TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

ТАРТУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

SPORDIPSÜHHOLOOGIA JA -SOTSIOLOOGIA ALANE KONVERENTS

КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ СПОРТА

TARTU 1969 ТАРТУ

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL
Kehakultuuriteaduskond

ТАРТУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
Физкультурный факультет

SPORDIPSÜHHOLOOGIA JA -SOTSIOLOOGIA ALANE KONVERENTS

КОНФЕРЕНЦИЯ ПО ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ СПОРТА

TARTU 1969 ТАРТУ

2
Tartu Riiklik Ülikool
Raamatukogu
75155

КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОГРАММЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

А.П. Кашин, Н.М. Пейсахов

Казанский гос. университет

Исследование типологических свойств нервной системы в дифференциальной психологии физического воспитания и спорта обычно проводится лишь по отдельным экспериментальным методикам. Между отдельными опытами проходит от нескольких дней до нескольких месяцев. Такие исследования имеют смысл при изучении динамики нервных процессов спортсменов в зависимости от этапов тренировки и соревнований, для оценки уровня психической подготовленности.

Когда перед исследователем стоят более широкие задачи: выявление связей между отдельными свойствами нервной системы, установление норм и эталонов, характерных для отдельных групп спортсменов; определение внутригрупповых различий - указанный выше подход приводит к ошибочным выводам.

Известно, что показатели типологических свойств нервной системы подвержены значительным колебаниям вследствие изменений в функциональном состоянии организма (Б.М. Теплов, 1956; В.Д. Небылицын, 1966). Изменяются силовые отношения и показатели лабильности нервных процессов (В.И. Рождественская и др., 1965), баланс основных нервных процессов (З.И. Бирюкова, 1961). В связи с изменчивостью показателей типологических свойств нервной системы встает вопрос о необходимости определения их при одном и том же функциональном состоянии испытуемого, т.е. в комплексном исследовании ряда типологических свойств.

Проведение комплексных обследований основных свойств нервной системы затруднено рядом причин, главные из которых следующие: - недостаточно разработаны краткие диагностические методики, пригодные для использования в массовых обследованиях и полевых условиях; - отсутствуют обоснованные и экспериментально проверенные программы комплексного изучения типологических свойств нервной системы; - полностью отсутствует

портативная аппаратура.

Опыт, накопленный в научно-исследовательской лаборатории при кафедре физвоспитания Казанского университета, показывает, что выход из создавшегося положения в одновременном решении всех трех задач. Наряду с проверкой возможности использования методик, созданных в других лабораториях, в условиях массовых обследований необходимо создавать, проверять и корректировать комплексные программы, что, в свою очередь, явится основой для конструирования новых типов электронной аппаратуры.

Авторы отдельных психофизиологических методик ограничиваются выявлением самого феномена. Для внедрения этих методик в практику массовых обследований потребовалась большая работа целой группы исследователей и инженеров-электронщиков, которая привела к установлению условий применения диагностических методик, позволила повысить их надежность, унифицировать некоторые краткие методики и создать стандартные, унифицированные программы.

На следующем этапе исследовались различные сочетания диагностических методик в комплексных программах. Требовалось установить последовательность проведения испытаний, исключающую возможность утомления и, в то же время, позволяющую использовать исследования по одной методике для подготовки исследования по следующей. В результате получено две комплексных программы, применяемые в зависимости от задач исследования. Первая из них предназначена для массовых обследований студентов и состоит из пяти методик, дающих 9 показателей силы, подвижности и лабильности в зрительном и слуховом анализаторах. Время, необходимое на обследование по короткой программе, составляет около I5 мин. Ежегодно по этой программе обследуется более I000 студентов.

Вторая программа предназначается для исследования типологических особенностей спортсменов. Она позволяет изучать следующие особенности функционирования нервной системы:

I. Выносливость нервной системы к действию раздражителей различной степени интенсивности в зрительном и слуховом анализаторах (по В.Д. Небылицыну).

2. Выносливость нервных центров к утомляющему действию многократно предъявляемых раздражителей средней интенсивности (методика В.С. Мерлина в модификации Я. Стреляу)

3. Степень иррадиации и концентрации тормозного процесса по методике Н.И. Чуприковой.

4. Преобладание возбудительного или тормозного процесса и баланс по подвижности. Использована методика Н.И. Чуприковой.

5. Подвижность нервных процессов по результатам переделки стереотипа в двигательной реакции выбора. Разработана модификация методики Н.И. Чуприковой.

6. Лабильность нервной системы по критической частоте слияния световых мельканий (КЧМ) и критической частоте слияния звуковых щелчков (КЧС). Методики разработаны в институте психологии АПН СССР.

7. Динамичность нервной системы по величине ориентировочной реакции и скорости выработки стереотипа на время (по В.Д. Небылицыну).

8. Величину латентных периодов двигательных реакций на световые, звуковые и комбинированные раздражители с точностью до ± I мсек.

9. Легкость перехода от одного двигательного действия (нажатия на кнопку) к другому двигательному действию (отсутствию кнопки).

IO. Объем внимания.

II. Чувство микроинтервалов времени.

Из комплексной программы можно извлечь около 50 показателей. Обследование одного испытуемого требует 80 мин.

Изучение возможностей применения отдельных методик в условиях массовых обследований студентов, сборов и соревнований спортсменов привело к конструированию комплекса портативной электронной аппаратуры. Комплекс состоит из приборов для исследования отдельных свойств нервной системы и прибора для исследования ряда показателей. Конструирование приборов велось с таким расчетом, чтобы они могли быть использованы в работе тренеров и преподавателей. С этой целью количество ручек

управления сведено до минимума, введены автоматическое управление и самый простой и наглядный вид индикации - цифровой. Благодаря тому, что в приборах отсутствуют электромеханические реле, которые заменены электронными ключами, они работают бесшумно и надежно. При изготовлении приборов для психофизиологических исследований используется печатный монтаж и полупроводниковые элементы.

Результаты исследований показывают, что применение комплексных программ открывает новые возможности изучения типологических особенностей спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А.П. Камин, В.П. Мерлинкин

Казанский гос. университет и пединститут

В связи с задачами комплексного изучения личности в различных видах деятельности необходима такая система получения фактов, которая позволит сопоставить (на основе стандартных методов) группы людей определенного возраста, пола, подготовленности и т.д., для создания норм и эталонов определенного уровня (В.Г. Ананьев, Г.Д. Горбунов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

С точки зрения педагогической психологии, особое значение приобретает роль человеческого фактора, выражающегося прежде всего в общетипологических свойствах нервной системы индивида.

Исследованиями Э.И. Бирюковой, Б.А. Вяткина, Л.Л. Головиной, Л.Ф. Егупова показано наличие определенного соответствия между индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности и специализацией спортсмена.

Исходя из закономерностей психической и двигательной деятельности становятся важными вопросы, связанные с изучением типологических различий нервной системы между спортсменами разных видов спорта и различной степени подготовленности.

Первым этапом нашей работы являлось сравнение по силе процессов возбуждения спортсменов различных видов спорта.

Исследование проводилось в условиях специфического студенческого коллектива (факультет физического воспитания).

В экспериментах принимали участие студенты I-IУ курсов (181 человек; мужчины, женщины) разной спортивной специализации и степени подготовленности (от второго разряда до мастеров спорта).

Для оценки силы нервной системы по отношению к возбуждению была использована методика В.Д. Небылицына (1960) - " наклон кривой времени реакции".

Сравнение проводилось между группами и внутри них по годам обучения и по видам спорта.

Достоверность различий определялась при помощи критерия Стьюдента.

Внутри всей выборки обнаружены лица с " сильной ", "слабой" и " промежуточной " нервной системой. У мужчин выявлено, что по курсам и по всей выборке указанное распределение подчиняется нормальному закону. Данная зависимость отмечена в исследованиях других авторов (Н.М. Пейсахов и В.М. Русалов).

В различных видах спорта обнаружены спортсмены, обладающие "слабой" нервной системой. В процентном отношении больше всего их в видах с ациклической структурой движения.

Присутствие "слабых" в различных видах спорта и преобладание их в видах, где действиям спортсменов характерна кратковременная работа, говорит о наличии процесса адаптации к требованиям определенной спортивной деятельности и характеризует индивидуальный стиль (Е.А. Климов, В.С. Мерлин, А.Ц. Пуни, Б.М. Теплов, В.М. Шадрин, Б.И. Якубчик). Значимые различия силы нервной системы у студентов мужчин выявились только между волейболистами и представителями других видов спорта, у женщин указанных различий не обнаружено.

Сравнительный анализ латентных периодов времени реакции по годам обучения показал, что наиболее короткими латентными периодами обладают студенты I курса (как мужчины, так и женщины). На последующих курсах латентные периоды реакции увеличиваются. Это можно истолковать как следствие систематических перегрузок нервной системы, связанных со спецификой учебного процесса на факультетах. В связи с этим уместно поставить вопрос о пересмотре существующего

учебного плана и упорядочении оптимального сочетания умственной и физической нагрузки на факультетах физического воспитания.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНУТРИГРУППОВЫХ И МЕЖГРУППОВЫХ РАЗЛИЧИЙ СПОРТСМЕНОВ ПО ТИПОЛОГИЧЕСКИМ СВОЙСТВАМ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

А.П. Кашин

Казанский гос. университет

Необходимость исследования внутригрупповых и межгрупповых различий по типологическим свойствам нервной системы определяется недостаточностью знаний о тех специфических требованиях, которые предъявляются к психике человека отдельными видами спорта.

Настоящее сообщение является частью исследования, проводимого лабораторией спортивной диагностики Казанского университета совместно со спортивными федерациями СССР и РСФСР, целью которого является выявление внутригрупповых и межгрупповых различий по типологическим свойствам нервной системы в отдельных видах спорта.

В работе мы исходили из того, что в процессе естественного спортивного отбора значительные результаты достигаются лицами, обладающими для этого необходимыми качественными особенностями нервной системы (наряду с морфологическими и функциональными особенностями организма). Спортсмены высокого класса являются своеобразным "эталоном", по которому можно судить о специфических требованиях, предъявляемых к человеку отдельными видами спорта. Сопоставление между собой целых групп спортсменов должно выявить межгрупповые различия.

Нами было обследовано 160 спортсменов высокого класса: прыгунов в воду - 95 человек (мужчин - 50, женщин -45) волейболистов - 65 человек (мужчин - 47, женщин -18). Из них : заслуженных мастеров спорта СССР - 9 человек, мастеров спорта международного класса - 11 человек, мастеров спорта СССР - 49 человек, кандидатов в мастера спорта СССР - 34 человека, перворазрядников - 57 человек.

Нами была предпринята также попытка изучения типологических свойств нервной системы у прыгунов в воду в возрастном плане, потому что многие высокие результаты достигаются здесь в юношеском возрасте.

Отличительной особенностью исследования является применение комплексной программы исследований, составленной таким образом, чтобы при одном и том же функциональном состоянии испытуемых можно было получить сведения о силе, подвижности и лабильности нервной системы в зрительном и слуховом анализаторах.

Исследования особенностей высшей нервной деятельности спортсменов проводились в условиях сборов и соревнований с помощью портативного электронного прибора с автоматическим управлением и цифровой индикацией ("Нейрохронометра"), разработанного в нашей научно- исследовательской лаборатории.

Для решения вопроса об отличительных особенностях нервной системы спортсменов использовался метод составления "комбинационных полигонов".

В результате исследования оказалось, что прыгуны в воду характеризуются низкими показателями силы нервной системы в обоих анализаторах. Вместе с тем спортсмены этого вида имеют предельно высокий уровень подвижности нервных процессов. У них отчетливо выражен процесс возбуждения, но преобладает процесс торможения. О высокой подвижности нервных процессов у прыгунов в воду свидетельствуют также высокие показатели лабильности в слуховом анализаторе (у мужчин), результаты переделки сигнального значения раздражителя и измерений латентных периодов двигательных реакций. Различий между представителями мужского и женского пола в целом по выборке прыгунов в воду нет, кроме различий по лабильности в слуховом анализаторе - КЧС ($I = 2{,}62$ при $p < 0{,}01$). Нервная система у юношей по сравнению с девушками более лабильна, подвижна и вынослива.

Анализ экспериментальных данных в возрастном плане

характеризуют сдвиги в показателях типологических свойств нервной системы в ходе развития. Взрослые спортсмены по сравнению с юношами и мальчиками более реактивны, обладают более лабильной и сильной нервной системой. Мальчики отличаются преобладанием процесса возбуждения, юноши-преобладанием торможения, мужчины - уравновешанностью по подвижности нервных процессов. Достоверно значимых различий между спортсменками - прыгуньями в воду, кроме времени реакции на сильный свет, не наблюдается, хотя общая тенденция говорит о повышенной возбудимости у девочек. По сравнению с ними более взрослые спортсменки имеют более высокий уровень процесса торможения.

Волейболисты отличаются от прыгунов в воду значительно более высокими показателями силы нервной системы и преобладанием возбудительного процесса.

