

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ - ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Филиппова Ю.С., МБУДОД ДЮСШ «Наука», г. Новосибирск

Мониторинг здоровья спортсменов - это динамическая скрининг диагностика здоровья субъекта на основании физических, психофизиологических и психологических параметров [1]. Под инновацией понимается любая новая идея, новый метод или новый проект, который намеренно вводится в систему традиционного образования [4]. Применение единой программы мониторинга здоровья спортсменов и эффективности работы ДЮСШ для спортивных учреждений дополнительного образования города Новосибирска позволит провести обобщающее научное исследование по текущему состоянию здоровья занимающихся в этих школах, поможет провести коррекцию учебно-тренировочного процесса, а возможно, и привести к изменению и самой структуры организации управления физической культуры и спорта.

Представляем результаты исследования, проведённого на основе некоторых тестов из перечня, предложенного специалистами ГОУ ВПО НГПУ.

Было обследовано 99 спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой в возрасте от 9 до 18 лет (стаж занятий от 2-х до 10 лет), которые были разделены на 4 возрастных группы 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет, 16-18 лет. Объём тренировочных нагрузок составил от 12 до 18 часов в неделю в зависимости от возраста. Контрольные группы составили 85 школьников, занимающиеся физической культурой в объёме учебной программы.

Спортивная аэробика (СА) - ациклический сложно координированный вид спорта. [11]. Наиболее значимые двигательные способности занимающихся - общая выносливость, динамическая, статическая, взрывная сила, гибкость, координация движений, вестибулярная

устойчивость [8]. Вместе с тем известно, что успешность спортивной деятельности в значительной степени зависит от психофизиологических особенностей личности и мотивации. Лица, обладающие определёнными типологическими особенностями свойств нервной системы, имеют способности к определённому виду спортивной деятельности. В то же время в процессе долговременной адаптации к определённому виду спорта формируется специфический психофизиологический профиль [12].

Изучение психофизиологического развития включало прямой опрос мотивации к занятиям СА, диагностику силы мотивационной установки к достижению успеха (опросник Т.Элерса), определение силы нервных процессов по результатам теппинг - теста [7], оценку личностной тревожности по Спилбергу - Ханину [12], переключение внимания по таблицам Шульте - Платонова, объём внимания [7], определение агрессивности по опроснику А.Басса и А.Дарки (тест адаптирован А.К.Осницким) с последующим расчётом индекса агрессивности (по среднему арифметическому физической, вербальной и косвенной агрессивности), индекса враждебности (по среднему арифметическому негативизма, раздражительности, подозрительности и обидчивости) и общей агрессивности в процентах к максимально возможной [7].

В результате прямого опроса мотивации к занятиям СА оказалось, что наиболее значим для детей оздоровительный аспект занятий, особенно в возрасте 11-12 лет (56% опрошенных). Видимо, это связано с происхождением спортивной аэробики, которая развивалась на базе оздоровительной аэробики и основной набор спортсменов производится из фитнес - групп. Вторым по значимости является желание выиграть (честолюбие), причём в 9-10 лет оно максимально - 48%, а в дальнейшем с опытом соревновательной деятельности этот мотив отходит на второй план. Необходимо также отметить постоянно возрастающее значение коммуникативного аспекта занятий СА. Этот момент может быть использован тренерами для сохранности контингента занимающихся. Отмечено, что попытки изменить мотивы к занятиям, приводят к ухудшению результативности [12]. Оценка результатов теста, определяющего силу мотивационной установки к достижению успеха, показала, что у спортсменок этот показатель несколько выше во всех возрастных группах. Соответственно, они предпочитают и более высокий уровень риска [6]. Спортсмены с доминированием мотивации достижения успеха чаще занимают призовые места и оказываются победителями крупных соревнований [12].

