

4516

Л382

На правах рукописи

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПАВЕЛ ФЕДОРОВИЧ ЛЕВША
Мастер спорта СССР

ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СНИЖЕНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ
ПРИ ОБУЧЕНИИ СЛОЖНЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ

ИЗ.00.04 - "Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки"

Автореферат диссертации
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Издательство Московского университета-1973

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

Современный практический опыт подготовки гимнастов позволяет говорить о том, что на пути овладения сложными упражнениями нередко возникают трудности так называемого психологического характера.

Педагогическая практика и соответствующие теоретические данные ориентируют в плане разработки психолого-педагогических вопросов повышения эффективности обучения в гимнастике.

Постановка проблемы исследования

5108
Систематическое совершенствование процесса подготовки советских гимнастов всегда являлось первоочередной теоретической и практической задачей. Подтверждением тому могут служить данные анализа специальной литературы, убедительно показывающие, что наряду с разработками основных методических приемов обучения в гимнастике (Д.П.Орлов, 1954; М.Д.Украин, 1965, 1970; А.М.Шлеми, 1968 и др.) были тщательно изучены многие частные вопросы, связанные с техникой выполнения отдельных упражнений на снарядах (С.М.Алекперов, 1954; Ю.К.Гавердовский, 1967; К.В.Галибин, 1962; Б.В.Маолов, 1967; А.П.Семенов, 1955; Е.Г.Соколов, 1953; В.Н.Тихонов, 1966; К.Е.Шойхет, 1968), развитием координационных и физических качеств (А.Н.Мартковский, 1963; А.С.Луков, 1969; В.И.Филиппович, 1965; А.Б.Плоткин, 1965), разработкой методов орочной информации (Г.В.Индлер, 1964; В.Я.Меньщиков, 1966; В.С.Чебураев, 1966), приемов идеомоторной настройки и навыков рационального дыхания (А.Н.Белкин, 1968; Е.Г.Козлов, 1969; В.И.Силин, 1966; Б.М.Миронов, 1967).

1-1174

БІБЛІОТЕКА
ЛДУФК
Львівська державна
университетська бібліотека

Наряду с этим анализ методических разработок (И.А.Бражник, 1938; А.Т.Брыкин, А.В.Князев, 1961; В.М.Когут, 1961; А.П.Колта-новский, 1956; П.Н.Миронов, 1956; Б.Н.Смирнов, 1954, Н.П. Серый, 1951; Ф.Ф.Спешнев, 1950, 1951; Е.Г.Соколов, 1958; М.Л.Украин, 1958) позволяет отметить и наличие некоторых рекомендаций по снижению повышенной эмоциональной напряженности при обучении, посредством применения специальной разминки, выполнения сходных по структуре подготовительных и подводящих упражнений, использования вспомогательных снарядов, надежных средств страховки и помощи.

Вместе с тем следует указать на отсутствие каких-либо научных данных, раскрывающих состояние эмоциональной напряженности у гимнастов перед выполнением сложных упражнений /причин возникновения, признаков проявления и т.п./.

Известно, что проблема напряженности стала разрабатываться сравнительно недавно в таких видах деятельности как космонавтика, летная подготовка, парашютизм, труд диспетчера в промышленном производстве (В.А.Марищук, 1964; Б.Ф.Ломов, 1968; Н.И.Наенко и О.В.Овчинникова, 1967, П.В.Симонов, 1966).

За последние годы фактор напряженности начал изучаться и в области спорта. К настоящему времени мы располагаем материалами исследований ряда авторов (А.Н.Крестовников, 1957; А.А.Виру, 1967; О.В.Дашкевич, 1970; Р.М.Загайнов, 1967; Ю.Я.Киселев, 1967; Ю.Ю.Палайма, 1965; В.М.Писаренко, 1967; А.Ц.Пуни, 1959; А.В.Родионов, 1967; П.А.Рудик, 1966; А.П.Фролов и В.Я.Федоров, 1964; О.А.Черникова, 1965, 1967, 1970; и др.), в которых раскрывается роль эмоций в спорте.