Существенные различия обнаружены по ряду показателей между волейболистами мужчинами и женщинами. Мужчины обладают лучшей реакцией на световые и звуковые раздражители различной степени интенсивности и большей силой нервных процессов в зрительном анализаторе. Кроме того у мужчин лабильность выше и больше объем внимания.

Женщины-волейболистки характеризуются неуравновешанностью с преобладанием возбудительного процесса.

Сравнительный анализ этих двух видов спорта показал также, что ведущим у волейболистов является зрительный анализатор, а у прыгунов в воду - слуховой.

Выявленные в исследовании внутригрупповые и межгрупповые различия по некоторым показателям типологических свойств нервной системы могут быть использованы для прогнозирования спортивных возможностей и индивидуализации обучения и воспитания спортсменов.

ИЗУЧЕНИЕ ДИНАМИЧНОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВОЗБУЖДЕНИЮ

С. О я
Тартуский государственный университет

Целью данной работы было изучение на 168 студентах физкультурного факультета - из них 64 женщины - динамичности и подвижности нервных процессов по отношению к возбуждению при помощи методики образования сенсомоторного навыка и переделки его к корреляционным анализам, выяснение их связи параллельно с регистрированными показателями.

Для решения поставленной задачи регистрировали следующие показатели:

1) скорость образования и переделка, а также устойчивость сенсомоторных навыков с помощью аппарата "ВНД", сконструированного Е.А.Милеряном;

2) время простоя реакции времени;

3) скорость в максимальном темпе постукивания;

4) скорость выполнения теста Шульте в пяти сериях с 1 по 25 и в пяти сериях с 25 по 1;

5) скорость выполнения цифрового теста с II-74 в двух сериях.

1) В ходе опыта изучения сенсомоторных навыков, на экране, находящимся перед испытуемым, автоматически друг за другом зажигались через определенные промежутки времени 8 лампочек разных цветов. При появлении цветового сигнала испытуемый должен был как можно быстрее нажать на кнопку того же цвета. При правильном ответе на экране под раздражителем зажигался подкрепительный сигнал. Каждому испытуемому было дано 4 задания: а) возможно быстрее запомнить

Таблица I

Показатель	Женщины		Мужчины	
	скорость образования сенс. навыка	скорость переделки	скорость образования сенс. навыка	скорость переделки
I. Скорость образования сенсомоторного навыка	-	0,434	-	0,33I
2. Скорость переделки сенсомоторного навыка	0,434	-	0,33I	-
3. Скорость запоминания последовательности нажатия кнопок	0,2I5	0,I63	0,355	0,328
4. Устойчивость усвоенного навыка	0,269	0,209	0,326	0,I97
5. Скорость постукивания	-0,025	-0,062	-0,229	-0,I08
6. Время реакции	0,325	0,084	0,238	0,07I
7. Время выполнения цифрового теста с II по 74	0,II0	0,3II	0,I85	0,I4I
8. Суммарное время пяти серий выполнения теста Шульте с I и 25	0,258	0,206	0,2II	0,I58
9. Среднее время пяти серий выполнения теста Шульте с I-25	0,257	0,I79	0,305	0,I92
I0. Суммарное время пяти серий выполнения теста Шульте с 25-I	0,260	0,268	0,377	0,2II
II. Среднее время пяти серий выполнения теста Шульте с 25-I	0,263	0,267	0,395	0,222

последовательность нажатия кнопок при I и П скорости (промежуток сигналов 2,5 и I,2 сек.), б) работать на III, IУ и У скоростях (промежуток сигналов 0,8; 0,6 и 0,5 сек.) при той же последовательности предъявления сигналов. Работа на той или иной скорости считалась уверенной, если испытуемый на восемь сигналов давал дважды своевременные и правильные ответы; в) переделка сенсомотрного навыка на всех пяти скоростях, при той же последовательности сигналов, но с изменением места кнопки ответов; 2) повторение второго задания для проверки устойчивости усвоенного навыка.

Время реакции на световые сигналы измеряли I2 раз с помощью реакциометра.

Скорость постукивания регистрировали с помощью тепинга.

При анализе данных образования сенсомоторного навыка выяснилось, что заметных различий между средними результатами женщин и мужчин не имеется. Среднее количество повторений у женщин 27,8 $\pm$ I,7 (средняя ошибка), а у мужчин 28,2 $\pm$ I,4. Индивидуальные данные как у женщин, так и у мужчин колеблется с 6 по 66 повторений, при этом около 52% индивидуальных данных лучше среднего.

При переделке среднее количество повторений у женщин 26,8 $\pm$ I,6, а у мужчин 29,5 $\pm$ I,I. Индивидуальные данные между 8 и 68 повторений.

Коэффициенты корреляции между показателями образования сенсомоторного навыка, переделки его и другими изученными показателями представлены в таблице I.

Достоверные корреляции ($P < 0,05$) у женщин $r \geqslant 0,250$, у мужчин $r \geqslant 0,I95$.

Из данных, представленных в табл. I, следует, что и у женщин, и у мужчин, чем быстрее образуется сенсомоторный навык, тем:

I) быстрее происходит переделка навыка; 2) устойчивее усваивается сенсомоторный навык; 3) меньше тратится времени при выполнении теста Шульте с I по 25, а также с 25 по I; 4) меньше время реакции. У мужчин еще скорость образования сенсомоторного навыка имеет позитивную корреляцию со ско-

ростью запоминания последовательности нажатия кнопок и негативную корреляцию со скоростью постукивания.

Из данных табл. I отмечается, что и у женщин, и у мужчин, чем быстрее происходит переделка, тем: I) быстрее образовался сенсомоторный навык; 2) быстрее выполняются тесты Шульте с 25 по I (это по содержанию тоже переделка). Кроме этого скорость переделки имеет у женщин позитивную корреляцию со скоростью выполнения цифрового теста с II по 74, а у мужчин - со скоростью запоминания последовательности нажатия кнопок и с устойчивостью усвоенного навыка.

На основании проведенного анализа можно представить следующие данные (табл. 2).

Таблица 2

Показатели	Критерии			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
I. Количество повторений при запоминании последовательности кнопок	6 - 8	9 - I2	I3 - I6	I7 и более
2. Количество повторений при образовании сенсомоторного навыка	I3 - I8	I9-27	28-35	36 и более
3. Количество повторений при переделке	I6 и меньше	I7-24	25-36	37
4. Количество повторений при контроле устойчивости усвоенного навыка	8 - 9	I0-I3	I4-I7	I8 и более

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ОБРАЗОВАНИИ И ПЕРЕДЕЛКЕ ДИНАМИЧЕСКИХ СТЕРЕОТИПОВ КАК ФАКТОР СПОРТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

М.Г. Топеха, А.В. Родионов

Центральный ордена Ленина институт физической культуры

Одним из основных факторов спортивных способностей можно считать подвижность и динамичность нервных процессов, проявляющиеся в индивидуальных различиях в образовании и переделке динамических стереотипов. Признавая генерализованное влияние подвижности и динамичности на эффективность спортивной деятельности думается, что в наибольшей мере эти свойства определяют общие способности к овладению спортивными навыками их перестройки.

Для проверки этой гипотезы был проведен двусторонний эксперимент с фехтовальщиками (40 человек); индивидуальные особенности в психологических проявлениях свойств подвижности и динамичности определялись аппаратом для исследодования высшей нервной деятельности конструкции Е.А. Милеряна. Испытуемым предъявлялась в возрастающей скорости система раздражителей сенсорного характера, на каждый из которых требовался ответ; правильные ответы подкреплялись, в результате чего у испытуемых вырабатывался динамический стереотип. После выработки стереотипа менялась программа предъявления стимулов для его переделки. Общие способности обследуемых к овладению спортивными навыками и их перестройке определялись путем сопоставления экспертных оценок и отзывов тренеров, длительное время ведущих работу с данными спортсменами.

В результате двустороннего эксперимента испытуемые по каждому из четырех показателей (показатель динамичности - образование динамического стереотипа; показатель

подвижности-переделка динамического стереотипа; особенности процесса формирования спортивных навыков; особенност перестройки спортивных навыков) были распределены на три группы в соответствии с качественными признаками трех степеней (слабое, среднее и сильное проявление данной функции). Статистическая обработка материала предусматривала нахождение значений коэффициента взаимной сопряженности по Пирсону. Для показателей динамичности нерв - ной системы и оценки общей способности формирования спортивных навыков теснота связи определяется коэффициентом C = 0,69 ; для показателей подвижности нервной системы и оценки общей способности перестройки спортивных навыков соответственно C = 0,78.

Полученные данные не противоречат теоретической посылке о том, что индивидуальные особенности в образовании и переделке динамических стереотипов лежат в основе общих спортивных способностей, влияющих на процесс формирования технических и тактических навыков.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

В.М. Шадрин

Казанский гос. университет

Задача указанной работы – построение и экспериментальная проверка различных вариантов индивидуального подхода в процессе формирования навыка равновесия у испытуемых с разными типами нервной системы.

В предыдущем исследовании (В.М. Шадрин, 1967), в частности, было установлено, что испытуемые как с подвижной, так и с инертной нервной системой одинаково успешно научаются удерживать равновесие на спортивной байдарке, однако к решению этой задачи они подходят различными путями и способами. Если у быстрых подвижных спортсменов лучшей стороной деятельности является расторопность, высокая частота корректирующих действий, направленных на компенсацию бокового отклонения, то у неторопливых, инертных спортсменов в качестве положительных особенностей выступает равномерность движений, повышенное внимание к предупредительным действиям (как выяснилось в результате экспериментальных исследований) и повышение вестибулярно-кинестетической чувствительности к боковому отклонению. Объяснить это можно следующим образом. Поскольку инертным испытуемым труднодоступна высокая частота коррекции, они вынуждены прибегать к компенсирующему приему – к повышению чувствительности, которое для них наиболее доступно. Подвижным нет особой необходимости повышать чувствительность к боковому отклонению, так как им легко доступна высокая частота коррекции, за счет которой они успешно справляются с задачей удержания равновесия.

Возникает вопрос, если мы хотим построить индивидуальную программу обучения, то следует ли объединить лучшие качества тех и других испытуемых и обучать по единому образцу, или же совершенствовать те качества, которые считаются отстающими?

В соответствии с задачами эксперимента были организованы две группы испытуемых по 27 человек (возраст 19 - 21 год, пол мужской), различающиеся внутри каждой группы по подвижности нервной системы.

Вначале все испытуемые участвовали в предварительных экспериментах: с первой группой проводились опыты по формированию частоты корректирующих действий, со второй - чувствительности к боковому отклонению. После этого испытуемые обеих групп были проведены через стандартный контрольный тест - удержание равновесия на экспериментальной модели спортивной байдарки (формирующий эксперимент).

Результаты эксперимента показали, что в первой группе в ходе тренировок у всех испытуемых частота корректирующих действий повышается. Особенно эффективно происходит это у подвижных. Во второй же группе, наоборот, темп снижения порогов чувствительности к боковому отклонению у инертных испытуемых закономерно выше, чем у подвижных.

В формирующем эксперименте темп овладения навыком равновесия оказался выше у тех испытуемых, которым в предварительном опыте совершенствовались положительные для них особенности (у подвижных - частота корректирующих действий, у инертных - чувствительность к боковому отклонению).

Итак, поскольку внешние условия деятельности (в данном случае имеется в виду вес, объем, ширина спортивных байдарок) мало приспосабливаются к индивидуальным особенностям деятельности занимающихся, то приспособление его самого к этим требованиям является основным и решающим фактором для достижения успеха. Это положение считается бесспорным. В сложившейся же теории и практике обучения спортивным упражнениям наиболее целесообразным путем продвижения занимающихся к спортивному мастерству принято считать, в основном, осуществление таких мероприятий, которые направлены на перевоспитание стойких отрицательных проявлений личности. В соответствии с этим и на нашем примере следовало бы ожидать, что в наиболее благоприятных условиях должны оказаться испытуемые, которым совершенствовались качества, являющиеся для них затруднительными. Однако этого не произошло. Более вы-

сокого уровня в удержании равновесия (формирующий эксперимент) достигают как раз те испытуемые, у которых воспитывали и без того свойственные им способности.

Таким образом, оптимальный приспособительный эффект в каждом случае достигается за счет ведущей роли положительных способностей и качеств.

Наиболее эффективный путь построения индивидуальных программ педагогических воздействий состоит не в подравнивании особенностей обучаемых к некоторому единому образцу, а в способствовании формирования тех приемов и способов действий, которые являются для них наиболее подходящими и соответствуют ярко выраженным особенностям.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ С ОБЕСПЕЧЕННОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗЬЮ

А.Л. Попов

Казанский гос. университет

I. Исследования имели двустороннюю задачу.

а) Рационализировать методику формирования качеств прыгучести и прыжковой выносливости на основе известных положений педагогической психологии (А.И. Леонтьев, П.Я. Гальперин, З.А. Решетова).

б) Проследить влияние типологических особенностей на ход формирования этих качеств, опираясь на работы Б.М. Теплова, В.С. Мерлина, В.Д. Небылицына, их учеников и сотрудников; в частности, нас интересовали пути приспособления различных в типологическом отношении испытуемых к объективным требованиям эксперимента.

