

ния позволяет определить время, необходимое для достижения оптимальной работоспособности, по времени выхода графика на «плато», равное 8 мин.

Величину ЧСС в естественных тренировочных условиях бега задавали соответствующей времени выхода графика динамики порогового межимпульсного интервала на «плато», равной 138 уд/мин, которую испытуемый контролирует самостоятельно.

В результате экспериментальной работы показана возможность задания индивидуальной беговой нагрузки с использованием психофизиологического метода путем определения порогового межимпульсного интервала при предъявлении последовательности парных световых импульсов.

Это позволило повысить эффективность тренировочного процесса не допуская переутомления тренировочной нагрузки различной интенсивности и длительности индивидуально для каждого занимающегося физической культурой и спортом, не допуская переутомления и травмоопасной работы сердечно-сосудистой системы.

Установлено, что динамика порогового межимпульсного интервала не только позволяет задать индивидуальную беговую нагрузку для развития выносливости, но и отображает изменения тренированности и работоспособности в ходе тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зимкин, Н.В. О вариативности структуры функциональной системы в процессе деятельности и при утомлении / Н.В. Зимкин // Физиологический журнал СССР им. И.М. Сеченова. – 1984. – Т. LXX, № 12. – С. 1593-1599.

2. Маслов, Н.Б. Нейрофизиологическая картина генеза утомления, хронического утомления и переутомления человека–оператора / Н.Б. Маслов, И.А. Блощинский, В.Н. Максименко // Физиология человека. – 2003. – Т. 29, № 5. – С. 123–133.

3. Кравков, С.В. Глаз и его работа. Психофизиология зрения, гигиена освещения / С.В. Кравков. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.–Л. : Изд-во Акад. наук СССР, 1950. – 531 с.

4. Способ задания индивидуальной беговой нагрузки для развития выносливости : приоритетная справка от 23.01.2008 г. № 2008102682 на изобретение / Полевщиков М.М., Роженцов В.В. – 5 с.

5. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость : пер с англ. / Петер Янсен. – Мурманск : Изд-во «Туллома», 2006. – 160 с.

ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Лариса Кондратьевна Руденко, старший преподаватель,

*Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени
П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта)*

Аннотация

С возрастом у детей 6,5-9 лет снижается уровень мотивации к занятиям, как в общеобразовательной школе, так и спортивной аэробикой. В большинстве случаев юные гимнасты обладают «средне-слабым» типом нервной системы, «средним» уровнем психического развития. На занятиях аэробной гимнастикой важно учитывать возрастно-половые и индивидуальные возможности детей и соблюдать основополагающие принципы физического воспитания.

Ключевые слова: мотив, тип нервной системы, уровень психического развития, рисунок, цвет, сказка, тренировка в аэробной гимнастике.

**THE FEATURES OF THE NEUROLOGIC-AND-BEHAVIORAL DEVELOPMENT
OF THE PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN GOING IN FOR AEROBIC
GYMNASTICS AT THE BASIC TRAINING STAGE**

Larisa Kondratievna Rudenko, the senior teacher

The St.-Petersburg state university of physical training of a name of P.F.Lesgaft

Abstract

With the increase of years children at the age of 6,5-9 start losing motivation as for comprehensive school lessons as for aerobic gymnastics training. Young gymnasts commonly possess an average or a weak type of nervous system and an average mental development level. At the aerobic gymnastics lessons it is important to take into account age, sexual and individual abilities of children and comply with the fundamental principles of Physical Education.

Keywords: motivation, nervous system type, mental development level, drawing, color, tale, aerobic gymnastics training.