По результатам теппинг теста среди спортсменок доля лиц со слабым типом нервной системы несколько выше, чем в контрольной группе. С возрастом, что отмечено и другими авторами [11], количество лиц с сильной и средней силой нервных процессов несколько возрастает. При слабости нервных процессов нервная система отличается низкой работоспособностью, однако обладает большей чувствительностью [6]. По всей вероятности, для спортсменок, занимающихся СА, необходима чувствительность к несовпадению реального результата действия с его акцептором. Кроме этого отмечено, что у лиц, предпочитающих интенсивную кратковременную работу (соревновательное упражнение в СА длится от 1 мин 15сек до 1 мин 45 сек в зависимости от возраста), чаще всего встречается слабая нервная система, дающая преимущество в быстродействии [10]. Однако необходимо помнить, что спортсмены, характеризующиеся слабой нервной системой, в сочетании с высокой личностной тревожностью могут ухудшить соревновательное выступление, поскольку личностная склонность к тревожным состояниям многими исследователями рассматривается как фактор, неблагоприятно влияющий на поведение в экстремальной ситуации [10]. В нашем исследовании получены более низкие значения показателя личностной тревожности по сравнению с не спортсменками, а в группе 16-18 лет эти различия становятся достоверными $36,7 \pm 0,7$ балла и $42,9 \pm 2,0$ соответственно.

Известно, что оптимальное функциональное состояние структуры внимания является условием максимальной продуктивности деятельности [5]. По нашим данным, объём внимания и переключение внимания у спортсменок оказались выше, чем у девушек контрольной группы. Это согласуется с литературными данными о связи переключения

внимания со слабой нервной системой [3]. Как отмечают авторы, на этапе формирования представления о двигательном действии успешность спортсмена зависит от объёма зрительного восприятия, особенно при лимитировании времени восприятия, что характерно для лиц со слабой нервной системой. На более поздних этапах подготовки такие особенности становятся менее востребованными. Учитывая важную роль максимальной сосредоточенности спортсменок на предстоящих действиях, необходимо обучать их организации внимания [5].

Различия агрессивности, как онтогенетически устойчивой индивидуальной характеристики детерминированы не только внешними и внутренними условиями развития, но и наследственными биологическими задатками [2]. Изучение показателей агрессивности и враждебности (скрытой агрессии) выявило несколько меньшие значения у девочек, занимающихся спортивной аэробикой, кроме возрастной группы 16-18 лет. Возможно, это связано с тем, что в этом возрасте заканчивается гормональная перестройка организма. По мнению авторов, у многих спортсменок наблюдается некоторая относительная гиперандрогения [9], ассоциирующаяся не только с атлетическим телосложением, но и с более агрессивным поведением [12]. Эмоции организуют действия человека: напрягают, возбуждают, стимулируют или задерживают те или иные реакции и являются необходимым регулирующим фактором [3].

Выводы:

1. Основным мотивом для занятий спортивной аэробикой является здоровье, что не характерно для спорта высших достижений.

2. Психофизиологические особенности девочек, занимающихся спортивной аэробикой, характеризуются преобладанием лиц с чувствительным типом нервной системы, сниженной личностной тревожностью, хорошей переключаемостью внимания и большим объёмом внимания по сравнению с не спортсменками.

Список литературы:

1. Айзман Р.И. Мониторинг здоровья учащихся и преподавателей: теоретические и прикладные аспекты: Материалы Республиканской научно-практической конференции с международным участием 22-24 мая 2009 г./ Новосибирск Стр.10-17.

2. Алфимова М.В., Трубников В.И. Психогенетика агрессивности // Вопросы психологии. -2000. -№ 6. С.97-105.

3. Выготский Л.С. Психология. -М.: Издательство ЭКСМО - Пресс, 2002. - 1008с.

4. Короткова Е.А. Развитие инноваций в образовании: Материалы международной научно-практической конференции 16-17 декабря 2009г./ Новосибирск.

5. Ливмане А.Б. Сосредоточение внимания перед исполнением двигательного действия (На материале исследования юных гимнасток): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Л., 1971. -25с.

6. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. научн. ст. // Сост. Ю.Л.Ханин. -М.: ФиС, 1983, С.24.

7. 14. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П.Волокова. - СПб.: Питер, 2002. - 288с.

8. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -СПб, 2002. -22с.

9. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физ. культуры, - 1999, -№6, С.56-63.

10. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. научн. ст. / Сост. Ю.Л.Ханин. -М.: ФиС, 1983, С.12.

11. Филиппова Ю.С. Физиологические основы занятий спортивной аэробикой (с практическими рекомендациями) / Ю.С. Филиппова. - Новосибирск: Параллель, 2006. - 100с.

12. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1980. -208с.