Наиболее глубоко и разносторонне эмоции изучались в исследованиях О.А.Черниковой. Ею была обоснована роль эмоций в спор-

тивной деятельности, раскрыты специфические особенности эмоциональных переживаний спортсмена, их характер и изменчивость в зависимости от вида спорта, значимости соревнований, отношений спортсмена к своим противникам, особенностей нервной системы и т.д.

Как показывает анализ, изучение эмоций в спорте, в основном, проводилось в связи с исследованием предстартовых состояний спортсмена. Впервые определенное понимание предстартовых и стартовых состояний в спорте было высказано А.Н.Крестовниковым в 1951 году, которое сводилось к следующему: под предстартовым и стартовым состоянием следует понимать изменение двигательных, сенсорных и вегетативных функций организма в течение какого-то отрезка времени до начала спортивного соревнования, спортивного действия.

Важной заслугой спортивной науки в области понимания стартового состояния с позиций учения И.П.Павлова о высшей нервной деятельности, явилась работа В.В.Васильевой /1953/.

Несколько позже, на основании изучения предстартовых состояний А.Ц.Пуни /1959/, выделил три их вида: а) стартовая лихорадка; б) стартовая апатия; в) состояние боевой готовности. Им описаны качественные особенности этих видов предстартовых состояний, характер их протекания, основные признаки и т.д.

Кроме того, ряд работ посвящается более глубокому экспериментальному исследованию частных вопросов. Так А.В.Родионов /1967/ изучал зависимость предстартовых состояний от типологических особенностей спортсмена. На основании полученных данных исследований, автором были предложены методические приемы, которые могут использоваться в непосредственной подготовке спорт-

смена к конкретному соревнованию. О.А.Черникова /1962/ и Ю.Ю. Палайма /1965/ показали зависимость характера предстартовых состояний от квалификации спортсмена, а А.Ц.Пуни /1965/ и А.А. Вйру /1967/ выявили зависимость предстартовых состояний от уровня подготовленности к соревнованию.

В этой связи следует отметить, что в течение ряда лет интенсивно ведется работа по обоснованию и внедрению методов произвольной регуляции предстартовых состояний /О.А.Черникова, О.В.Дашкевич, 1967; А.В.Алексеев, 1967; В.П.Марищук, Б.С.Хвойнов, 1967; Л.Н.Радченко, 1966; Muller-Hegemann D., 1961; Kleinsorge H. Klumbies G., 1961; Schultz J.H., 1956; Rotkiewicz P., 1964/. Большое количество выполненных работ указывает на возросшую актуальность рассматриваемой проблемы в связи с общим ростом мастерства спортсменов.

Почти все авторы особо отмечают тот факт, что стартовое состояние спортсмена характеризуется значительным многообразием эмоций, что эмоции оказывают огромное влияние на работоспособность спортсмена, его отношение к противнику, поведение в коллективе и т.п. Все это свидетельствует о важности изучения проблемы эмоций в связи с самыми различными сторонами спортивной деятельности. На это указывают и те исследования, которые выполнены на материале спортивной гимнастики (В.И.Силин, 1966; Е.Г.Козлов, 1969).

Таким образом предпосылками к проведению настоящего исследования послужили:

- важность изучения эмоциональных проявлений в спортивной деятельности, вообще, и спортивной гимнастике, в частности;

- признание того факта, что в процессе обучения гимнастов эмоциональная напряженность нередко достигает значительной степени выраженности и затрудняет овладение сложными упражнениями;

- необходимость разработки специальных методических приемов по предупреждению и снижению эмоциональной напряженности в процессе обучения гимнастов.