Известно, что в период младшего школьного возраст в организме ребёнка происходят бурные морфофункциональные изменения, накладывающие отпечаток на их психическое и в целом личностное развитие. Большинство позитивных достижений этого возраста создают мотивационный, операциональный, поведенческий и другой базис для овладения многими видами деятельности (в том числе и спортивной) (Дубравина Д.В. и др., 2001; Безруких М.М. и др., 2002 и др.). Однако, несмотря на позитивные изменения, происходящие в организме и психике детей, всё же имеется некоторая дисгармония между их физическим и психическим развитием (Аверин В.А., 1994). Снизить степень такой дисгармонии и повысить адаптационные возможности детей младшего школьного возраста можно только через оптимальную организацию режима дня и включением в него различных форм физической культуры и спорта. Одним из таких доступных средств могут являться занятия спортивной аэробикой, с присутствием ей интенсивными анаэробно-аэробными нагрузками, с требованием демонстрации высокой степени «координированности» и «танцевальности».

Таким образом, главными задачами исследования являются: во-первых, выявление некоторых особенностей нервно-психического развития детей, занимающихся спортивной аэробикой на этапе начальной подготовки; во-вторых, определение оптимальных путей к проведению учебно-тренировочных занятий в аспектах артистической и психологической подготовки юных аэробистов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании участвовало 120 детей 6,5-9-лет, которые были поделены на 6 экспериментальных групп по возрастно-половому признаку.

Эксперимент включал в себя:

1. Тест «Лестница», который основан на методике Т.В. Дембо и С.Я. Рубинштейн (в модификации Т.М. Габриял) (Полищук И.А., Видренко А.Е., 1980) и предназначен для изучения самооценки детей 6,5-9 лет. Задание включало в себя 10 «лестниц», сгруппированных в три блока, условно названных «Школа» (определяющего уровень мотивации к школьным занятиям), «Моё состояние» (выявляющего самочувствие), «Спорт» (оценивающего уровень мотивации к занятиям спортивной аэробикой).

2. «Теппинг-тест», с помощью которого определялся тип нервной системы детей («слабый», «средне-слабый», «средний», «сильный») (Столяренко Л.Д., 2001).

3. Кроме того, использовались ещё несколько заданий, связанных с перечислением испытуемыми «Цветов и их оттенков», «Сказок» и рисованием трёх сюжетов «Это – я», «Это – я и моя семья», «Это – дерево». По анализу рисунков определялся уровень психического развития аэробистов и проявление таких качеств, как «общительность», «уверенность», «самоконтроль», «агрессивность», «благополучие в семье». Анализ рисунков делался на основе методик, предложенных К. Тейлор (2003) и А.Л.

Венгером (2006), а интерпретация «цветовых» предпочтений проводилась согласно характеристикам, предложенных Н.В. Серовым (1993), М. Люшером (2003), С. Степановым (2006).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Обобщение результатов теста «Лестница» показал, что к концу младшего школьного возраста, не смотря на некоторое смещение интереса в сторону «Спортивной деятельности», у детей 6,5-9 лет несколько снижается уровень мотивации к занятиям как в общеобразовательной школе (блок «Школа»), так спортивной аэробикой (блок «Спорт»). По блоку «Моё состояние» большинство гимнастов 6,5-9 лет сначала считают себя «здоровыми» и «счастливыми», и лишь потом – «с хорошим характером» и «к умными». Полученные факты вполне закономерны, так как дети с возрастом понимают ограниченность своих возможностей в объяснении и изменении окружающего мира. Кроме того, ребёнок осознаёт и свою зависимость от взрослых, и он вынужден несколько подавлять познавательную активность. Между тем, девочки лучше по сравнению с мальчиками приспосабливаются к условиям обучения в общеобразовательной школе, имеют несколько лучшую мотивацию к занятиям спортивной аэробикой и в целом ощущают себя более комфортно.

Таким образом, в условиях влияния тенденции к снижению у детей 6,5-9 лет интереса к занятиям в общеобразовательной школе и спортивной аэробикой, необходимо, чтобы педагогические усилия взрослых были направлены на формирование у детей, прежде всего, положительной мотивации, навыков контроля и самоконтроля и развитие у них самостоятельности.

