

ципов, таких как: однозначность трактовки, упорядоченность терминов и определений, непротиворечивость, преемственность, открытость архитектуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ Р 52024-2003 Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования.
2. Постановление Госкомспорта СССР № 2/2 от 4 апреля 1988 года.
3. Серебряный, С. Г. Некоторые вопросы терминологии и классификации спортивных сооружений // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 10. – С. 66-69.
4. СП 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы.
5. СП 31-113-2004 Бассейны для плавания.
6. СП 31-115-2006 Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения.
7. Техническое руководство по стандартам проектирования спортивных объектов / МОК. – 2007. – 444 с.
8. Федеральный закон «О техническом регулировании» от 27 декабря 2002 г. № 184 – ФЗ.
9. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007г. № 329-ФЗ.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ВОЛЕВЫМИ КАЧЕСТВАМИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ СЛАБОВИДЯЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Лилия Рафкатовна Макина, кандидат педагогических наук, доцент,

Виктория Борисовна Крутько, преподаватель,

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» (БашИФК),
Уфа*

Аннотация

В работе выявлены взаимосвязи между типологическими свойствами нервной системы, волевыми качествами и специальной выносливостью слабовидящих спортсменов различной квалификации. Эксперимент проводился с участием слабовидящих спортсменов бегунов на средние дистанции республики Башкортостан в количестве 20 человек: 12 спортсменов группы начальной подготовки и 8 спортсменов учебно-тренировочной группы.

Ключевые слова: типологические свойства личности спортсменов-инвалидов, волевые качества слабовидящих спортсменов, специальная выносливость, уровень взаимосвязи.

THE CORRELATION ANALYSIS BETWEEN TYPOLOGICAL NERVOUS SYSTEM'S CHARACTERISTICS, VOLITIONAL QUALITIES AND SPECIAL ENDURANCE OF VISUALLY IMPAIRED ATHLETES

Lily Rafkatovna Makina, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Victoria Borisovna Krutko, teacher,

*The Bashkir Institute of Physical Education (branch) of the Ural State University of Physical Education,
Ufa*

Annotation

The study found correlations between typological nervous system characteristics, volitional qualities and special endurance of visually impaired athletes of different qualification. The experiment was performed with 20 visually impaired middle distance runners of Bashkortostan republic: 12 athletes of elementary training and 8 athletes of educational training group.

Key words: typological properties of disabled athletes' personality, volitional qualities of visu-

ally impaired athletes, special endurance, correlation level.

ВВЕДЕНИЕ

Разнообразная деятельность инвалидов и лиц с ограниченными возможностями связана с необходимостью длительное время поддерживать работоспособность, то есть проявлять выносливость, которая у данной категории людей лимитирована различными нарушениями и сниженной двигательной активностью. Вместе с тем именно выносливость является той базовой способностью, которая создает предпосылки для адаптации и переноса ее в другие неспецифические виды деятельности. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей [4]. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число разнообразных процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма.

Развитие выносливости предъявляет повышенные требования к следующим функциональным системам, от состояния которых она зависит [2]:

- функциональный потенциал ЦНС;
- функциональный потенциал опорно-двигательного аппарата;
- функциональный потенциал вегетативных функций (сердечно-сосудистой и дыхательной);
- наличие энергетических ресурсов в организме;
- личностно-психологические особенности (тип высшей нервной деятельности, свойства темперамента, характер, способность к волевым усилиям);
- уровень освоения техники двигательного действия.

В теории и практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость необходима всем инвалидам любого возраста, но способы ее развития регламентированы полной или частичной утратой зрения. Считается, что любая двигательная деятельность (в отличие от покоя), связанная с напряжением сердечно-сосудистой и дыхательной систем, делает свой вклад в развитие выносливости.

С.П. Евсеев [2] определяет специальную выносливость как способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

По мнению Н.Г. Озолина [4], специальная выносливость – это способность не только бороться с утомлением, но и выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и другие циклические виды спорта). Таким образом, заключает Н.Г. Озолин, выносливость является многофакторным качеством, но значимость каждого из факторов в конкретных ее видах изменяется.

Ведущие специалисты [2; 4] различают такие основные виды специфической выносливости слабовидящих в беге на средние дистанции, как скоростная, силовая, координационная.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Цель исследования: провести анализ взаимосвязи между типологическими свойствами нервной системы, волевыми качествами и специальной выносливостью слабовидящих спортсменов.

Для выявления уровня развития специальной выносливости слабовидящих легкоатлетов было проведено тестирование. В исследовании принимали участие слабовидящие спортсмены – бегуны на средние дистанции (юноши) сборной Республики Башкортостан: 12 спортсменов группы начальной подготовки и 8 спортсменов учебно-тренировочной группы.

Для определения специальной выносливости были выбраны следующие тесты:

бег на дистанцию 400 м для спортсменов высокой квалификации и на дистанцию 200 м для групп начальной подготовки (скоростная выносливость), прыжки в шаге с 500 г утяжелителями на ногах на расстоянии 50 м (силовая выносливость) и проба Ромберга (координационная выносливость).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При обработке результатов тестирования было выявлено:

- в учебно-тренировочной группе в беге на 400 м средний результат составил 57,2+ 0,7 с, в тесте на силовую выносливость – 10,38+0,23 с, проба Ромберга – 90,85+1,8 с.