Исходя из вышеизложенного целью настоящего исследования являлось: а/изучить причины, признаки и степень проявления эмоциональной напряженности у гимнастов перед выполнением упражнений; б/ исследовать возможность применения разработанного нами специального устройства для страховки гимнастов.

Методический подход

В соответствии с целью и проблемой исследования были определены задачи:

1. Выявить характерные особенности эмоциональных проявлений у гимнастов перед выполнением упражнений по таким признакам как: субъективные переживания; внешние поведенческие реакции; функциональные сдвиги в организме.

2. Проверить в педагогическом эксперименте новый методический приём обучения гимнастов с применением специального устройства.

Решение поставленных задач осуществлялось с помощью следующих методов:

- педагогические наблюдения;
- анкетный опрос гимнастов и тренеров;
- пульсотаксометрия;
- педагогический эксперимент;
- фото-киносъемка.

Полученные данные исследования обрабатывались методами математической статистики.

Исследование проводилось с 1965 по 1971 год на базе Московского государственного университета им. М.В.Домошова, Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры, Высшего технического училища им.Баумана, спортивных обществ ЦСКА, "Динамо", "Труд", "Буревестник".

Результаты исследований

Проведенный опрос гимнастов различной спортивной квалификации /мастера и кандидаты в мастера спорта, гимнасты первого, второго и третьего разряда/ показал, что выполнение многих сложных упражнений на перекладине, брусьях, кольцах, в опорном прыжке и акробатике, ассоциируется в сознании с тем или иным видом отрицательных субъективных переживаний. Поскольку все они по своему характеру отличаются, мы условно разделили их на три группы.

К первой группе были отнесены те случаи переживаний, которые связаны с возникновением неуверенности в возможность выполнить упражнение из-за отсутствия "чувства" правильного движения. Этот факт согласуется с соответствующими разработками в теории гимнастики и психологии спорта, где говорится о необходимости совершенствовать способность к дифференцировке силовых и пространственно-временных компонентов движения /М.Д.Украин, 1958; А.М.Шлемин, 1968; В.С.Чебураев, 1968; П.А.Рудик, 1962; А.Ц.Пули, 1965; О.А.Черникова, 1965; В.Я.Меньщиков, 1966; А.С.Жуков, 1969/.

Во вторую группу вошли переживания, которые преимущественно связаны с проявлением ярко выраженного "чувства" боязни упасть со снаряда и получить травму. Сюда же были отнесены и те случаи переживаний, которые обусловлены прошлым опытом неудач.

ного выполнения упражнений. Возникновение подобного вида субъективных отрицательных переживаний подтверждается и рядом теоретических разработок как в гимнастике, так и психологии спорта /Н.Н.Миронов, 1956; В.Д.Мазниченко, 1959; Г.А.Калашников, 1964; П.А.Гудик, 1962; А.Ц.Шуни, 1965; О.А.Черникова, 1965/.

Третью группу составили переживания, которые характеризуются неопределенностью и неясностью причин возникновения эмоций неуверенности, боязни, страха. Такого рода субъективные переживания, по нашему мнению, связаны с общей неподготовленностью гимнаста к выполнению задания или наличием двигательных навыков, не соответствующих правильной технике исполнения изучаемого упражнения.

Сравнительный анализ данных опроса гимнастов показал, что из общего числа полученных ответов наибольшее количество случаев /56% / отрицательных субъективных переживаний связано с проявлением чувства боязни получить травму. Переживания характеризующиеся неуверенностью в возможность выполнить упражнение правильно составили 28%. И совсем незначительное количество случаев - 16%, характеризуются "чувством" неопределенности и неясности причин возникновения отрицательных субъективных переживаний. Кроме того, анализ позволил выявить, что для значительного большинства гимнастов /75% / все виды отрицательных субъективных переживаний, в конечном итоге, мешают выполнению упражнений. Выделенные нами группы субъективных переживаний носят условный характер, т.к. они классифицировались по доминирующему признаку.