Согласно результатам «Теппинг-теста», большинство детей 6,5-9-лет (в 69,2 % случаев) имеют «средне-слабый» тип нервной системы, и с возрастом уменьшается количество детей, имеющих «сильный» тип нервной системы. Это обстоятельство необходимо учитывать в учебно-тренировочном процесс юных аэробистов, а именно: избегать различных проявлений форсирования физической нагрузки, её монотонности за счёт частых переключений на различные направления базовой подготовки с использованием системы сочетания работы в облегченных, стандартных и усложнённых условиях с широким применением спортивно-тренажёрного комплекса; неотъемлемым атрибутом любого занятия должны являться различные ролевые, сюжетные и спортивные игры, оптимальные варианты восстановления после физической нагрузки с использованием упражнений на «дыхание», «растягивания», «релаксацию» и заданий на внимание.

Результаты анализа рисунков и заданий на «цветовые предпочтения» свидетельствуют о том, что, во-первых, наблюдается тенденция к увеличению числа гимнастов 6,5-9-лет, обладающих «средним» уровнем психического развития (с 40 % до 72,5 %), во-вторых, наиболее присущими чертами характера юных аэробистов 6,5-9 лет можно считать высокую активность и настойчивость в познании как окружающего мира, так и себя, общительность, оптимистичность (жизнерадостность), открытость к сотрудничеству, как со взрослыми, так и со сверстниками, стремление к признанию со стороны окружающих, не агрессивность, впечатлительность, «средний» уровень уверенности и самоконтроля, некоторая беззаботность; у мальчиков-аэробистов (особенно в 8,5-9 лет) преобладают черты, присущие «мужскому началу», к примеру, высокая активность, настойчивость, стремление к изменениям, некоторая критичность, оппозиционность и прямолинейность; девочки, напротив, менее агрессивны, но более впечатлительны, эмоциональны, жизнерадостны, оптимистичны, остро чувствующие потребность в любви. Между тем, в 20 % случаев у детей обнаружена довольно высокая тревожность и неуверенность.

Исследованием установлено, что чем старше дети, тем больше они разных оттенков цветов и их ассоциативных названий перечисляют. У мальчиков значительный «скачок» в знании разных цветов и их оттенков наблюдается в 8,5-9 лет, а у девочек

резкий «всплеск» по этому показателю отмечается в 7,5-8 лет. Между тем, начиная с 7,5-9 лет, девочки по сравнению с мальчиками, как правило, составляют более длинный список названий «цветов и их оттенков» (в том числе и список «любимых» цветов).

Опрос детей по предмету знания «сказок» показал, что с возрастом дети называют большее количество персонажей из литературы, анимационных и художественных фильмов. Причём в 8,5-9 лет происходит значительный скачок этого показателя, но в основном за счёт увеличения знания иностранных фильмов типа «Фентези», сериалов, боевиков, популярных детских телепередач. К тому же замечено, что акцент в предпочтениях смещается в сторону «социальных» «сказок». Кроме этого, мальчики, естественным образом, чаще приводили примеры «мужских» персонажей, а девочки – «женских». Следовательно, в процессе артистической и хореографической подготовки в аэробной гимнастике тренерам необходимо, с одной стороны, из большого круга интересов и предпочтений, выявлять у юных спортсменов наиболее приоритетные мотивы, с другой – учитывать ещё пока неразвитую их способность к творческому и осознанному исполнению соревновательных композиций, и, руководствуясь этими положениями, определять наиболее аутентичные пути совершенствования средств танцевальной и эмоциональной выразительности, которые будут понятны и близки детям, как в смысловом отношении, так и в степени проявления «мужского» или «женского» начала.

ВЫВОДЫ

1. Экспериментом было подтверждено, что педагогические усилия тренеров, работающих с аэробистами младшего школьного возраста по аспекту «Психологическая подготовка», должны быть, прежде всего, направлены на формирование у них самостоятельности, навыков контроля и самоконтроля и устойчивого интереса к спортивной деятельности при условии учёта их возрастно-половых и индивидуальных возможностей.