2. В соответствии с задачами исследований был сконструирован и изготовлен электронный прибор для измерения прыгучести и прыжковой выносливости с обеспеченной обратной связью (цифровая индикация).

3. Для выявления типологических различий испытуемых по силе нервных процессов были использованы экспериментальные диагностические методы, разработанные коллективом института психологии АПН СССР под руководством В.Д. Небылицына (выраженность физиологического закона силы), и методика В.С. Мерлина, основанная на определении работоспособности корковых клеток.

4. Испытуемыми были студенты первого курса Казанского гос. университета в количестве 40 человек (возраст 19-22 г., пол мужской), которые были сгруппированы следующим образом:

а) экспериментальная группа - тренирующиеся с обратной связью;

б) контрольная группа - тренирующиеся с опорой на кинестетические ощущения. В составе каждой группы испытуемые в свою очередь различались по силе нервной системы.

5. Через констатирующий эксперимент были проведены все испытуемые. Он состоял из выполнения одиночных и серийных прыжков на максимальную высоту. Регистрировались результаты одиночных прыжков и суммы 5,10,15,20 прыжков в серии.

Формирующий эксперимент состоял из серии последовательно выполняемых 20 прыжков и 60 одиночных с 10-секундными интервалами между прыжками.

6. На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

а) среди испытуемых имеются лица, отчетливо различающиеся по силе нервных процессов;

б) применение принципа обратной связи в формировании качества прыгучести и прыжковой выносливости дает положительный педагогический эффект для испытуемых как с сильной, так и со слабой нервной системой;

в) одинаково высокого результата могут достичь лица с разными типами нервной системы, однако пути решения соответствующих задач обучения оказались различными.

г) выявленный комплекс взаимосвязанных особенностей приспособления к деятельности можно рассматривать как проявление стиля деятельности, обусловленного типом нервной системы.

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ И ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ

В.В. Медведев

Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

Анализ деятельности волейболистов показывает, что одновременное восприятие нескольких динамических объектов является необходимым условием успешного осуществления этой деятельности. Большое количество компонентов игровой ситуации, различных по своей природе, разобщенных пространственно при постоянно действующем факторе времени, создают ряд трудностей в приеме и переработке информации.

Говоря о количественной и качественной сторонах процесса восприятия и переработки информации волейболистами, следует отметить, что все их действия выражаются в оперировании зрительными пространственными образами, которые строятся на основе полученной информации в процессе игры и в определенной степени связаны с возможностью предвосхищения (антиципации) игровой ситуации.

Целью настоящего исследования было изучение процесса восприятия и переработки информации волейболистами в зависимости от состояния тренированности. Нас интересовал объем поступающей информации и зависимость его от специфики воспринимаемых сигналов. Исследования проводились на игроках Олимпийской команды СССР по волейболу с помощью модернизированного тахистоскопа.

Данные экспериментального исследования показывают значительное повышение восприятия и переработки информации (на 26,2%) волейболистами в состоянии спортивной формы в сравнении с данными, полученными у этих же спортсменов в состоянии нетренированности. Различия между средними показателями достоверны при доверительном уровне значимости 0,05.

У волейболистов, выполняющих в команде функции связующих игроков, необходимо отметить более высокие показатели пр

восприятии и переработке информации, чем у нападающих игроков. Это, очевидно, связано с разной спецификой двигательных задач и различной установкой в процессе игровых действий.

В контрольном эксперименте испытуемым предъявлялись различные объекты, специфичные и неспецифичные для их деятельности. Все испытуемые восприняли специфичных объектов больше, чем неспецифичных. Объем восприятия неспецифичных объектов, которые были для наших испытуемых индифферентными раздражителями, неспецифичными для их деятельности, был значительно хуже, чем показатели восприятия специфичных.

Данный эксперимент убедительно свидетельствует не только об избирательном увеличении объема восприятия и переработки информации специфичного для условий вида деятельности, но и как о надежной методике определения состояния психической готовности к соревнованию.

ВОСПРИЯТИЕ ПРОСТРАНСТВА (ГЛУБИНЫ) КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

В.В. Медведев

Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

В спортивных играх спортсмен все время имеет дело с пространственным восприятием (глубинное зрение), тогда как в других видах спорта (гимнастика, штанга и др.) большую роль играют иные восприятия. Так, в волейболе - умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также быстро ориентироваться в сложившихся условиях - одно из важнейших качеств игрока. Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками, мячом и сеткой. От своевременного и точного определения расстояния зависит правильный выход игрока к мячу при приеме подачи или нападающего удара; от точного определения расстояния до товарища по команде или до сетки зависит точность направления и траектория передачи для нападающего удара.

Изучению роли точного определения расстояния, т.е. глубинного зрения, при выполнении технических приемов в спортивных играх посвящен ряд исследований, из которых следует, что у спортсменов, имеющих высокие спортивные достижения, отмечается и более совершенное глубинное зрение; что малые размеры и высокая скорость полета мяча требует более точного определения расстояния (А.Н. Крестовников, Г.М. Гагаева, О.А. Черникова).

Однако исследований в различные периоды состояния тренированности не проводилось, что и явилось основной задачей данной работы - выяснить точность глубинного зрения у волейболистов и гимнастов высокой квалификации в зависимости от состояния тренированности.

Исследования проводились при помощи аппарата Говарда в две серии: первая - в состоянии нетренированности, вторая - - в состоянии спортивной формы.

Анализ результатов исследования показал следующее: у волейболистов и у гимнастов имеют место значительные индивидуальные различия в точности и постоянстве определения равноудаленности объектов.

Точность глубинного зрения в состоянии спортивной формы повышается у 87,9% волейболистов. Так, в состоянии нетренированности средняя величина ошибки была равна - I,58 см, а в состоянии спортивной формы - 0,90 см, или уменьшилась на 43,2% (различия достоверны). Соответственно, величина ошибки уменьшается при приближении - с I,66 до 0,86 и при удалении объекта - с I,49 до 0,93.

У волейболистов, выполняющих различные игровые функции, точность глубинного зрения различна. Так, у волейболистов, выполняющих функции связующих игроков, точность глубинного зрения выше - 0,6I, чем у нападающих - I,I9. Это можно объяснить тем, что игровая деятельность связующих игроков связана с более точной оценкой расстояния, чем у игроков нападающего плана.

Изменения стереоскопической чувствительности в зависимости от игровых функций у волейболистов происходит неодинаково. У связующих игроков, выполняющих основную функцию в игре в передаче, основное значение имеет восприятие удаляющего мяча. В нашем эксперименте показатели при удалении у них более чем в два раза лучше, чем у нападающих, тогда как при приближении эти показатели улучшаются всего на 29,7%.

В связи со спецификой игры связующих и нападающих игроков наблюдаются и качественные особенности в точности глубинного зрения. Так, у связующих игроков точность восприятия при удалении лучше - 0,50, чем при приближении - 0,7I, тогда как у нападающих игроков наблюдается обратное - при приближении значительно выше - I,0I, чем при удалении. Это объясняется тем, что для связующих игроков необходима более точная оценка расстояния, на которое необходимо сделать передачу.

Несмотря на одинаковые условия эксперимента, стереоскопическая чувствительность у гимнастов в среднем в два с половиной раза хуже, чем у волейболистов, а точность глубинного зрения в состоянии спортивной формы у них возросла всего на 5,5% (2,47-2,34 различия не достоверны).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что точность глубинного зрения может быть одним из объективных, специфичных показателей состояния тренированности волейболистов. Этот показатель дает основание для некоторых практических рекомендаций в учебно-тренировочных занятиях, особенно при индивидуальной работе с волейболистами, выполняющими функции связующих игроков.

К ВОПРОСУ О МЕТОДАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.И. Савенков

Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

I. Среди широкого круга задач, решаемых психологией спорта, особое место занимает проблема психологической диагностики. Психологическая диагностика, как неотъемлемая часть общей системы контроля подготовленности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, выступает как объективный метод контроля изменения в процессе обучения и тренировки психических процессов и функций спортивной направленности личности, мотивов спортивной деятельности, а также в определении спортивных способностей и одаренности и др.

2. Необходимость различать психологические показатели состояния тренированности спортсменов предъявляет к методам психологической диагностики определенные требования. Это, прежде всего, выделение общих и специальных психологических особенностей состояния тренированности спортсменов.

К общим психологическим особенностям состояния тренированности спортсменов, по нашему мнению, относятся: показатели изменений уровня спортивной подготовленности спортсменов, направленности личности, черт характера, проявлений основных свойств нервной системы спортсменов, психических процессов и функций и др.

Проведение подобных исследований должно проходить по стандартным методикам исследования. В качестве такого "стандарта" могут быть использованы методики, разработанные на кафедре психологии ГЦОЛИФК, для составления "психологической характеристики спортсмена". При проведении подобных исследований следует учитывать влияние вида спорта на исследуемые психологические параметры.

К специальным психологическим особенностям состояния тренированности относятся изменения тех психических функций или состояний спортсмена, которые больше всего подвержены воздействию данного вида спортивной деятельности или сопровождают спортивную деятельность. Выделению основных, наиболее важных психических процессов и функций в каждом конкретном виде спорта предшествует психологический анализ данной деятельности и составление психологической характеристики данного вида спорта.

3. В проведенном исследовании психологических особенностей состояния тренированности легкоатлетов было изучено влияние тренировки в таком сложном виде спортивной деятельности как прыжки с шестом; на развитие таких психических функций как внимание, двигательные ощущения, восприятия и эмоции.

Исследование проводилось при помощи наблюдения за действиями спортсменов на тренировках и соревнованиях, бесед и анкетирования тренеров и спортсменов, методов кинематометрии и динамометрии, методов тремометрии и измерения вариативности двигательного темпа, модифицированного для прыжков с шестом цифрового корректурного теста. Полученные результаты обрабатывались методом математической статистики.

Исследование проводилось в условиях тренировки и в условиях соревнований. Полученные данные относятся к специальным психологическим показателям состояния тренированности спортсменов.

4. В условиях тренировки проведено три серии измерений рассматриваемых психических функций - в подготовительном, зимнем соревновательном и в летнем соревновательном периодах тренировки. В эксперименте участвовало 41 человек (31 чел. - прыгуны с шестом; 10 чел. - легкоатлеты).

Было проведено: по вниманию - 369 измерений; по двигательным ощущениям и восприятиям - 3600 измерений; по эмоциям - 226 измерений.

Результаты измерений показывают, что наибольшие изменения исследуемых психических функций наблюдались: по внима-

нию – у прыгунов с шестом изменения интенсивности внимания наблюдались во второй и третьей серии экспериментальных исследований. ($P>0,99$ и $P>0,95$), у остальных же – изменения наблюдались только в третьей серии экспериментов. ($P>0,99$); по двигательным ощущениям и восприятиям наилучшие показатели наблюдались у прыгунов с шестом, как по показателям ошибки воспроизведения заданной амплитуды движения руки и ноги, так и по показателям точности восприятия пространственных, временных и силовых компонентов движения; ($P>0,99$ и $P>0,99$) по эмоциям – показатели тремометрии, полученные в условиях тренировки, не претерпели значительных изменений по мере роста тренированности спортсменов. Различия в показателях статистически недостоверны.

5. В условиях соревнований проводилось измерение интенсивности и сосредоточенности внимания, а также эмоциональной возбудимости спортсменов. В эксперименте участвовало 345 человек.

Было проведено 225 измерений интенсивности внимания в процессе соревновательной деятельности, 2500 измерений длительности сосредоточения внимания прыгунов с шестом перед выполнением спортивного действия, 130 измерений статического и динамического тремора, 301 измерение вариативности двигательного темпа. Результаты исследования показали, что в состоянии спортивной формы наблюдалась тенденция повышения интенсивности и сосредоточенности внимания прыгунов с шестом от начала к концу соревнований, ($P>0,95$ и $P>0,95$). В состоянии недостаточной тренированности подобной закономерности не наблюдалось. По эмоциям в состоянии спортивной формы наблюдалась более высокая оптимальная возбудимость, по сравнению с показателями, полученными в состоянии недостаточной тренированности. Различия в показателях статистически достоверны ($P>0,95$).

О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

Г.И. Савенков

Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

I. Психологическая подготовка спортсменов не может успешно проходить без определенной системы контроля за развитием психических процессов и функций спортсмена, проявлений личности спортсмена в различных условиях спортивной деятельности, за развитием эмоциональной устойчивости, а также за проявлением различных эмоциональных сотояний, за формированием мотивов и развитием интересов в спорте и др. Решение этих вопросов относится к проблеме психологической диагностики в спорте. Психологическая диагностика в спорте неразрывно связана с выбором наиболее рациональных путей в обучении и тренировке спортсменов, со своевременным подведением спортсмена к состоянию спортивной формы и на этой основе достижение высоких спортивных результатов, и др.

2. Процесс овладения спортивным мастерством и достижение высоких спортивных результатов есть сознательный процесс, вследствие чего психологическая диагностика в спорте, изучая чувственные и логические компоненты спортивной деятельности, проводится с учетом объективных условий жизни и деятельности спортсмена, с учетом влияния общественной среды на формирование личности спортсмена.