Согласно данным анкетного опроса тренеров и преподавателей наиболее характерными внешними признаками проявления эмо -

циональной напряженности у гимнастов являются: мышечная скованность, суетливость, раздражительность, дрожание конечностей, бледность лица, потливость ладоней, ссылка на усталость и плохое самочувствие, отказ выполнить упражнение. Самой общей характеристикой состояния эмоциональной напряженности у гимнастов является нарушение двигательной координации и снижение работоспособности.

Анализ анкетирования высококвалифицированных специалистов указывает на то, что состояние эмоциональной напряженности у гимнастов главным образом выражается в форме двух типов - возбуждимого и тормозного.

Возбуждимый тип характеризуется частой сменой выражения лица, излишней суетливостью, повышенной раздражительностью, безконтрольностью действий. Напротив, у тормозного типа доминируют реакции торможения, вплоть до полного прекращения всякой деятельности.

Одним из показателей напряженности является и частота сердечных сокращений. Результаты опытной проверки стартового состояния гимнастов в нашем исследовании позволили установить, что по сравнению с исходными данными частота пульса у всех испытуемых за 30 сек. до выполнения упражнений увеличилась.

/см.табл. I/

Таблица I.

Средние показатели частоты сердечных сокращений у гимнастов-новичков

Количество испытуемых	Частота пульса		Прирост частоты пульса в уд/мин	Критерий различий по Стью- денту	Достовер- ность
	В покое	За 30 сек: до выпол- нения			
30	72	90	18	9,5	0,001

Подобные изменения в ритме сердечной деятельности указывают на то, что перед выполнением, даже несложных упражнений /стойка на голове, руках и переворот боком/ в организме гимнаста происходят значительные психо-физиологические сдвиги. В данном случае это состояние можно объяснить присутствием фактора психической напряженности перед выполнением задания.

Кроме того, исследование позволило выявить зависимость происходящих изменений в частоте сердечных сокращений от сложности выполняемого упражнения и квалификации гимнастов. Так например, при выполнении одного и того же задания (переворот вперед) показатель прироста частоты пульса у гимнастов-новичков оказался выше чем у гимнастов III разряда /табл. 2/.

Таблица 2.

Средние показатели частоты сердечных сокращений у гимнастов-новичков и гимнастов III разряда в покое и перед выполнением одного и того же задания

Группы испытуемых	Частота пульса		Прирост: частоты: пульса в: уд/мин	Критерий: различий: по Стью- денту	Досто- верно- сть
	В покое	За 30 сек. до выполне- ния задания			
Гимнасты - новички (10 чел)	74	98	24	7,3	0,001
Гимнасты II разряда (10 чел.)	73	85	12	6,0	0,001

Эти данные свидетельствуют о более высоком уровне эмоциональной напряженности у гимнастов-новичков, чем у гимнастов III разряда перед выполнением переворота вперед впервые.

Более выраженные психо-физиологические сдвиги были обнаружены на группе гимнастов III разряда, которым предлагалось впервые выполнить сальто вперед в группировке с разбега толчком о трамплин и приземлением на поролоновые маты /табл. 3/.

Таблица 3.

Особенности предстартовых состояний
гимнастов перед выполнением сальто вперед

№ пп:	Испытуемые	Прирост частоты : пульса в уд/мин.:	Субъективные переживания
1.	И-в	38	"Боялся прыгнуть на трамплин".
2.	К-в	42	"Думал, что не перевернусь".
3.	С-в	46	"Боялся сам не знаю чего, просто было страшно".
4.	В-х	36	"Боялся не выкрутить и приземлиться на голову".
5.	С-о	28	"Боялся прилти на голову".
6.	Т-в	32	"Боялся просто неизвестного".
7.	Ч-в	34	"Боялся упасть".
8.	Р-в	30	"Просто не представлял как получится".
9.	Р-о	54	"Очень боялся падения".
10.	С-в	42	"Упасть на голову, недокрутить или перекрутить".