2. Исследованием установлено, что в большинстве случаев гимнасты спортивной аэробики 6,5-9 лет обладают «средне-слабым» типом нервной системы (согласно «Теппинг-теста») и «средним» уровнем психического развития (ссылаясь на анализ рисунков). Кроме того, обобщение данных интерпретации рисунков и «цветовых» предпочтений позволяет утверждать, что дети занимающиеся спортивной аэробикой отличаются высокой активностью и настойчивостью в познании как окружающего мира, так и себя, общительностью, оптимистичностью (жизнерадостностью), открытостью к сотрудничеству, как со взрослыми, так и со сверстниками, стремлением к признанию со стороны окружающих, неагрессивностью, впечатлительностью, «средним» уровнем уверенности и самоконтроля, некоторой беззаботностью; у мальчиков-аэробистов (особенно в 8,5-9 лет), естественным образом, проявляются черты «мужского» начала: высокая активность, настойчивость, стремление к изменениям, некоторая критичность и прямолинейность; девочки-аэробистки, напротив, менее агрессивны, но более впечатлительны, эмоциональны, жизнерадостны, остро чувствующие потребность в любви.

3. Результаты анализа рисунков, «цветовых» предпочтений и знаний «сказок» позволяет лишь косвенно судить о психическом состоянии младших школьников, занимающихся спортивной аэробикой. Однако полученные экспериментальные данные указывают на важность применения таких диагностических методик, позволяющих вносить необходимые коррективы не только в процесс психологической подготовки юных гимнастов, но и развивать у них «артистизм» через повышения уровня знаний о двигательной, эмоциональной, интеллектуальной (ментальной) составляющих этой способности, стимуляцию творческой инициативности и целенаправленное формирование умения импровизировать.

4. Экспериментальные данные позволяют утверждать, что при проведении

учебно-тренировочного процесса с аэробистам 6,5-9 лет на этапе начальной подготовки необходимо избегать различных форм форсирования физической нагрузки и соблюдать основополагающие принципы физического воспитания (в первую очередь, принципы всесторонности и гармоничности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков : монография / В.А. Аверин ; С.-Петерб. Педиатрический мед. ин-т ; Центр Общественного Здоровья. – СПб. : [б.и.], 1994. – 178 с.
2. Атлас для экспериментального исследования отклонений в психической деятельности человека / Л.А. Булахова, А.Е. Видренко, Т.М. Городкова [и др.] ; под ред. И.А. Полищука, А.Е. Видренко. – 2-е изд., доп. и перераб. – Киев : Здоровье, 1980. – 156 с.
3. Безруких, М.М. Возрастная физиология : (физиология развития ребёнка) : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 416 с.
4. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты : иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 159 с. : ил. – (Психология для всех).
5. Дубравина, И.В. Психология : учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубравина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубравиной. – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 464 с.
6. Люшер, М. Цветовой тест Люшера / М. Люшер / пер. с англ. А. Никоновой. – СПб. : Сова ; А. : Изд-во Эксмо, 2003. – 192 с. – (Серия «Психологический практикум: тесты»).
7. Серов, Н.В. Лечение светом. Мода и гармония / Н.В. Серов. – СПб. : ЛИСС, 1993. – 48 с.
8. Степанов, С. Язык внешности / С. Степанов. – М. : Изд-во «Эксмо», 2006. – 416 с. – (Серия «Психологический бестселлер»).
9. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 672 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»).
10. Тейлор, К. Психологические тесты и упражнения для детей / К. Тейлор ; пер. с англ. Е. Рыбиной. – М. : Апрель Пресс, Изд-во «Эксмо», 2003. – 224 с. – (Серия «Психологический практикум : Тесты»).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЬ, КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ ФАКТОР ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

*Владимир Александрович Таймазов, доктор педагогических наук, профессор,
Леонид Владимирович Михно, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им.
П.Ф. Лесгафта*

Аннотация

Авторы в своей работе доказывают, что правильно выбранные образовательные цели играют роль системообразующего фактора в управлении процессом подготовки специалистов по хоккею с шайбой и имеют решающее значение в повышении его эффективности.

Ключевые слова: педагогическая цель, процесс подготовки, специалист по хоккею с шайбой.