Учение о высшей нервной деятельности и рефлекторная теория И.М. Сеченова и И.П. Павлова лежат в основе создания диагностических методов в спорте. Тщательная апробация и научное обоснование методов психологической диагностики в спорте позволит избежать недостатков, присущих различным "тестологическим испытаниям" за рубежом.

3. Раскрытие психологической структуры каждого конкретного вида спортивной деятельности является одним из основных

условий успешного проведения диагностики в спорте. Учет влияния конкретной спортивной деятельности при проведении психологических исследований позволяет получать наиболее объективные показатели изучаемых психологических параметров. Вместе с тем, проведение диагностических исследований должно отвечать задачам "с т а н д а р т и з а ц и и" методов психологических исследований в спорте. Подобная работа по стандартизации методик психологических исследований в спорте уже начата на кафедре психологии ГЦОЛИФКа. Стандартизация позволит создать систему эталонов и психометрических показателей, по которым будет возможно проводить сравнительный анализ полученных психологических характеристик спортсменов, занимающихся в различных видах спорта.

4. Педагогический процесс обучения и тренировки в спорте не может правильно проводиться без учета психологических особенностей развития спортсмена. Диагностические методы будут решать задачи контроля за правильным образованием двигательных навыков в различных видах спортивной деятельности на основе педагогических и психологических исследований и наблюдений. Особое место в процессе тренировки должно быть отведено методам психологической диагностики в определении психологических показателей состояния тренированности спортсменов. Выявлению психологических показателей состояния тренированности предшествует выделение "ведущих" психических функций и черт личности спортсменов, играющих ведущую роль в каждом конкретном виде спортивной деятельности.

5. Объектом психологической диагностики являются возрастные изменения психических функций и черт личности спортсменов. Специфика методов обучения и тренировки в различных возрастных группах как основной принцип детского и юношеского спорта не имеет еще психологического обоснования. Особым вопросом является проблема целесообразного начала занятий в спорте. Психологическая диагностика позволит раскрыть закономерности возникновения и формирования мотивов спортивной деятельности, что непосредственно связано с проблемой "текучести" в детском и юношеском спорте. Определение способ-

ностей и одаренности в спорте также следует отнести к методам диагностики.

6. Проблема психологической диагностики в спорте касается раскрытия закономерностей протекания психической деятельности человека в привычных условиях (тренировка), в экстремальных условиях (соревнования). На первый план выступает формирование и развитие эмоциональной устойчивости спортсменов. Диагностика различных эмоциональных состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности и на этом фоне контроль за правильной организацией внимания спортсмена по показателям интенсивности, устойчивости и сосредоточенности, за проведением правильной психологической настройки на предстоящую соревновательную деятельность позволит произвольно подводить спортсмена в состояние мобилизационной готовности. Диагностика тактических действий спортсмена в процессе тренировки и соревнования позволит правильно формировать процессы тактического мышления спортсмена в различных видах спортивной деятельности.

Успешному решению проблем психологической диагностики в спорте будут способствовать стандартизация методик психологических исследований, раскрытие психологической структуры конкретных видов спорта и комплексность исследований.

LIIGUTUSTE TEMPO JA TÄHELEPANUVÕIME ISEÄRASUSI VABARIIGI KOONDVÕISTKONDADE LIIKMETEL

S. O j a , M. T õ n t s , N. K u t t i
Tartu Riiklik Ülikool

Käesoleva töö eesmärgiks oli selgitada mõnede Eesti NSV võistkondade ja sõudjate üleliidulise a/ü koondvõistkonna liikmete liigutuste tempo ja tähelepanuvõime iseärasusi enne ja pärast 6-minutilist tugevas tempos tööd veloergomeetril.

Vaatlusalusteks olid 99 I spordijärgu ja meistersportlast. Neist 12 nais- ja 11 meeskorvpallurit, 11 kesk- ja pikamaajooksjat (mehed) ning 65 meessõudjat (vabariigi koondisest 26, noori 9 ja NSVL a/ü koondvõistkonnast 30).

Käesoleva töö materjal on statistiliselt läbi töötatud TRÜ arvutuskeskuses "Ural-4" abil.

Liigutuste tempo hindamiseks kasutati tepingtesti (O. Tšernikova meetodil), kus vaatlusalune sooritas testi vaheldumisi tema poolt valitud mugavas, aeglases ja kiires tempos. Saadud andmete alusel leiti iga isiku mugava tempo keskmine ja emotsionaalse stabiilsuse koefitsient (E_k).

Tähelepanu uurimiseks kasutati korrektortesti, kus vaatlusalustel tuli 2 minuti kestel läbi ja alla kriipsutada testis ettenähtud tähed. Tulemusi hinnati tähelepanu intensiivsuse (I) ja töö õigsuse (Õ) näitajate põhjal.

Kõiki ülalnimetatud näitajaid (vt. tabel 2) registreeriti enne ja pärast tööd.

Vaatlusandmete analüüsist selgus, et töö mõjul muutusid kõikide vaatlusaluste näitajad suuremal või väiksemal määral. Seejuures erinevate näitajate muutused spordialadel on erinevad. Näiteks ei muutunud koormuse mõjul oluliselt mees- ja naiskorvpallurite valitud mugava tempo keskmine sagedus ($M_{\bar{x}}$). Andmed vastavalt:

	Enne koormust	Pärast koormust	Muutus
1. Meeskorvpallurid	24,13 ± 5,5	24,20±5,8	+0,07
2. Naiskorvpallurid	24,90 ± 4,2	24,80±5,9	-0,01

Samal ajal aga meeskorvpallurite kiire liigutustempo (K) ja tähelepanu intensiivsus on pärast koormust suuremad kui teiste spordialade esindajatel.

Koormuse mõjul emotsionaalse stabiilsuse koefitsient üldiselt väheneb, välja arvatud a/ü koondvõistkonna sõudjatel, kellel see mõnevõrra halvenes (tõusis 0,079-lt 0,082-le). Kõige rohkem paranes (langes) E_k kergejõustiklastel (0,66-lt 0,039-le).

Ilmnes, et tepingtesti aeglane ja kiire liigutustempo on pöördvõrdelises sõltuvuses.

T a b e l 1

Spordiala	A			K		
	Enne koormust	Pärast koormust	Muutus	Enne koormust	Pärast koormust	Muutus
Kergejõustik	19,3	20,6	+1,3	43,4	47,6	+4,2
Korvpall	17,5	18,6	+1,2	49,2	53,9	+4,7
Sõudjad	18,3	20,8	+2,5	45,6	47,5	+1,9
Noored sõudjad	16,5	16,4	-0,1	48,1	54,1	+6,0

Sooritatud töö mõjus enamikul juhtudel tähelepanu intensiivistavalt. Õigsuse koefitsient (kajastab vigade hul-

ka) jäi samaks, välja arvatud naiskorvpallurid, kel Õ langes 0,96-lt 0,93-le. Eriti hästi mõjus koormus meeskorvpallurite ja sõudjate tähelepanu intensiivsusele, vastavalt

	I		Muutus
	enne koormust	pärast koormust	
korvpallurid	457	527	+ 70
sõudjad	327	387	+ 60

Vähem avaldus see a/ü koondise sõudjatel (I 380-lt 399-le) ja naiskorvpalluritel (I 436-lt 464-le).

Kokkuvõttes võib öelda, et koormus ei mõju kõikidele vaatlusaluste gruppidele ühesuguselt.

Tabel 2

Liigustuste tempo ja tähelepanu andmete aritmeetilised keskmised ja standardvead ($\bar{X} \pm m$)

Jrk. nr.	Koondis	$M_{\bar{x}}$		E_k		A		K		I		õ	
		Enne koormust	Pärast koormust	Enne koormust	Pärast koormust	Enne koormust	Pärast koormust	Enne koormust	Pärast koormust	Enne koormust	Pärast koormust	Enne koormust	Pärast koormust
1.	Kerge-jõustik	25,9± 2,1	26,8± 2,6	0,066± 0,010	0,039± 0,003	19,3± 1,7	20,6 ± 2,2	43,4± 2,0	47,6± 2,4	377± 26	423± 26	0,97 ±0,007	0,97 ±0,009
2.	Korvpall	24,13± 1,68	24,20± 1,75	0,053± 0,012	0,030± 0,006	17,5± 0,99	18,6± 1,22	49,2± 1,77	53,9± 2,1	457± 34	527± 33	0,97± 0,014	0,98± 0,005
3.	Sõudjad	26,2± 1,12	27,5± 1,43	0,063± 0,072	0,048± 0,004	18,3± 1,0	20,8± 1,15	45,6± 1,29	47,5± 1,37	327± 15	387± 14	0,97± 0,003	0,97± 0,006
4.	Sõudjad (a/ü)	25,7± 1,49	24,8± 1,44	0,079± 0,070	0,082± 0,010	15,8± 1,1	16,4± 1,0	49,6± 1,32	52,4± 1,25	380± 14	399± 51	0,96± 0,007	0,97± 0,006
5.	Sõudjad (noored)	22,9± 2,0	23,3± 1,7	0,084± 0,015	0,037± 0,006	16,5± 1,5	16,4± 1,3	48,1± 2,6	54,1+ 2,3	396± 21	435± 31	0,97± 0,007	0,97± 0,001
6.	Korvpall	24,9± 1,2	24,8± 1,7	0,073± 0,015	0,052± 0,006	18,5± 1,2	19,9± 1,4	49± 1,3	51± 1,8	436± 26,4	464± 21,6	0,96± 0,001	0,93± 0,001

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО ТЕМПА И ВНИМАНИЯ У ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ

С.Оя, М.Тынтс, Н.Кутти

Тартуский гос. университет

Целью данной работы было выяснение особенностей двигательного темпа и внимания у членов некоторых сборных команд ЭССР и у гребцов сборной команды ВЦСПС перед и после 6 мин сильной работы на велоэргометре.

Под наблюдением было 99 мастеров спорта и перворазрядников (из них 12 баскетболисток, 11 баскетболистов, 11 бегунов на средних и длинных дистанциях, 65 гребцов).

Собранный материал статистически обработан в Вычислительном центре ТГУ с помощью "Урал-4". Двигательный темп регистрировали по методике О. Черниковой в 5- 10-секундных сериях. Испытуемый должен был постукивать на специальном портативном приборе "тепинг" поочередно - в удобном, замедленном и быстром темпе. На основании данных удобного двигательного темпа для каждого был найден коэффициент эмоциональной стабильности.

Внимание изучалось с помощью корректурной пробы. Испытуемый должен был подчеркнуть и зачеркнуть в течение 2 мин определенные буквы. На основании данных нашли коэффициент правильности и показатель интенсивности внимания.

Из анализа материалов выяснилось, что под влиянием нагрузки на велоэргометре изменились все показатели у всех групп. Но изученные показатели изменялись не одинаково. Например, под влиянием нагрузки изменение среднего удобного темпа у баскетболистов и баскетболисток незначительное (у баскетболистов перед нагрузкой $24^{\pm}$ 5,5, после $24^{\pm}$ 5,8, а у баскетболисток соответственно $24^{\pm}$ 4,2 и $25^{\pm}$ 5,9), но изменения быстрого темпа и показателя интенсивности внимания у них больше, чем у представителей других видов спорта.

В большинстве случаев (за исключением гребцов сборной

команды ВЦСПС) средний коэффициент эмоциональной стабильности после нагрузки был меньше, т.е. лучше чем перед нагрузкой. Самое значительное улучшение отмечалось у легкоатлетов (от 0,066 до 0,039).

Нагрузка на велоэргометре оказала положительное влияние и на показатели интенсивности внимания, но коэффициент правильности не изменился (за исключением баскетболисток, у которых коэффициент правильности ухудшался от 0,96 до 0,93). Особенно значительное положительное влияние на показатели интенсивности внимания отмечались у баскетболистов (перед - - 457, после - 527) и у гребцов (перед - 327, после - 387).

Резюмируя, можно сказать, что нагрузка на велоэргометре оказывает на изученные показатели не одинаковое влияние у спортсменов разных видов спорта.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ГРУПП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

С.Ой, М.Тынтс, Н.Кутти
М.Тарту, Т.Пельт, М.Уусмаа
Тартуский гос. университет

Целью данной работы было изучение у членов сборных команд ТГУ:

скорости образования сенсомоторного навыка, переделки его и устойчивости усвоенного навыка; распределения вни внимания; быстроты максимального темпа постукивания и объема поля зрения.

Под наблюдением были 10 гандболистов, 10 борцов, 12 лыжников, 16 баскетболисток, 16 гандболисток, 9 художественных гимнасток, 10 пловчих и 12 спорт.гимнасток (все перворазрядники, кандидаты в мастера или мастера спорта).

Из анализа данных (табл.) следует, что образование и переделка сенсомоторного навыка происходит не одинаково у представителей всех команд. Среди изученных борцов, лыжников, женщин-пловцов, гандболистов и спорт.гимнасток имеется относительно большой процент испытуемых, у которых образование и переделка сенсомоторного навыка произошли медленно или очень медленно

Выясняется, что устойчивость усвоенного сенсомоторного навыка у многоих испытуемых удовлетворительная или же у некоторых пловчих, гандболисток, спорт.гимнасток и лыжников неудовлетворительная.