II.

Из таблицы видно, что у всех испытуемых перед выполнением впервые сложного, рискованного упражнения, в безопасных условиях, возникала ярко выраженная повышенная эмоциональная напряженность. Это нашло свое выражение в значительных пульсовых сдвигах от 28 до 50 ударов в минуту и отрицательных субъективных переживаниях.

Таким образом, данные этого исследования свидетельствуют о том, что перед выполнением сложных, рискованных упражнений в первый раз у гимнастов возникает состояние повышенной эмоциональной напряженности.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в проверке аффективности страховки специальным устройством, выполненным в виде подвесного пояса на резиновых амортизаторах /рис. I/.

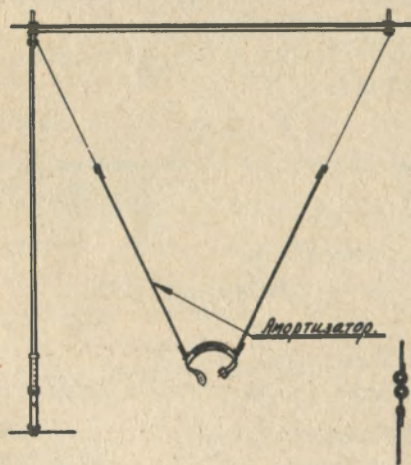


Рис. I

Это приспособление предназначено для самостоятельного пользования гимнастами в качестве тренажера при отработке техники выполнения акробатических прыжков. Основной задачей педагогического эксперимента являлось определение оптимальных условий и некоторых факторов положительного влияния страховки подвесным поясом на резиновых амортизаторах. Педагогический эксперимент проводился в процессе учебно-тренировочных занятий гимнастов Московского государственного университета. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены различной квалификации, в том числе мастера и кандидаты в мастера спорта, гимнасты первого, второго и третьего разрядов, всего 25 человек.

Первый этап педагогического эксперимента завершился опросом гимнастов, принявших участие в этом исследовании. /табл.4/

Таблица 4.

Результаты опроса гимнастов по выявлению положительного влияния страховки специальным устройством.

Вопросы анкеты	:Количество положительных ответов : в %
1. Позволяет ли Вам подвесной пояс на резиновых амортизаторах выполнять упражнение?(да, нет)	88%
2. Оказывается ли при этом необходимая помощь и страховка ? (да,нет)	100%
3. Помогает ли Вам страховка подвесным поясом на резиновых амортизаторах преодолеть нерешительность, волнение, боязнь и чувство страха ? (да,нет)	84%

Приведенные данные педагогических наблюдений и анкетного опроса свидетельствуют о том, что применение подвешного пояса на резиновых амортизаторах повышает эффективность педагогического процесса, а следовательно позволяет в более короткие сроки овладеть техникой изучаемых упражнений.

Особое значение приобретает тот факт, что этот прием помощи и страховки помогает гимнасту преодолеть естественное проявление эмоций неуверенности, боязни, страха.

Второй этап педагогического эксперимента осуществлялся с целью проверки эффективности применения тренажера при обучении гимнастов-новичков конкретному упражнению (перевороту назад). Для решения поставленной задачи были укомплектованы две группы. Контрольная группа "А" приступила к изучению указанного упражнения известным методом обучения, с применением ручного пояса для страховки на жестких предохранительных лямках, а экспериментальная группа "Б" пользовалась только подвешным поясом на резиновых амортизаторах. С обеими группами было проведено 12 занятий. В соответствии с планом исследования и специально разработанной шкалы оценок на первом, третьем, шестом, девятом и двенадцатом занятии осуществлялась контрольная проверка успеваемости гимнастов /табл.5/

Таблица 5

Результаты педагогического эксперимента по обучению гимнастов-новичков перевороту назад

