Такие процедуры проводятся многократно: при исходном вхождении в форму в начале сезона, затем - перед двумя-тремя главными стартами. На следующий год эта картина повторяется. Таким образом, можно говорить о повторяющемся акме лыжника (о его полиакме). Одновременно ожидается, что каждая следующая вершина сезона превосходит предыдущую, т.е. одновременно имеет место процесс достижения акме (но ситуативно, для достижения перспективных целей, возможно и его снижения).

Сообразно решаемым тактическим задачам спортсмен может до определенного времени не достигать некоторого временного результата. Демонстрируемая при этом скоростная подготовка является заниженной по отношению к реальной, это определенный парадокс спорта, ситуация «утаивания» акме, его маскировки, хотя в подавляющем большинстве случаев других видов деятельности человек стремится «обнародовать» свое акме. Демонстрируемые темпоральные возможности спортсмена могут «работать» на усыпление бдительности спортивного соперника.

Спортсменам свойственно постоянно сравнивать свои темпорально-скоростные возможности с аналогичными показателями главных соперников, т.е. проводится сопоставление темпорального акме, что является посылкой для оценки соперника и самооценки. Без данной процедуры затруднительно или невозможно квалифицировать в спортивном отношении себя и других лыжников.

«Летопись» темпорального акме - спортивный дневник спортсмена, в котором фиксируются достигнутые временные результаты. Исследование личных спортивных дневников лыжников дает возможность проследить движение спортсмена к своему акме, этапы этого восхождения, «задержки» в движении, которые могут быть «накоплением» потенциала и т.д. Обстоятельно выполняемые записи, отражающие спортивный прогресс лыжника, могут быть использованы и в качестве модели подготовки других спортсменов в случае, если есть личностные и другие совпадения.

## Заключение

Представленный перечень ситуаций и форм включения темпорального фактора в деятельность лыжника-гонщика выявляет многообразие его прямого или косвенного выхода на многие, в том числе ведущие составляющие тренировочных упражнений и соревнований.



Эти «всеобъемлющие» и «всепроницающие» качества временного показателя позволяют квалифицировать его как центральное ядро акме спортсмена-лыжника. Время для гонщика - и оперативный функциональный инструмент, и ориентир, «идеал», и мощный побуждающий фактор. Темпоральное акме «распадается» на ряд «субакме», имеющих подводящее и локально функциональное значение. Уровень использования времени во всех составляющих спортивной деятельности во многом обуславливает уровень достижений спортсмена. На определенном этапе более высокий уровень спортивного мастерства «требует» не просто выполнения некоторых временных нормативов как задач, которые поставил спортивный педагог, в первую очередь, необходимо постоянное совершенствование в умении пользоваться временем.

История лыжного спорта хранит немало имен выдающихся лыжников, явивших собой акме - «вехи» его развития. Это - один полюс акме. Другой полюс - акме-уровень начинающего лыжника. Таков путь становления спортивного мастерства и актуализации акме лыжников-гонщиков. Эффективность прохождения данного пути будет зависеть от эффективности использования времени, как при подготовке спортсмена, так и при спортивном выступлении.

#### Библиографический список

1. Милехин А. В. Психологическая подготовка спортсмена. Темпоральный фактор и внимание : учеб. пособие. Саратов, 1997. 120 с.
2. Милехин А. В., Милехина И. А. Физическая культура. Особенности занятий лыжным спортом : учеб. пособие. Саратов, 2008. 78 с.
3. Милехин А. В., Ларина О. В. Методические основы ведения спортивного дневника : учеб.-метод. пособие. Саратов, 2011. 74 с.
4. Страхов В. И., Ткачева М. С., Милехин А. В. Психолого-спортивная проблематика на кафедре психологии Саратовского пединститута. Саратов, 2011. 308 с.
5. Страхов В. И., Милехин А. В. Внимание к движениям. Саратов, 2012. 136 с.
6. Страхов В. И., Ткачева М. С., Милехин А. В. Спортивная моторика : учеб.-метод. пособие. Саратов, 2012. 96 с.

#### Temporal Foundations of Acme Level Increase in Racing Skiers

Aleksandr V. Milehin

Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov  
1, Teatralnaya, Saratov, 410012, Russia  
E-mail: milehina 62@mail. ru

Irina A. Milehina

Saratov State Socio-Economic University  
89, Radischeva, Saratov, 410760, Russia  
E-mail: milehina 62@mail. ru

The study shows that physical qualities of a racing skier do not guarantee achievement of the best time result in a competitive race. It was noted that one of the most important factors for achieving the highest result in sports, which is the time used by a racing skier for covering the distance, is a temporal factor. It was proved that development of all physical qualities of an athlete has to take place at an optimal level with regard to temporary requirements to the process of their development and the final result. It was shown that temporal acme falls into a number of sub-acme, which possess lead-in and locally-functional meaning. The level of time use for all components of sport activities largely determines the level of achievement of an athlete. Applied aspect of the problem under study can be implemented in organization of coaching in the course of athletes' training.

**Key words:** temporal factor, components of sports activity, level of physical qualities' development, athlete training.

#### References

1. Milekhin A. V. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena. Temporal'nyy faktor i vnimanie: uchebnoe posobie* (Athlete's psychological training. The temporal factor and attention: the study guide). Saratov, 1997. 120 p. (in Russian).
2. Milekhin A. V., Milekhina I. A. *Fizicheskaya kul'tura. Osobennosti zanyatiy lyzhnym sportom: Uchebnoe posobie* (Physical education. Features of skiing training: the study guide). Saratov, 2008. 78 p. (in Russian).
3. Milekhin A. V., Larina O. V. *Metodicheskie osnovy vedeniya sportivnogo dnevnika: uchebno-metodicheskoe posobie* (Methodological elements of sports diarizing: the study guide). Saratov, 2011. 74 p. (in Russian).
4. Strakhov V. I., Tkacheva M. S., Milekhin A. V. *Psikhologo-sportivnaya problematika na kafedre psikhologii Saratovskogo pedinstitutu* (Sports-psychological problematics at the psychology chair of Saratov teaching Institute). Saratov, 2011. 308 p. (in Russian).
5. Strakhov V. I., Milekhin A. V. *Vnimanie k dvizheniyam* (Attention to movements). Saratov, 2012. 136 p. (in Russian).
6. Strakhov V. I., Tkacheva M. S., Milekhin A. V. *Sportivnaya motorika: uchebno-metodicheskoe posobie* (Sports movements: the study guide). Saratov, 2012. 96 p. (in Russian).