Анализируя данные объема поля зрения правого глаза, отмечается, что средний объем поля зрения у баскетболисток самый большой (8592 ± 529 усл. ед.), на следующем месте гандболистки (7980 ± 565), а у гимнасток (7699 ± 515), лыжников (7500 ± ± 485) и у борцов (7600 ± 510) средний показатель не имеет значительных различий.

Показатель распределения внимания (измеряется при по-

Таблица I

Показатель / Вид спорта	Сенсомоторный навык образовался в % случаях			Переделка происходила в % случаях			Сенсомоторный навык усвоен устойчиво в % случаях		
	Очень быстро или быстро (до 27 повтор.)	Медленно (28 – 35 повторений)	очень медленно (36 и больше)	очень быстро или быстро (до 24 повтор.)	медленно (25 – 36 повторений)	очень медленно (37 и больше повторений)	очень хорошо или хорошо (до I3 повторений)	удовлетворительно (I4–I7 повторений)	неудовлетворительно (I8 и больше повтор.)
Гандболисты	80	0	20	80	0	20	70	30	0
Борцы	60	20	20	50	30	20	90	I0	0
Лыжники	66,5	I6,7	I6,8	4I,7	4I,7	I6,6	4I,7	50	8,3
Баскетболистки	80,6	I9,4	0	68,2	3I,8	0	Нет данных		
Гандболистки	8I,4	I8,6	0	75,2	I8,6	6,2	62,8	I8,6	I8,6
Художественные гимнастки	I00	0	0	88,8	II,2	0	66,4	33,6	0
Спорт. гимнастки	59,5	4I,5	0	83,4	I6,6	0	66,8	I6,6	I6,6
Женщины пловцы	50	30	20	60	20	20	60	20	20

мощи атентциометра) был самый хороший у гандболистов, потом у лыжников, затем следуют борцы, художественные гимнастки и другие.

Быстрота в максимальном темпе постукивания была самой большой у гандболистов (77 ± 2,I постуков в I0 сек) и у лыжников (77 ± I,8). Затем следуют гимнастки (7I - I,9). Значительно меньше было количество постуков у баскетболисток (66 ± I,9), у гандболисток (66 ± I,7) и у женщин-пловцов (65 ± I,8).

Резюмируя можно сказать, что несмотря на то, что разные виды спорта представляют различные требования и оказывают различное влияние на развитие изученных показателей, нельзя удовлетвориться тем, что у многих членов сборных команд образование и переделка сенсомоторного навыка происходит медленно или даже очень медленно и что навык усвоен неустойчиво. Тренерам надо обратить внимание на этот недостаток, так как скорость образования и переделка сенсомоторного навыка показывает и общие спортивные способности к овладению спортивными навыками и их перестройки (см. М. Топеха и А. Родионов в этом же сборнике).

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ТРЕНИРОВАННОСТИ ГИМНАСТА

Л.Н. Данилина, Ю.В. Голубев

Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

В проведенном исследовании были поставлены следующие задачи:

исследовать динамику изменения интенсивности внимания в ходе спортивной подготовки и установить ее зависимость от содержания спортивной подготовки и состояния тренированности;

выяснить особенности изменения интенсивности внимания в ходе выполнения спортивного действия в состоянии тренированности.

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы специальные методики. Интенсивность внимания определялась по количеству просмотренных знаков и допущенных ошибок при работе на корректурном тесте. Для определения изменения интенсивности внимания в ходе спортивного действия и его изменения в процессе подготовки к соревнованиям была создана модель выполнения определенного действия, близкого к специфическому действию на гимнастическом снаряде. Опыт длился 30 сек, время выбрано исходя из специфики затраты на выполнение гимнастического упражнения.

В исследовании приняло участие десять гимнастов (экспериментальная группа), имеющие 3-й спортивный разряд (студенты МИСИ) и десять - контрольная.

Эксперимент состоял из трех серий, каждая серия проводилась в разные периоды спортивной подготовки с интервалом в один месяц.

В первой серии эксперимента был определен исходный уровень интенсивности внимания. В процессе выполнения спортивного действия на нашей модели наблюдается за-

метное снижение интенсивности внимания и мышечного усилия к концу опыта. Можно предполагать, что изменение интенсивности внимания при работе на модели сходно с его изменением при выполнении упражнения на гимнастическом снаряде. Полученное нами корреляционное отношение между мышечным усилием и продуктивностью работы на корректурном тесте, в которой выражается интенсивность внимания, указывает на прочную положительную связь между ними. Полученные результаты достоверны. Следовательно, чем выше силовая выносливость спортсмена, тем выше уровень интенсивности внимания.

В период между первой и второй сериями экспериментов в спортивной подготовке гимнастов преобладали упражнения, направленные на развитие физических качеств силы, ловкости и выносливости, а также на повышение функциональных возможностей организма.

Во второй серии показатели интенсивности внимания возрастают. Продуктивность работы на корректурном тесте увеличивается по сравнению с первой серией на I2,5%, а величина мышечного усилия на I2,7%. Во время выполнения спортивного действия интенсивность внимания к концу опыта уменьшается незначительно. Следовательно, данное содержание спортивной подготовки оказывает влияние на силовую выносливость спортсмена и на степень интенсивности его внимания.

Между второй и третьей сериями экспериментов спортсмены во время тренировок занимались, в основном, специальной подготовкой. Измерения, проведенные в Ш серии, показали, что уровень интенсивности внимания еще более возрос по сравнению со П серией. В процессе выполнения "спортивного действия" на нашей модели интенсивность внимания не только не снижается, как это было во П, и особенно, в I сериях, на даже возрастает.

Третья серия экспериментов проводилась непосредственно перед классификационными соревнованиями на первенство института.

Полученные гимнастами оценки за выполнение упражнений в этих соревнованиях показывают, что они были готовы к сорев-

вованию, находились в хорошей спортивной форме. В контрольной группе гимнастов, которые были недостаточно готовы к соревнованиям и получили более низкие оценки, интенсивность внимания в ходе выполнения "спортивного действия" к концу опыта снижается.

Сравнение высказываний самих спортсменов об их готовности к соревнованию, показаний тренера, результатов соревнования с показателями экспериментальных исследований третьей серии приводит к следующим выводам:

I. Повышение интенсивности внимания к концу выполнения спортивного действия может служить показателем состояния тренированности гимнаста.

2. По увеличению интенсивности внимания в процессе спортивной подготовки можно судить о достаточно эффективном положительном влиянии содержания спортивной тренировки на подготовку спортсмена к соревнованиям.

VÕRKPALLURITE PSÜÜHILISE SEISUNDI DÜNAAMIKAST VÕISTLUS- JA TREENINGUPÄEVADEL

H. A u n i n
Tartu Riiklik Ülikool

Ööpäevases töö- ja puhkerežiimis on vaja arvesse võtta sportlase psüühilist seisundit.

N. Ozolin, G. Sankovitš, M. Samsonova jt. on arvamisel, et käe jõu muutumise kaudu on võimalik hinnata sportlase närvikava seisundit. Samal seisukohal ei ole aga V. Mihhailov, kes väidab, et peaajukoore erutusseisundi kindlakstegemisel tuleb dünamomeetri näitudesse suhtuda väga ettevaatlikult. See-eest käe treemorit peetakse kirjanduses (A. Puni, P. Rudik, S. Oja, V. Pissarenko, J.Kisseljov ja N. Lents) närvikava erutusseisundi väljendajaks.

Tähelepanuvõime paranemisele pärast mõõdukat treeningut on viidanud G. Gorbunov ja S. Malinovski. Väga tugeva koormuse tagajärjel tähelepanu halveneb. Pärast treeningut või võistlust on mälu mahu vähenemist täheldanud G. Gorbunov, I. Aibulatov ja A. Fedjakov, J. Sirotkin jt.

Käesolevas töös uuriti psüühiliste näitajate muutusi erineva kvalifikatsiooniga võrkpallurite gruppidel ja saadud andmeid töödeldi statistiliselt.

Vaatlusalustest olid kõrgema sportliku kvalifikatsiooniga (meistrijärgu grupp) vabariigi võrkpallikoondmeeskonna liikmed ja madalama sportliku kvalifikatsiooniga (I järgu grupp) TRÜ võrkpallimeeskonna liikmed.

Võrkpallurite käe dünamomeetri ja treemori näidud

olid puhkeasendis (hommikul ja õhtul) väiksemad, erutusseisundis (enne ja pärast võistlust või treeningut) suuremad. Treeningupäevadel olid treemori ja dünamomeetri näidud madalamad, võistluspäevadel aga kõrgemad. Jõunäitaja suurenemine sõltus võistluste mastaabist ja tähtsusest. Kõrgema järguga võrkpallurite käe treemori sagedus oli suurem kui madalama järguga võrkpalluritel. Kõrgema järguga võrkpalluritel oli sealjuures käe treemor puhkeseisundis stabiilsem.

Võrkpallurite närvikava erutusastet väljendavate käe treemori ja dünamomeetri näitude muutused olid omavahelises positiivses korrelatsioonis. Näidud hommikul ja õhtul, harvem enne ja pärast võistlusi, olid samuti enamuses tugevas positiivses seoses. Kui selline usutav seos puudus, oli närvikava seisund häirunud võistlus- või treeningukoormuse tagajärjel.

Dünamomeetri ja käe treemori näitude muutused ei seostunud alati väsimusega. Ainult kõrgema kvalifikatsiooniga võrkpalluritel vahetult pärast väsitavaid võistlusi vähenes ka jõud. Peale selle osutusid pikemaajalise mängu korral neil dünamomeetri näidud väiksemaks. Seega pärast tugevat võistluskoormust võis erutusseisund asenduda ülepiirilise erutus-pidurdusseisundiga.

Pärast võistlust intensiivistus enamikul tähelepanu ja väheneb nägemisteravus. Sportlase tähelepanu- ja nägemisvõime on individuaalne ega sõltu sportlikust kvalifikatsioonist.

Võrkpallurite psüühilist seisundit väljendav tähelepanu intensiivsuse näitaja seostus võistluskoormuse raskusega, kuna nägemisvõime ei seostunud. Tähelepanu intensiivsuse ja mängu kestuse vahel oli negatiivne korrelatsioon. Mida kestvam oli võistlus, seda väiksemaks muutus tähelepanuvõime pärast mängu.

J ä r e l d u s e d :

1. Käe treemori sagedus ja dünamomeetri näidud kajastavad psüühilise seisundi muutusi.

2. Võrkpallurite nägemisteravus väheneb pärast võistlust või treeningut. Tugeva koormuse puhul väheneb ka tähelepanuvõime.

Üliõpilassportlase päevarežiimi kavandamisel tuleks arvestada vaimsete võimete langust pärast raskeid treeninguid ja võistlusi.

О ДИНАМИКЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ДНИ СОРЕВНОВАНИЙ И ТРЕНИРОВОК

Х. Аунин

Тартуский гос. университет

При составлении дневного режима необходимо учитывать психическое состояние спортсмена.

В настоящей работе исследовались изменения психических показателей у волейболистов разной квалификации. Полученные данные обрабатывались математико-статистическими методами. В числе наблюдаемых были игроки сборной команды республики (группа мастеров спорта) и игроки команды ТГУ (группа I разряда).

Показатели динамометрии и тремора руки были более низкие в покое (утром и вечером), перед и после игры - более высокие; в тренировочные дни показатели были ниже чем в дни соревнований, и их увеличение зависело от масштаба и важности соревнования. Показатели тремора и динамометрии руки коррелировались между собой положительно утром и вечером, перед и после игры. Такая корреляция отсутствовала, если состояние нервной системы было возбуждено вследствие соревновательной или тренировочной нагрузки. Изменения показателей тремора и динамометрии рук не всегда связывались с усталостью спортсменов.

После соревнования обычно увеличивалась интенсивность внимания и уменьшался объем зрительного восприятия, но эти изменения носили индивидуальный характер и не зависели от спортивной квалификации. Показатели интенсивности внимания связываются с длительностью соревновательной нагрузки (корреляция отрицательная) - ухудшаются к концу соревнований.

Выводы:

I. Изменения тремора и динамометрии руки отражают изменение возбужденности нервной системы спортсмена.

2. Объем зрительного восприятия уменьшается после соревнований и тренировок. После сильной нагрузки уменьшается

и внимание.

При составлении дневного режима студентов-спортсменов надо учитывать уменьшение работоспособности после сильных тренировочных и соревновательных нагрузок.

TRÜ Raamatukogu

VÕRKPALLURITE MÄNGULISE TEGEVUSE HINDAMISEST RÜNDELÖÖKIDE ÜLESMÄRKIMISE PÕHJAL

H. A u n i n
Tartu Riiklik Ülikool

Paljud treenerid kirjutavad mänge üles. Võrkpallialastes väljaannetes on esitatud mitmesuguseid mängude üleskirjutamise meetodeid (D. Gedminene jt.). Kuid vähe on juhiseid andmete analüüsi kohta. Tavaliselt piirdub analüüs protsentide väljatoomisega (V. Oskolkova ja M. Sungurov, M. Amalin jt.). Sügavamaks analüüsiks võime andmeid statistiliselt töödelda. Sellele lisanduvad protsentuaalsed andmed peavad andma ülevaate ründemängust pikema aja vältel, mille alusel saame kujundada seisukoha kas väga eduka, rahuldava või ebarahuldava esinemise - seega ka sportliku vormi kohta.