Способ оказания помощи и страховки	Оценка успеваемости в баллах					
	Группа	Первое занятие	Третье занятие	Шестое занятие	Девятое занятие	Двенадцатое занятие
Ручной пояс на жестких предохранительных лямках	"А"	1,0	1,6	2,8	2,8	3,5
Подвешной пояс на резиновых амортизаторах	"Б"	1,0	3,0	3,4	4,3	4,8

Из приведенной таблицы видно, что в начале эксперимента (первое занятие) все испытуемые к выполнению упражнения были не подготовлены. Контрольная проверка в середине эксперимента (шестое занятие) показала, что по успеваемости, гимнасты группы "Б" оказались впереди гимнастов группы "А" на 0,6 балла. Сравнивая данные контрольной проверки в конце эксперимента (двенадцатое занятие) мы видим, что у гимнастов группы "Б" средняя оценка успеваемости составила 4,8 балла, а у гимнастов группы "А" только 3,5 балла. При этом следует указать и на более высокую эмоциональную устойчивость гимнастов экспериментальной группы, поскольку все они выполняли упражнение в конце эксперимента самостоятельно, в то время как в контрольной группе таких гимнастов не оказалось вообще.

Таким образом, результаты второго этапа педагогического эксперимента позволяют констатировать, что методический прием обучения гимнастов-новичков перевороту назад с использованием подвешенного пояса на резиновых амортизаторах является более эффективным и облегчающим путь к самостоятельному выполнению упражнений.

Третий этап педагогического эксперимента был посвящен выявлению возможности и целесообразности применения подвешенного пояса на резиновых амортизаторах для страховки гимнастов при выполнении упражнений на кольцах (рис.2).

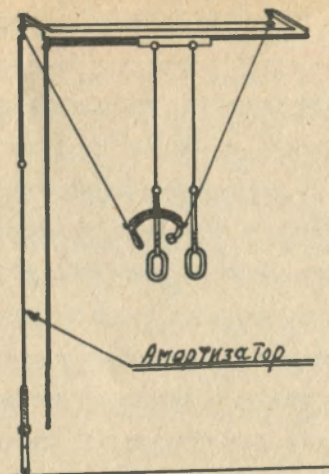


Рис. 2.

Опытная проверка, в которой приняли участие мастера и кандидаты в мастера спорта, показала, что с помощью разработанного устройства можно выполнять не только силовые но и маховые упражнения. Особое значение этот прием помощи и страховки приобретает при выполнении больших оборотов назад и вперед. Педагогические наблюдения за выполнением упражнений на кольцах с использованием подвешенного пояса на резиновых амортизаторах свидетельствуют о положительном влиянии этого приема помощи и страховки не только на формирование двигательного навыка, но и на развитие смелости и решительности действий. Эти данные подтверждаются педагогическими наблюдениями и проведенным опросом гимнастов, принявших участие в исследовании.

З а к л ю ч е н и е

Анализ специальной литературы и практический опыт подготовки гимнастов свидетельствуют о том, что повышенная эмоциональная напряженность является одним из препятствий на пути овладения сложными гимнастическими упражнениями. Между тем в специальной литературе почти не встречается научно-обоснованных рекомендаций по предупреждению и снижению эмоциональной напряженности, как фактора дезорганизующего двигательную деятельность гимнаста. Учитывая важность изучения этой проблемы и ее значимость для практики обучения гимнастов, было проведено настоящее исследование, результаты которого позволили установить, что выполнение сложных упражнений в особенности на перекладине, брусьях, кольцах в опорном прыжке и акробатике ассоциируется с тем или иным видом отрицательных переживаний. Для гимнастов высокой квалификации (мастеров и кандидатов в мастера спорта) присущи переживания более отчетливые по содержанию и обусловленные в основном сложностью упражнений. У менее квалифицированных гимнастов (первый, второй разряды) субъективные переживания, как правило, носят неясный и неопределенный характер по содержанию и причинам их возникновения. При этом следует отметить, что значительная часть субъективных отрицательных переживаний у гимнастов связана с прошлым опытом неудачного выполнения конкретных упражнений.

