

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РСФСР
НОВОСИБИРСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**ПРОБЛЕМЫ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-
МАССОВОЙ РАБОТЫ В СРЕДНЕЙ
И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

Тезисы докладов

Научно-практическая конференция

24—26 июня 1991 г.

32
НОВОСИБИРСК
1991

находят взаимопонимания с преподавателем 9,3% опрошенных; отсутствует желание заниматься у 9,3% студентов. - Таким образом, отрицательное отношение студентов к физическому воспитанию определяется отсутствием естественной потребности, не развитой в процессе физического воспитания (А. Г. Щедрина, 1989 г.), недостаточной сформированностью ценностной мотивации к регулярным занятиям физической культурой, непониманием сущности здоровья и здорового образа жизни. Для повышения физкультурно-спортивной активности студентов требуется длительная целенаправленная воспитательная работа по формированию интересов и мотиваций, потребности в здоровом образе жизни.

Г. П. Г Р И Б А Н

(Житомир)

ОЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Современный уровень спортивных достижений в студенческом спорте требует целенаправленного поиска все более эффективных методов контроля и управления за процессом подготовки студентов-спортсменов.

Разработанная нами методика количественной и качественной оценки волевых качеств в процессе тренировки и соревнования позволяет контролировать, прогнозировать, планировать и в целом управлять процессом волевой подготовки квалифицированных студентов-спортсменов. По данной методике волевые проявления спортсмена оцениваются на протяжении **трех этапов** волевого действия: подготовительного, исполнительного и оценочного. Каждому волевому качеству присущи на каждом этапе волевого действия специфические признаки проявления, которые: 1) в комплексе достаточно точно и всесторонне отражают волевые качества спортсменов, 2) являются понятными для тренеров и спортсменов, 3) отражают учебно-тренировочный процесс и соревнования, их организацию и условия.

При этом учитывалось, что: а) волевые качества — это конкретные проявления воли в условиях спортивной деятельности, позволяющие спортсмену эффективно регулировать свое поведение; б) экспериментальная обстановка не всегда позволяет правильно оценивать волевые проявления спортсмена; как правило, возникают косвенные признаки, характеризующие параметры проявления волевых качеств); в) прямое анкетирование, при котором

спортсмен должен сам себя оценить, не дает достоверных результатов из-за недостаточной объективности самооценки или же из-за неумения пользоваться предложенной анкетой; г) каждое волевое действие спортсмена протекает на фоне высокой психической напряженности и не отражает истинного психического состояния; д) ранжирование спортсменов по развитию волевых качеств необходимо искать в особенностях их действий и поступков в условиях спортивной деятельности, а не в диагностировании различных нервно-психических состояний; е) отношение испытуемых к спортивной деятельности не всегда Положительно; часто отсутствует стремление к достижению максимального результата; ж) арсенал и уровень владения знаниями, умениями и навыками, а также индивидуальные способности спортсменов различны.

Таким образом, целеустремленность оценивается по 15 признакам положительного проявления и 21 признаку недостаточного проявления; настойчивость и упорство, соответственно, — 14 и 14; выдержка и самообладание — 15 и 12; инициативность и самостоятельность — 13 и 16; смелость и решительность — 15 и 17. Все признаки оцениваются по 5-балльной системе. Благодаря введению системы оценок мы получили количественные данные, которые можно подвергнуть математической обработке.

Суть оценки волевых качеств по признакам заключается в том, что, моделируя соответствующие условия и ситуации для проявления исследуемых качеств или же наблюдая за действиями спортсмена в условиях соревнования, оценивается качественное проявление каждого признака.

Разработанная методика оценки волевых качеств позволяет: 1) выделить сильные и слабые стороны в развитии волевых качеств спортсменов; 2) установить количество недостатков в развитии исследуемых качеств; 3) выявить корреляционную связь волевых качеств с другими сторонами подготовки спортсмена; 4) прогнозировать и планировать рост их совершенствования в процессе подготовки; 5) проследить динамику их формирования под влиянием целенаправленной психолого-педагогической работы за определенный период времени. Кроме того, ознакомление спортсменов с методикой оценки волевых качеств способствует их сознательному и творческому отношению к предлагаемой работе, приучает к самоконтролю, дает возможность лучше познать самого себя в условиях спортивной деятельности.