Käesolevas töös jälgiti ja võrreldi erineva kvalifikatsiooniga võrkpallurite ründemängu. Vaatlusalustest kõrgema sportliku kvalifikatsiooniga (meistrijärgu grupp) olid vabariigi võrkpallikoondmeeskonna liikmed ja madalama sportliku kvalifikatsiooniga (I järgu grupp) TRÜ võrkpallimeeskonna liikmed. Vabariigi koondmeeskonna mängud kirjutati üles NSV Liidu rahvaste IV spartakiaadil ja NSV Liidu 1968.a. meistrivõistlustel, TRÜ meeskonnal Eesti NSV 1967. a. ja 1968. a. meistrivõistluste I ja II liigas.

Üleskirjutuse põhjal tehtud ründemängu graafiline ja statistiline analüüs näitas, et kõrgema kvalifikatsiooniga võrkpallurite ründemängu näitajad olid paremad, vaatamata

võistlusmastaapide erinevusele. Neil oli väiksem vigade ja suurem õnnestunud ründelöökide protsent. Mängu tagajärg oli kõige rohkem sõltuv rünnaku resultatiivsusest. Selle põhjal oli võimalik hinnata kogu mängulise tegevuse edukust. Kui rünnakud olid resultatiivsed, olid head ka sportlikud tulemused. Kontrollmängude tase kajastas enamasti aga järgnevate põhivõistluste taset. Võistkonna edule aitas kaasa kõigi liikmete rünnakute ühtlane resultatiivsus, kuna suured erinevused mängijate vahel mõjusid lõpptagajärgedele negatatiivselt. Ründemängu resultatiivsust mõjutas positiivselt ka psüühilise toonuse tõus.

J ä r e l d u s e d .

1. Ründelöökide ülesmärkimine ja järgnev statistiline analüüs võimaldab välja selgitada:

a) iga mängija rünnakute edukuse, erinevuse meeskonna keskmisest tasemest ja teistest mängijatest,

b) erinevatest tsoonidest sooritatud ründelöökide tagajärjekuse,

c) psühholoogilise ettevalmistuse puudujäägid,

d) vastasvõistkonna rünnaku nõrgad ja tugevad küljed, löögisuunad ja -viisid.

2. Ründemäng on kõrgema kvalifikatsiooniga võrkpalluritel (meistersportlased) väga edukas üle 35 %, edukas 30-35 %, rahuldav 25 - 30 % ja ebarahuldav 25 % meeskonna keskmise resultatiivsuse korral.

3. Ründemäng on madalama kvalifikatsiooniga võrkpalluritel (I järk) väga edukas 30 %, edukas 25 - 30 %, rahuldav 20 - 25 % ja ebarahuldav alla 20 % meeskonna keskmise resultatiivsuse korral.

ОБ ОЦЕНКЕ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ ПО ЗАПИСЯМ НАПАДАЮЩИХ ИГР У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Х.Аунин

Тартуский гос. университет

В настоящей работе исследовались и сравнивались показатели нападающей игры у волейболистов разной квалификации. В числе наблюдаемых были игроки сборной команды республики (группа мастеров спорта) и игроки команды ТГУ (группа I разряда). Записи игр проводились на IУ Спартакиаде народов СССР и в первенстве Советского Союза и Эстонской ССР 1968 г.

Графический и статистический анализ показал, что результаты нападающей игры у более высоко квалифицированных волейболистов лучше, вне зависимости от масштабов соревнований. Результат игры зависел больше всего от успешности нападающей игры. В контрольных играх отражался уровень последующих основных игр. Подъем психического тонуса положительно действует на результативность игры в нападении.

Выводы:

I. Записи нападающих ударов и статистический анализ данных дают возможность выяснить:

а) успешность игры в нападении каждого игрока, различия среднего уровня команды и других игроков,

б) результативность нападающих ударов из разных зон нападения;

в) недостатки психологической подготовленности,

г) слабые и сильные стороны, а также способы и направления нападающих ударов противника.

2. У более квалифицированных волейболистов (мастера спорта) нападение оказывается очень успешным - выше 35%, успешным при 30-35%, удовлетворительным при 25-30% и неудовлетворительным - меньше 25% средней результативности команды.

3. У менее квалифицированных волейболистов (I разряд)

нападение оказыыается очень успешным выше 30%, успешным при 25-30%, удовлетворительным при 20-25% и неудовлетворительным - менее 20% средней результативности команды.

TREENERI JA SPORTLASE SUHETEST

V. K a l a m
Tartu Riiklik Ülikool

Kaasajal pole sportlase areng rahvusvahelise tasemeni treeneri abita enam mõeldav. Seejuures aga sõltub õpetamise ja kasvatamise edukus peamiselt sellest, millisel määral sportlane respekteerib treeneri juhiseid ja nõuandeid.

Ühelt poolt sõltub see treeneri oskustest, vilumustest, kogemustest, tema isiksusest, tema poolt kasutatavatest juhtimisviisidest.

Teiselt poolt aga on sama tähtsaks teguriks sportlase võime võtta vastu treeneri õpetusi. Sportlase õpetatavus sõltub suuresti sellest, millisel määral ta tunnustab treeneri autoriteeti. Oluline mõju võib olla aga ka sellel, kas sportlane on usalduslik või usaldamatu kaasinimeste suhtes. Samuti on hästi teada, milline tähtsus on režiimil, tungil hästi planeerida ja organiseerida oma tegevust. Õpetatavus sõltub kindlasti ka sellest, kui tugevad on noore püüdlused enesekasvatuslikuks ja loovaks tegevuseks. Need harjumused ja püüdlused kujundatakse kodus, perekonnas.

Ikka rohkem ja rohkem osutatakse kaasajal tähelepanu juhtimisviisidele. Erinevad isikud ja erinevad olukorrad vajavad erinevat juhtimisviisi. Seega juhtimisviise peaks olema üpris palju. Võib aga märgata, et treenerid grupeeruvad vastavalt sellele, kas neile on omane demokraatlik või autoritaarne juhtimisviis (H. Lenk). Jäikus juhtimisviisis on sagedane põhjus konfliktideks treeneri ja sport-

lase vahel. Ebakindlus toob aga kaasa treeneri abituse, tema allumise sportlasele.

Traagilised tagajärjed võivad olla avalikkuse tähelepanu keskendamisel sportlase individuaalseile saavutusile (eriti suur on ajakirjanduse ja spordiühingute administraatorite mõjul). See toob tihti kaasa individualistlike ja egoistlike iseloomujoonte kujunemise või süvenemise. Ilmekalt väljendub see sageli siis, kui saabub aeg, millal sportlane peab andma võistkonnas ruumi endast nooremaile ja paremaile. See on sportlase vaimse piiratuse tunnuseks ja tõend sellest, et sportlase kasvatamisel on jäetud kujundamata õige arusaamine sportimise olemusest ja eesmargist.

ОБ ОТНОШЕНИЯХ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА

В. Калам

Тартуский гос. университет

В настоящее время развитие спортсмена до международного уровня без помощи тренера немыслимо. При этом успех обучения и воспитания зависит от того, в какой степени спортсмен респектирует указания и советы тренера. С одной стороны это зависит от умения, опыта тренера, способов применяемого им руководства и его личности.

С другой же стороны такое же значение имеет восприимчивость спортсмена к указаниям тренера. Обучаемость спортсмена в большой степени зависит, конечно, от того, в какой степени он признает авторитет тренера. Существенное значение может иметь еще то, что превалирует в характере спортсмена -- доверчивость или же недоверчивость в отношении других лиц. Хорошо известно значение привычного упорядоченного режима дня в отношении учебы и работы, вызванного домашним воспитанием, желанием хорошо планировать и организовывать свои занятия. Обучаемость зависит и от того, насколько сильны стремления молодого человека к самовоспитанию и к созидательной деятельности.

К трагическим последствиям может привести неразборчивое внимание общественности на индивидуальные достижения спортсмена (пресса). Часто это приводит к образованию или углублению индивидуалистических и эгоистических черт характера. Возникает критическая ситуация между указаниями тренера и самомнением спортсмена. Наихудшую форму это принимает тогда, когда спортсмену приходит время уступать место в команде

младшим. Это может быть признаком духовной ограниченности или свидетельством того, что в воспитании спортсмена есть пробел в отношении образования правильного понимания сущности и цели спорта.

KEHALISE KASVATUSE EMOTSIONAALSUSE MÕNINGATEST ASPEKTIDEST

A. V i r u
Tartu Riiklik Ülikool

Kehalised harjutused tekitavad inimesel mitmesuguseid emotsioone (liikumisrõõm, võistluspinge, riskitunne, väsimusapaatia jpt.). Samal ajal sõltub kehaliste harjutuste sooritamise efektiivsus sooritaja emotsionaalsest seisundist. Selline vastastikune tihe side õigustab suure tähelepanu omistamist kehalise kasvatuse ja sportliku treeningu emotsionaalsusele.

Uue harjutuse sooritamisele asumisel võlub õpilasi uudsus. Esimestel katsetel tabanud ebaõnnestumine võib aga esile kutsuda vastumeelsuse selle harjutuse suhtes. Metoodiliselt õigel lähenemisel on vastumeelsus välditav või kergesti ületatav. Peamiseks teguriks on seejuures edu nägemine. Viimane tõstab huvi harjutuste vastu. Tekkiv kõrgenenud emotsionaalsus omakorda soodustab vilumuse kujunemist.

Vilumuse kujunemisel võib üheks staadiumiks olla vilumuse platoo. Selles staadiumis edasist protsessi ei toimu. Kuigi see staadium võib osutuda vajalikuks kvantiteedi akumulatsiooni mõttes enne uut kvalitatiivset hüpet, tuleb siin silmas pidada kahte asjaolu. Esiteks, töövõime konstantsus platool põhjustab ajutiste närviseoste tekke ajukoores, mis fikseerivad saavutusvõime antud tasemele. Edaspidi osutuvad need "jäigalt" fikseerunud närviseosed piduriks suurenenud potentsiaalse saavutusvõime kasutamisel. Kujuneb väl-

ja nn. laetunne jms. Teiseks tekitab platool püsimine tüdimuse. Tuleb võtta arvesse, et ühe ja sama harjutuse paljukordsel kordamisel varem või hiljem kaob huvi tema vastu. Sama harjutuse edasisel kordamisel muutub ta tüütavaks ja vastumeelseks.

Need asjaolud tingivad harjutuste vahelduvuse ja mitmekesiste abinõude kasutamise positiivsete emotsioonide loomiseks. Lühiaegse pedagoogilise eksperimendi tulemused näitavad, et lihasjõu areng osutus spordikooli õpilastel võistlusmomendi rakendamisel kiiremaks.

Võistlusmoment võib aga kaasa tuua mitmesuguseid seisundeid. Nagu uurimused näitavad, on olemas organismi võimete diskoordineeritud mobilisatsiooni võimalus. Selle tekkes näib oluline koht olevat neerupealiste koore talitluse depressioonil, mis võib tekkida seoses näärme talitlust stimuleerivate faktorite pikaajalise toime või emotsionaalse seisundi iseärasustega. Ülitugev tahtepingutus, samuti tugev emotsionaalne pinge võivad real juhtudel põhjustada võime mobilisatsiooni asemel depresseerituse. Nagu uurimised näitavad on noortel ja lastel see võimalus üpris reaalne. Ka sellised seisundid toovad endaga kaasa olulisi muutusi sisesekretoorsete näärmete talitluses ja selle kaudu ainevahetuses.

Emotsionaalsete seisundite reguleerimisel tuleb võtta arvesse, et sel puhul pole tegemist mitte ainult psüühika sfääri kuuluvate fenomenidega, vaid ulatuslike muutustega kogu organismi seisundis, kaasa arvatud muutused organites ja kudedes.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

А. Виру

Тартуский гос. университет

Выполение физических упражнений является у людей источником различных эмоций (радость от движения, соревновательная конкуренция, чувство риска, апатия от утомления и многие другие). В то же время эффективность выполнения физических упражнений зависит от эмоционального состояния занимающегося. Такая тесная взаимная связь оправдывает то большое внимание, которое обращают на эмоциональность физического воспитания и спортивной тренировки.

Новизна упражнения возбуждает ученика. Неудачи при первых попытках выполнить упражнение может вызывать чувство неохоты к данному упражнению. При методически правильном подходе можно избежать или легко преодолеть последнее. Главное условие здесь - осуществление успеха. Это повышает интерес к упражнению. Возникающая повышенная эмоциональность в свою очередь способствует образованию навыка.