Согласно данным анкетного опроса тренеров состояние повышенной эмоциональной напряженности находит свое проявление в мимике лица, речи и общем поведении гимнаста. Причем отмеченные специалистами внешние признаки эмоциональной напряженности у гимнастов идентично проявляются как в период непосредственной

подготовки, так и в процессе выполнения упражнений. Данные анкетирования высококвалифицированных специалистов указывают на то, что состояние эмоциональной напряженности у гимнастов, главным образом, выражается в форме двух типов - возбужденного и тормозного. Общей характеристикой состояния эмоциональной напряженности у гимнастов является нарушение двигательной координации и снижение работоспособности. Одним из показателей напряженности является учащение ритма сердечных сокращений. Результаты опытной проверки стартового состояния гимнастов в нашем исследовании показали, что по сравнению с исходными данными частота пульса у всех испытуемых за 30 секунд до выполнения заданий увеличилась в среднем на 18 уд/мин. Подобные изменения в ритме сердечной деятельности указывают на то, что даже перед выполнением таких несложных упражнений, как стойка на голове, руках и переворот боком в организме гимнаста происходят значительные психо-физиологические сдвиги. Кроме того, исследование позволило установить зависимость происходящих изменений в ритме сердечных сокращений от сложности выполняемого упражнения и квалификации гимнаста. Так, например, при выполнении одного и того же задания (переворот вперед) средний показатель прироста частоты пульса у гимнастов новичков оказался на 50% выше чем у гимнастов III разряда. Эти данные свидетельствуют о наличии фактора новизны и сложности задания для гимнастов-новичков, которым пришлось выполнять переворот вперед впервые.

На основании анализа данных педагогического эксперимента можно констатировать, что применение подвешенного пояса на резиновых амортизаторах помогает гимнасту самостоятельно выполнять

большое количество акробатических прыжков. Проведенный опрос гимнастов по выявлению эффективности нового способа страховки дал положительную оценку. Наряду с этим, одним из факторов положительного влияния страховки подвесным поясом на резиновых амортизаторах является и то, что в предстартовом состоянии гимнастов, пользовавшихся этим приспособлением, значительных вегетативных сдвигов /по приросту частоты пульса/ не наблюдалось. На основании вышеизложенного представляется возможным рекомендовать новый приём страховки для обучения гимнастов сложным акробатическим прыжкам и некоторым упражнениям на кольцах.

В ы в о д ы

1. В процессе начального обучения гимнастов существенным препятствием выступает фактор эмоциональной напряженности, затрудняющий выполнение сложных упражнений.

Эмоциональная напряженность непосредственно перед выполнением упражнений проявляется в различных сферах: субъективные переживания, внешние поведенческие проявления, функциональные сдвиги в организме.

2. Изучение субъективных переживаний гимнастов перед выполнением сложных гимнастических упражнений позволяет выделять три характерные группы: а) переживания, обусловленные отсутствием ясного и четкого чувства движения /28%/; б) переживания, связанные с чувством "боязни" падения со снаряда, удара о снаряд и возможности получения травмы /56%/; в) переживания неясные, неопределенные по содержанию и причинам возникновения /16%/.

Отрицательные эмоциональные переживания у гимнастов высокой квалификации отчетливы по содержанию и обусловлены в основном сложностью упражнений и отрицательным опытом их исполнения. Для менее квалифицированных гимнастов эти переживания носят неопределенный и неотчетливый характер и обусловлены в основном фактором "новизны" изучаемых упражнений.

3. Анализ внешних /поведенческих/ признаков субъективных переживаний гимнастов позволил выделить два типа повышенной эмоциональной напряженности:

а/ тормозной, б/ возбудимый.