Наличие большого количества данных о развитии волевых качеств, полученных в процессе экспериментальных исследований, позволило выделить **три условные группы спортсменов**: 1) с высоким уровнем развития волевых качеств; 2) со средним; 3) с низким. К первой группе отнесены спортсмены, имеющие средний

балл > 4, 3; ко второй — > 3,7; к третьей — < 3,7 балла. На основании этих данных нами разработаны общие признаки, характеризующие уровни волевого развития спортсменов, что является очень удобным для их использования в практической деятельности тренеров.

. Предложенная оценка волевых качеств успешно использовалась сборной командой УССР по легкой атлетике при подготовке к ряду крупных всесоюзных и международных соревнований, а также в процессе управления психологической подготовкой членов сборных команд института, города и области по циклическим видам спорта.

А. П. КИЗЬКО
(Новосибирск)

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО СОЧЕТАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ
НАГРУЗКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, У СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Для того⁷, чтобы физическое воспитание в вузе выполняло свои функции, т. е. действительно стало средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариантность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов. Практика показывает, что в настоящее время вузовское физвоспитание в полной мере не реализует ни одного из этих требований. Двухразовые занятия на первых двух курсах явно не удовлетворяют, потребности организма в двигательной активности. Учебные занятия проводятся лишь 6, 5—7 мес. в году. Две зачетно-экзаменационные сессии и каникулы обесценивают и без того скромные результаты, достигнутые в ходе учебных занятий. Учитывая, что увеличения учебных часов на физвоспитание пока не предвидится, необходимо искать внутренние резервы повышения его эффективности.

Одним из путей повышения работоспособности является оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки, которое в литературе рассматривается противоречиво: одни авторы настаивают на преимущественном развитии у студентов выносливости, другие — скоростно-силовых качеств, третьи рекомендуют акцентировать внимание на подготовке в «отстающих нормативах».

Основным критерием эффективности физической подготовки студентов является величина прироста функциональной подготов-

ленности (работоспособности). Для реализации увеличения работоспособности необходимо, чтобы учебно-тренировочная нагрузка учитывала физиологические закономерности ее повышения, из которых, как нам представляется, наиболее важными являются:

— процесс расходования и восстановления ресурсов организма во время и после выполнения мышечной работы (контроль зоны суперкомпенсации);

— прогрессивность роста нагрузки (только под влиянием повторной нагрузки, характеризующейся постепенным увеличением общего ее объема и интенсивности, происходит биохимическая функциональная морфологическая перестройка, ведущая к повышению работоспособности);

— учет индивидуальных особенностей (одна и та же нагрузка вызывает различные физиологические изменения в организме занимающихся);

— характер изменения внешней нагрузки определяет последовательность и режим работы элементов двигательного аппарата (двигательных единиц) и связанных с ними физиологических систем. Таким образом, предоставляется возможность выбора оптимального сочетания учебно-тренировочной⁴ нагрузки разной направленности — выносливость, сила, скоростно-силовые качества.

На основании вышеизложенных физиологических закономерностей и специфики учебного процесса по физическому воспитанию студентов НЭТИ, специализирующихся по лыжным гонкам, была разработана программа, которая в достаточной мере позволяет реализовать основополагающие принципы физического воспитания.

В. А. КОСАРЕВ
(Новосибирск)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ
ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Анализ научно-методической литературы последних лет, посвященной проблемам управления и организации физического воспитания высшей школы, показывает, что практически все авторы признают необходимость поиска новых форм организации учебно-тренировочных занятий. Однако предлагаемые изменения носят частный характер. Исторически сложившаяся в нашей стране система управления физической культурой и спортом, сочетающая в себе государственные и общественные органы, рассматривается