Одной из стадий образования навыка может быть стадия плато. В этой стадии дальнейший прогресс отсутствует. Хотя эта стадия может иметь значение в отношении накопления количества до нового качественного скачка, необходимо здесь обращать внимание на следующее. Во-первых, константная работоспособность на уровне плато обусловливает образование временных нервных связей в коре больших полушарий, которые фиксируют достижения на данном уровне. В дальнейшем эти нервные связи являются тормозом при приложении повышенных потенциальных возможностей организма. Вырабатывается чувство "потолка" и пр. Во-вторых, нахождением на уровне плато стимулируется возникновение чувства пресыщения. Необходимо учитывать, что при многократном выполнении одного и того же упражнения рано или поздно возникает определенный момент, начиная с которого интерес к данному упражнению исчезает. При

дальнейшем повторении этого упражнения оно становится надоедающим и противным.

Эти обстоятельства говорят о необходимости разнообразить фонд применяемых упражнений и применение мер для создания положительных эмоций. Результаты кратковременного педагогического эксперимента показывают, что развитие силы мышц у школьников ускорялось при применении соревновательной ситуации.

Соревновательная ситуация может обусловливать возникновение различных состояний. Как показывают результаты наблюдений, имеется возможность дискоординированной мобилизации способностей организма. В возникновении этого существенное значение принадлежит угнетению функций коры надпочечников, которое может быть обусловлено в связи с длительной ситуацией функции железы или особенностями эмоционального состояния. Чрезмерное волевое усилие или сильное эмоциональное напряжение может быть причиной угнетения работоспособности. Как показывают наблюдения, такая возможность весьма реальна для детей и подростков. Такие состояния причиняют существенные изменения в деятельности внутрисекреторных желез и через это также в обмене веществ.

При регуляции эмоциональных состояний следует учитывать, что при этом имеется дело не только с явлениями в сфере психики, но и с обширными изменениями в состоянии всего организма, включая сдвиги на уровнях органов и тканей.

KKT ÜLIÕPILASTE PSÜÜHILISTE FUNKTSIOONIDE JA SPORTLIKU AKTIIVSUSE ISELOOMUSTUS

S. O j a , M. T õ n t s , M. T a r t u
Tartu Riiklik Ülikool

Käesoleva töö eesmärgiks oli kehakultuuriteaduskonna üliõpilaste mõnede psühhofüsioloogiliste näitajate ning sportliku aktiivsuse uurimine ja iseloomustamine.

Vaatlusalusteks olid 68 nais ja 104 meesüliõpilast. Vaatlusaluste sportlikku aktiivsust hinnati kateedritest saadud andmete ning sportlike tulemuste dünaamika põhjal.

Psühhofüsioloogilistest näitajatest registreeriti:

1) tähelepanu jaotamise võime atentsiomeetri abil. Tulemusi hinnati tehtud vigade ja jälgimise koefitsiendi alusel;

2) sensomotoorse vilumuse kujunemise ja ümberkujunemise kiirus ning omandatud vilumuse kindlus aparaadi "BHA" abil;

3) liigutuste tempo viies 10-sekundises seerias O. Tšernikova järgi ja maksimaalse tempoga koputamise kiirus 10 sekundi jooksul;

4) lihtreaktsiooni aeg reaktsiomeetri abil;

5) parema käe liigutusaistingu täpsus joonlaua abil;

6) parema silma nägemisvälja maht portatiivse perimeetri abil;

7) parema silma sügavusnägemine Howardi aparaadi abil.

Tulemusi hinnati keskmise vea põhjal sentimeetrites.

Üliõpilaste sportlikku aktiivsust iseloomustavate andmete analüüs näitas, et umbes 65 %-l vaatlusalustest on sportlik aktiivsus väga hea või hea, 20 %-l rahuldav, aga 15 %-l - mitterahuldav. 57 % üliõpilastest olid meistersportlased, meistrikandidaadid ja I järgu sportlased, 32 % - II järgu sportlased ja 11 % - III järgu sportlased.

Läbiuuritud psühhofüsioloogiliste näitajate keskmised andmed on toodud tabelis 1.

T a b e l 1

Näitaja	Aritmeetiline keskmine ± keskmine viga	
	Mehed	Naised
1	2	3
1. Jälgimiskoefitsient	0,43 ± 0,02	0,48 ± 0,02
2. Jälgimiskoefitsiendi hinnang	4,3 ± 0,3	5,2 ± 0,4
3. Vead atentsiomeetril	33,3 ± 1,5	29,2 ± 0,7
4. Reaktsiooni kiirus (sek.)	0,28 ± 0,03	0,30 ± 0,03
5. Sensomotoorse vilumuse kujunemine (kordusi)	28,1 ± 1,4	27,8 ± 1,7
6. Sensomotoorse vilumuse ümberkujunemine	29,5 ± 1,1	26,8 ± 1,6
7. Sensomotoorse vilumuse kindlus (kordusi)	14,5 ± 0,4	13,5 ± 0,5
8. Kiire tempo	46,2 ± 1,0	44,5 ± 1,1
9. Mugav tempo	20,3 ± 0,8	19,8 ± 0,7
10. Koputamise maksimaalne tempo	75,1 ± 1,1	67,0 ± 1,4
11. Parema käe liigutusaistingu täpsus (cm)	2,1 ± 1,4	1,4 ± 0,02
12. Nägemisvälja maht (tingühikutes)	66,84 ± 134	7220 ± 190
13. Sügavusnägemine (cm)	1,5 ± 0,2	1,9 ± 0,3

Tabelis esitatud andmete analüüs näitab, et naistel on parem tähelepanu jaotamise võime, liigutusaistingu täpsus ja nägemisvälja maht (kõik erinevused on statistiliselt usaldatavad).

Meestel on parem reaktsiooniaeg ja koputamiskiirus (erinevused on statistiliselt usaldatavad).

Materjali korrelatsioonanalüüs näitab, et

mida parem on spordijärk:

seda parem on reaktsiooniaeg (0,290);

seda kiiremini kujuneb sensomotoorne vilumus (0,342);

seda suurem on liigutusaistingu täpsus (0,240)

ja seda parem on tähelepanu jaotamise võime (0,240).

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ И СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА

С. Оя, М. Тынтс, М. Тарту
Тартуский государственный университет

В настоящей работе была поставлена задача изучить и охарактеризовать некоторые психофизиологические показатели и спортивную активность студентов физкультурного факультета. Под наблюдением были 68 студенток и 104 студента.

Спортивная активность испытуемых оценивалась на основании данных, полученных от кафедр, и на основании динамики спортивных результатов.

Из психофизиологических показателей регистрировались:

1) распределение внимания с помощью атентциометра. Результаты оценивали на основании сделанных ошибок и по коэффициенту снижения;

2) скорость образования и переделки сенсомоторного навыка, а также устойчивость усвоенного навыка с помощью прибора "ВНД";

3) двигательный темп в пяти 10 сек. сериях по О.Черниковой и быстрота в максимальном темпе постукивания в течение 10 сек;

4) время простой двигательной реакции с помощью реакциометра;

5) точность мышечно-двигательных ощущений правой руки с помощью линейки;

6) объем поля зрения правого глаза с помощью портативного периметра;

7) глубинное зрение правого глаза при помощи аппарата Говарда. Результаты оценивали по средней ошибке в сантиметрах.

Анализ данных, характеризующий спортивную активность студентов, показал, что примерно у 65% испытуемых спортивная активность отличная или хорошая, у 20% удовлетворительная, а у 15% неудовлетворительная. 57% студентов были мастерами спорта, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками, 32% были второразрядниками и 11% третьеразрядниками.

Средние данные изученных психофизиологических показателей представлены в таблице I.

Таблица I

Показатель	Средняя арифметическая ± средняя ошибка	
	мужчины	женщины
I. Коэффициент слежения	0,43 ± 0,02	0,48 ± 0,02
2. Оценка коэффициента слежения	4,3 ± 0,3	5,2 ± 0,4
3. Ошибки на атенциометре	33,3 ± I,5	29,2 ± 0,7
4. Время реакции (в сек.)	0,28 ± 0,03	0,30 ± 0,03
5. Образование сенсомоторного навыка (повторение)	28,I ± I,4	27,8 ± I,7
6. Переделка сенсомоторного навыка	29,5 ± I,I	26,8 ± I,6
7. Устойчивость сенсомоторного навыка (повторение)	I4,5 ± 0,4	I3,5 ± 0,5
8. Быстрый темп	46,2 ± I,0	44,5 ± I,I
9. Удобный темп	20,3 ± 0,8	I9,8 ± 0,7
I0. Максимальный темп постукивания	75,I ± I,I	67,0 ± I,4
II. Точность мышечно-двигательных ощущений правой руки (в см)	2,I ± I,4	I,4 ± 0,02
I2. Объем поля зрения (в условн. един.)	66,84± I34	72,20± I90
I3. Глубинное зрение (в см)	I,5 ± 0,2	I,9 ± 0,3

Анализ данных, представленный в таблице, показывает, что у женщин лучше распределение внимания по коэффициенту слежения и по ошибкам; точность мышечно-двигательных ощущений и объем поля зрения (все разницы статистически достоверны). У мужчин лучше время реакции и быстрота постукивания (разницы статистически достоверны).

Корреляционный анализ показывает, что чем выше спортивный разряд, тем лучше время реакции (0,290), тем быстрее образуется сенсомоторный навык (0,342), больше точность мышечно-двигательных ощущений (0,240) и лучше распределение внимания (0,240).

ПОПЫТКА ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКОГО АНАЛИЗА НЕКОТОРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНЕРОВ

С. П. Чаталбашян,
А. А. Лалаян,
Р. К. Арутюнян
Армянский гос. институт физ. культуры

Изучение психологических особенностей человека при помощи электроэнцефалографии наталкивается на большие трудности. Это связано с тем, что до сих пор еще не выработано соответствующих адекватных методик, позволяющих применять этот далеко не психологический индикатор деятельности мозга для целей теоретической или прикладной психологии. Дело усугубляется также и тем, что пока еще не найдены не только психологические, но даже физиологические параллели тем физическим компонентам, которые в электроэнцефалограмме регистрируются в виде различных волновых, амплитудных и частотных характеристик.

Исходя из этого мы сделали попытку получить количественные изменения в ЭЭГ в ответ на подачу психологических тестов, что позволило делать суждения о некоторых психологических особенностях испытуемых.

Объектом исследований являлись спортсмены - студенты института физической культуры (контрольная группа) и тренеры по разным видам спорта (основная группа). Каждая группа состояла из 20 человек.

Нами применялись следующие 4 теста:

I. 15-секундная экспозиция освещенного рисунка, представляющего собой черный крест на белом фоне. После экспозиции рисунка подавалась команда закрыть глаза. При этом

у испытуемого появляется зрительный последовательный образ (ЗПО). Нахождение образа в зрительной системе в ЭЭГ выражалось депрессией альфа-ритма, а исчезновение образа - появлением сплошного альфа-ритма. Этот тест позволяет определить особенности психической сферы, связанные с категориями восприятий и памяти (следовые явления - фиксация и репродукция образа); 2. Арифметический счет в уме; 3. Длительность и глубина концентрации внимания при подаче "ложного" светового сигнала; 4. Представление предстоящих игровых ситуаций у спортсменов и аутогенная тренировка у тренеров.

Результаты тестирования подсчитывались в электроэнцефалограммах путем подсчета длительности и полноты действия тестов на биотоки мозга. Последнее достигалось высчитыванием индекса депрессии альфа-ритма ЭЭГ.

Результаты исследования показали, что длительность ЗПО у тренеров была в пределах 33 ± 2 сек., тогда как у спортсменов всего 24 ± 4 сек. Разница в длительности протекания зрительных следов была на грани достоверности. Таким образом, в сфере восприятий и следовых явлений, лежащих в основе памяти (И.М.Сеченов), больших различий между двумя исследованными группами не наблюдалось. Очевидно, этот параметр не является определяющим для психической деятельности этих двух групп. Однако, следует учесть, что возраст группы тренеров в среднем был на I5 лет старше группы спортсменов, а длительность ЗПО обычно с возрастом укорачивается. Поэтому некоторое увеличение длительности ЗПО у тренеров следует приписать роду их деятельности.

Данные по второму тесту выявили значительные различия между испытуемыми двух групп. Длительность депрессии альфаритма ЭЭГ при решении аналогичных по трудности арифметических упражнений была: у тренеров 4I ± 6 сек., у спортсменов - 2I ± 4 сек. - разница вполне достоверная. Однако, длительность процессов "думанья" не является, на наш взгляд, решающим показателем в данном тесте. Важным является то, что тренеры способны эти упражнения производить более качест-

венно, более полно отдавать умственную энергию на решение поставленной задачи. Показателем этой особенности является индекс депрессии альфа-ритма ЭЭГ (ИД), который на достоверную величину превышает величину ИД у спортсменов - 79 ± 2% и 55 ± 5% соответственно.

Третий тест выявляет длительность и глубину или полноту концентрации внимания у испытуемых. Напряжение внимания для рассмотрения ложного сигнала, так называемое "всматривание в темноту", вызывало депрессию альфа-ритма у тренеров на протяжении 43 ± 3 сек., а у спортсменов - всего 27 ± 4 сек. Таким образом, тренеры способны более длительное время концентрировать свое внимание и фиксировать его на ожидаемом сигнале.