- в группе начальной подготовки были показаны следующие результаты: 200 м – 32,51+0,45 с, прыжки в шаге с 500 г утяжелителями на ногах (50 м) – 12,45 с, проба Ромберга – 87,46+2,5 с.

Спортсмены в беге борются не только с соперниками, но с пространством и временем. В беге на средние и длинные дистанции требуется наличие психической выносливости, способности внутренне противостоять нарастающему утомлению. Непрерывные длительные нагрузки развивают волевые качества, имеющие значение для стайерской выносливости, в данном случае спортсмен преодолевает внутренние и внешние трудности равномерно-сильным, устойчивым напряжением воли.

В легкой атлетике в процессе монотонной работы для развития специальных способностей значение имеет сила нервной системы, которая определяет выносливость при воздействии сильных или длительных раздражителей. В то же время достижение высоких спортивных результатов невозможно без совершенствования волевых качеств спортсменов-легкоатлетов.

Типологические свойства личности были определены с помощью теппинг-теста. Развитие волевых качеств у слабовидящих спортсменов по проявлению их признаков в спортивной деятельности оценивалось по методике А.Ц. Пуни. По данной методике были определены пять волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание [1].

Для достижения цели исследования был проведен корреляционный анализ типологических свойств нервной системы, волевых качеств и специальной выносливости слабовидящих спортсменов различной квалификации.

В результате проведенного анализа были выявлены сильные статистические взаимосвязи у высококвалифицированных спортсменов между скоростной выносливостью и силой нервной системы ($r=-0,81$), между силовой выносливостью и двумя волевыми качествами – целеустремленностью ($r=0,77$), настойчивостью и упорством ($r=0,80$). По остальным показателям у слабовидящих спортсменов выявлены средние статистические взаимосвязи. В группах начальной подготовки выявлена средняя статистическая взаимосвязь между скоростной выносливостью и силой нервной системы ($r=-0,42$). По остальным показателям были выявлены слабые статистические взаимосвязи.

Выявленные сильные и средние отрицательные статистические взаимосвязи между специальной выносливостью и типологическими свойствами нервной системы у спортсменов высокой квалификации свидетельствуют о том, что в двигательной деятельности слабовидящих спортсменов эти свойства обеспечивают возможность выполнять длительную монотонную работу. В группе начальной подготовки из-за возраста (средний возраст ГНП 10 – 11 лет) это пока невозможно. Кроме того, выявленные отрицательные статистические взаимосвязи между скоростной выносливостью и типологическими свойствами нервной системы слабовидящих спортсменов обеих групп свидетельствуют о влиянии силы нервной системы на «взрывной» характер выполняемой работы.

В.М. Мельников [3] утверждает, что интенсивность волевых усилий прямо про-

порциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать. Данное положение было подтверждено нашими исследованиями. Сильные статистические взаимосвязи между силовой выносливостью и некоторыми волевыми качествами спортсменов учебно-тренировочных групп свидетельствуют о взаимосвязи между трудностью выполнения упражнений и проявлением волевых усилий.

ВЫВОДЫ

Таким образом, развитие выносливости взаимосвязано с типологическими свойствами нервной системы и волевыми качествами. Как было выявлено в процессе исследования, данная взаимосвязь зависит от квалификации спортсменов. В структуре волевых качеств ведущими являются настойчивость и упорство, целеустремленность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, Т.В. Практические занятия по психологии физического воспитания и спорта: учебное пособие / Т.В. Бондарчук : ЮРГУ. – Челябинск : [б.и.], 2004. – 100 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.
3. Мельников, В.М. Психология : учебник для ин-тов физ. культуры / В.М. Мельников. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 184 с.
5. Онищенко, И.М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена // Сборник науч. работ психологов спорта социалистических стран. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 162-173.

СИТУАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ ГИМНАЗИИ

*Виктор Владимирович Мезенцев, старший преподаватель,
Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК),
г. Хабаровск*

Аннотация

В статье дается описание методики ситуативного обучения с элементами спортивных игр и единоборств. Приводятся результаты исследования психомоторики, полученные при организации занятий по физической культуре старших школьников гимназии.

Ключевые слова: ситуативное обучение, педагогика переживаний, психофизическое состояние, психомоторные способности, психомоторика, ситуативная тревожность, самостоятельность, надежность.

THE SITUATIONAL TRAINING WITH SPORT GAMES AND FIGHT ELEMENTS FOR SENIOR GYMNASIA LEARNERS

*Viktor Vladimirovich Mezentsev, senior teacher,
The Far Eastern State Academy of Physical Education,
Khabarovsk*

Annotation

The article depicts the methodology of situational training with sport games and fight elements. The results of study of psychomotor properties received during the organization of physical culture lessons for senior gymnasium learners are given.

Keywords: situational training, pedagogy of feelings, psychophysical conditions, psychomotor abilities, psychomotor response, situational anxiety, self-dependence, reliability.