Признаки обоих типов идентично проявляются как в период непосредственной подготовки, так и в процессе выполнения упражнений. Самой общей характеристикой состояния эмоциональной напряженности у гимнастов является нарушение двигательной координации и снижение работоспособности.

4. Повышенная эмоциональная напряженность у гимнастов перед выполнением упражнений характеризуется значительными функциональными сдвигами. В ходе исследования было установлено:

- у всех испытуемых непосредственно перед выполнением упражнений наблюдается прирост частоты сердечных сокращений в довольно широком диапазоне;

- перед выполнением сложных рискованных упражнений, особенно в первый раз частота сердечных сокращений нередко достигает значительных величин / 40-50 ударов в минуту/, это состояние спортсмена связано с отрицательными субъективными переживаниями и характеризуется повышенной эмоциональной напряженностью, которая затрудняет двигательную деятельность гимнастов;

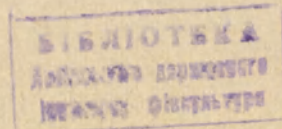
- функциональные сдвиги, а следовательно и степень эмоциональной напряженности зависит от сложности упражнений, условий их выполнения и квалификации спортсмена.

5. Апробирование нового способа страховки /подвесным поясом на резиновых амортизаторах/ при обучении гимнастов различным акробатическим прыжкам и упражнениям на кольцах показало его эффективность, что подтверждается данными педагогических наблюдений, опросом испытуемых и незначительными функциональными сдвигами по приросту частоты сердечных сокращений (8-10 уд/мин.). Полученные результаты свидетельствуют об оптимальном уровне эмоциональной напряженности у гимнастов непосредственно перед выполнением упражнений.

6. Исследование констатирует эффективность применения подвешенного пояса на резиновых амортизаторах при изучении многих сложных упражнений, требующих проявления смелости и решительности. Педагогический эксперимент показал, что опытная группа /средний балл успеваемости - 4,8/ по сравнению с контрольной группой /средний балл успеваемости - 3,5/ затратила в два раза меньше времени на изучение сложного акробатического прыжка, связанного с определенным риском.

7. применение специального устройства для страховки гимнастов приносит должный эффект в том случае, когда натяжение резиновых амортизаторов достигает определенной величины за счет правильного выбора места для принятия исходного положения перед выполнением упражнений. Методика использования подвешенного пояса на резиновых амортизаторах расчеты и техническая характеристика описаны в тексте диссертации.

8015



По теме
"Страховка"
всма

Иванов И.С. 70

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Подвесной пояс новой конструкции. "Теория и практика физической культуры", № 10, ФиС. М., 1966.
2. Методический прием психологической подготовки гимнастов., "Материалы ХУП научно-методической конференции ВУЗов г.Москвы по физическому воспитанию". М., 1966.
3. Изменение РЭГ под влиянием эмоциональных факторов. "Проблемы умственного труда". Вып. I., Изд. "Московский университет". М., 1971.
4. Исследование особенностей эмоциональной напряженности у гимнастов перед выполнением упражнений. "Теория и практика физической культуры", № 4, ФиС., М., 1973.

Основные материалы диссертации докладывались:

1. На научно-методических конференциях кафедры физвоспитания Московского государственного университета им. М.В.Ломоносова. /1966, 1968 гг./.
2. На научно-методической конференции ВУЗов г.Москвы по физическому воспитанию /1966 г./
3. На Всесоюзной научно-методической конференции тренеров по гимнастике /1968 г./
4. На научно-методической конференции кафедры гимнастики ГЦОЛИФК. /1971 г./

ПОДП. К ПЕЧАТИ 9/П-73 Г. ФОРМАТ 60x90/16
 ФИЗ.П.Л. 1,25. УЧ.-ИЗД.Л. 1,0. ЗАКАЗ 1174. ТИР. 200.

ОТПЕЧАТАНО НА РОТАПРИНТАХ В ТИП. ИЗД. МГУ
 МОСКВА, ЛЕНГОРЫ