Кроме того, тренеры свое внимание концентрируют более полно и глубоко, показателем чего является индекс депрессии альфа-ритма ЭЭГ во время этого процесса. Индекс депрессии альфа-ритма у тренеров равнялся 82 ± 3%, а у спортсменов - 67 ± 6%.

По особенностям представления выявились следующие закономерности. Тренеры были способны более длительное время, чем спортсмены, представлять игровую ситуацию и проводить "аутогенную тренировку". Разница была достоверная: длительность депрессии альфа-ритма в ЭЭГ у тренеров была 42 ± 5 сек., у спортсменов - 17 ± 4 сек. Что же касается качественного различия, то оно было статистически недостоверным - 67 ± 4%, против 59 ± 4% у спортсменов.

Таким образом, применение ряда психологических тестов в совокупности с электроэнцефалографической регистрацией ответной реакции позволило выявить некоторые отличительные особенности психологической сферы тренеров по сравнению со спортсменами.

О НЕКОТОРЫХ БИОЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СДВИГАХ В ГОЛОВНОМ МОЗГУ У СТУДЕНТОВ В ПРЕДСТАРТОВОМ И ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОМ СОСТОЯНИЯХ

С. П. Чаталбашян,
А. А. Лалаян,
Р. К. Арутюнян
Армянский гос. институт физ. культуры

Основное внимание в большинстве исследований, проведенных у студентов перед сдачей экзаменов или спортивными соревнованиями было обращено на изменение тех или иных параметров ЭЭГ, как частота, амплитуда и морфология биоэлектрической активности мозга. Изучение психологических сдвигов п при указанных состояниях проводилось экспериментально-психологическими тестами и наблюдением.

Нам проведено исследование 30 студентов I курса Института физической культуры перед экзаменом по психологии и после него. Кроме того, изучено I5 студентов-спортсменов перед соревнованием и сразу после него. I0 студентов являлись контрольными, т.к. не подвергались экзаменам и не участвовали в соревновании.

В эксперимент вошли боксеры, штангисты, гимнасты и легкоатлеты. Из 30 студентов, сдающих экзамен, I5 получили неудовлетворительную оценку, а из I5,участвующих в соревновании,5-ых постигла неудача - поражение.

Регистрация биотоков мозга производилась биполярно с четырех областей в лобно-височном и теменно-затылочном отведениях с обоих полушарий мозга. Использовался отечественный 4-х канальный электроэнцефалограф типа ЭЭГ-4. При регистрации учитывались:

I. Реакция биотоков на открытие и закрытие глаз.
2. Длительность и полнота депрессии альфа-ритма во время умственного арифметического счета. При этом высчитывался альфа-индекс, а из него - индекс депрессии (ИД).
3. Длительность и полнота депрессии альфа-ритма при концентрации внимания на ложный световой сигнал по ИД.

Индекс деперссии альфа-ритма высчитывался по формуле:

$ИД = 100 - \frac{At}{A \cdot T} 100$ и выражался в процентах.

Первый тест позволяет изучить изменение реактивности коры головного мозга в зависимости от его функционального состояния, а остальные тесты выявляют количественные и качественные сдвиги и особенности концентрации внимания и работоспособность корковых нейронов.

Результаты исследования показали, что в контрольной группе арифметические упражнения вызвали депрессию альфа-ритма на протяжении 40 ± 4 сек. Индекс депрессии альфа-ритма при этом был 72 ± 5%. Эти студенты могли концентрировать свое внимание на ожидаемый световой сигнал в среднем в течение 41 ± 3 сек., а глубина указанного процесса по индексу депрессии альфа-ритма была 82 ± 4%.

Сдвиги в эмоциональном состоянии у студентов, сдающих экзамен, нашли свое отражение в указанных параметрах ЭЭГ. Во-первых, длительность непрерывного умственного напряжения и концентрации внимания у них значительно укорачивалась - 29 ± 4 и 33 ± 4 сек. соответственно. Качественные показатели по индексу депрессии альфа-ритма также были снижены.

Следует подчеркнуть, что у большинства студентов, получивших неудовлетворительную оценку, исследования, проведенные после экзамена, показали еще более резкие изменения, чем в предэкзаменационном периоде.

Гораздо выше были показатели ЭЭГ у студентов, успешно сдавших экзамен. У них длительность депрессии альфа-ритма при арифметическом счете была 37 ± 6, а при концентрации внимания - 35 ± 4 сек. Аналогичные данные получены и в отношении индексов депрессии альфа-ритма.

При сопоставлении всех этих данных с данными, полученными при исследовании спортсменов в предстартовом состоянии, обнаруживаются некоторые различия в реакции последних на соревновательную ситуацию.

Во-первых, бросается в глаза тот факт, что нами не найдено статистически достоверных изменений в упомянутых параметрах до и после соревнования, если спортсменам сопутствовала удача - победа в соревновании.

В группе "неудачников", потерпевших поражение, наблюдалась тенденция к удлинению времени, в течение которого спортсмены выполняли свои умственные задачи, т.е. увеличение длительности депресиии альфа-ритма. Одновременно отмечалось значительное ухудшение качества производимой работы - индекс депрессии существенно уменьшался.

Таким образом, между предстартовым состоянием у спортсменов и предэкзаменационным состоянием у студентов методом ЭЭГ с применением психологических тестов обнаруживается определенное сходство и одновременно - различие.

Заметную роль в формировании ответных реакций мозга играет исход экзамена и соревнования.

MUUSIKA MÕJUST FÜSIOLOOGIALE JA PSÜHHOLOOGIALE

E. K u d u , S. O j a
Tartu Riiklik Ülikool

Katsed on näidanud, et muusika avaldab positiivset mõju töövõimele. Edasises töös pakkus huvi see, millist mõju avaldavad erineva iseloomuga muusikapalad töövõimele ja selle taastumisprotsessile.

Vaatlusalusteks võtsime Tartu Riikliku Ülikooli üliõpilased. 260-l I kursuse naisüliõpilasel jälgisime liigutuste koordineerimise võimet, rütmitaju ja lihastundlikkust. Nende hulgast eraldasime vaatlusalused, kellel olid kõik ülalnimetatud näitajad väga head - neid saime üheksa - ning viisime nendega läbi viis vaatlusseeriat.

Kõigis vaatlusseeriais oli töökoormuseks 1-minutine paigaljooks maksimaalses tempos, kusjuures nii enne kui pärast tööd registreeriti pulsisagedust, vererõhku, liigutuste koordineerimise võimet, tähelepanu kontsentreerimist ning ümberlülitumist. Neid näitajaid jälgiti 5 minuti vältel pärast tööd.

Vaatlusseeriais rakendati muusikat alljärgnevalt:

I - töö ja taastumine toimusid ilma muusikata;
II - töö tehti lõbusa muusika saatel, taastumine toimus ilma muusikata;
III - nii töö kui ka taastumise ajal kuulati lõbusat muusikat;
IV - töö tehti lõbusa muusika saatel, taastumine kulges melanhoolse muusika saatel;
V - töö tehti melanhoolse muusika saatel, taastumine kulges lõbusa muusika saatel.

T ö ö t u l e m u s e d .

Saadud tulemuste analüüs näitas, et muusika mõju inimestele on erinev. Kuigi vaatlusalused pidid jooksma maksimaalses tempos, püüdis siiski osa neist kohandada jooksutempot muusikapala tempo ja rütmiga. Üldiselt sooritati muusika saatel rohkem jooksusamme kui ilma muusikata. Märkimisväärne on asjaolu, et ilma muusikata tööminuti teisel poolel sammude sagedus vähenes, muusikapala saatel aga mitte. Töövõime oli suurim lõbusa muusika saatel.

Pulsi ja vererõhu taastumine kulges muusika saatel kiiremini kui ilma muusikata.

Kontsentreerumise ja tähelepanu ümberlülitamise võime on küllaltki suurel määral seotud muusikaga. Üheksast vaatlusalusest kaheksal oli tähelepanu kontsentreerumine halvim I vaatlusseeria puhul (töö ja taastumine ilma muusikata). Samas seerias oli liidetud paaride arvu keskmine 45. Tähelepanu ümberlülitumine oli halvim IV seeria puhul (töö puhul lõbus, taastumisel melanhoolne muusika). Mõlemad näitajad olid parimad V seeria puhul (töö puhul melanhoolne, taastumisel lõbus muusika). Selles seerias oli liidetud paaride arvu keskmine 72.

II ja III vaatlusseerias saadud tulemused olulisi erinevusi esile ei toonud.

Kokkuvõttes võib öelda, et muusika saatel on töövõime suurem ning positiivset mõju avaldab lõbus, elava iseloomuga muusika. Töötulemused viitavad erineva iseloomuga muusikapalade kombineerimise vajadusele.

О ВЛИЯНИИ РАЗНОЙ ПО ХАРАКТЕРУ МУЗЫКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ И НА НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Э. К у д у , С. О я
Тартуский государственный университет

Проведенные нами исследования показывают, что под влиянием музыки работоспособность при дозированной нагрузке лучше и восстановление пульса и кровяного давления происходит быстрее. Представляется интерес, какое влияние оказывает разная по характеру музыка на работоспособность и на концентрации и переключение внимания.

Исследования проводились над студентками ТГУ. У 260 студенток I курса исследовали способность координации движений, чувство ритма и чувствительность мышц. Из них выбрали 9 человек, у которых все вышеуказанные способности были отличные, и провели с ними исследования в пяти сериях.

Во всех сериях в качестве физической нагрузки использовался одноминутный бег в максимальном темпе. В каждой серии перед и после физической нагрузки регистрировали частоту пульса, кровяное давление, способность концентрации и переключение внимания. После нагрузки испытуемые были под наблюдением в течение 5-и минут.

Порядок исследования был следующим:

I серия - нагрузка и восстановление проходили в тишине;

II серия - нагрузка проводилась под веселую музыку, но восстановление без музыки;

III серия - во время нагрузки и восстановления пользовались веселой музыкой;

IУ серия - нагрузку выполняли под веселую, а восстановление под меланхолическую музыку;

У серия - нагрузку выполняли под меланхолическую, а восстановление под веселую музыку.

Результаты наблюдений

Анализ материалов показал, что музыка по-разному оказывает влияние. Часть испытуемых старались бегать в ритме музыки, но остальные бегали так быстро, как возможно (так и было назначено). В общем можно сказать, что, как правило, под музыку количество сделанных шагов было больше. Особенно отмечен был тот факт, что во второй половине одноминутного бега количество сделанных шагов под музыку не уменьшилось так,как это было зарегистрировано без музыки. Работоспособность испытуемых была самой высокой в тех случаях, когда пользовались веселой музыкой.

Восстановление частоты пульса и кровяного давления происходило под музыку быстрее.

Анализ данных концентраций и переключения внимания указывает на большое влияние музыки. У 8 испытуемых способность концентрации внимания была хуже в первой серии и количество сложенных пар было в среднем 45. Самые низкие показатели переключения внимания зарегистрировали в У серии, т.е. тогда, когда нагрузку выполняли под меланхолическую, а восстановление под веселую музыку, в среднем сложены 72 пары одиночных чисел в течение 2 минут.

Результаты,полученные нами во II и III серии,в основном не отличались.

В заключение можно сказать, что под музыку работоспособность выше, чем без музыки. Положительное влияние на восстановительные процессы оказывает веселая музыка.

ДАННЫЕ О ПРИМЕНЕНИИ МУЗЫКИ В ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ

А. О. Костанян
Армянский институт физической культуры

Изучение круга вопросов, связанных с применением музыки в учебно-тренировочном процессе, представляет определенный интерес для спортивной практики. В этой связи данные ряда исследований, полученные нами, могут способствовать расширению современных представлений по этим вопросам.

I. Задачей данного раздела исследования являлось изучение воздействия музыки на функциональное состояние коры головного мозга. С этой целью исследовано изменение биопотенциалов коры головного мозга в процессе прослушивания музыки.

Исследованию подверглись десять детей старшего школьного возраста (I6-I7 лет), не имеющих специального музыкального образования.

Анализ частоты и амплитуды полученных электроэнцефалограмм показывает, что при прослушивании музыки в биопотенциалах затылочной и височной областях детей наблюдаются некоторые изменения. Изменение биопотенциалов характеризовалось, в частности, увеличением амплитуд обеих областей. Характерно, что как в фоновой, так и под влиянием музыки доминирующим в ЭЭГ является альфа-ритм с небольшими изменениями. Необходимо отметить, что по данным ЭЭГ реагирование детей на музыку носит индивидуальный характер, который в отдельных случаях проявляется также в противоположных изменениях.

2. Задачами этого раздела исследования было изучение характера и степени воздействия музыкального сопровождения на выполнение отдельных физических упражнений.

Исследования проводились в три этапа с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

На первом этапе исследования были проведены эксперименты лабораторного характера. Цель исследования заключалась в выяснении влияния музыки на максимальную частоту движений детей. Показателем частоты движений был выбран общепринятый метод - постукивание телеграфным ключом. Результаты свидетельствуют, что в подавляющем большинстве случаев частота движений рук у детей всех возрастных групп под влиянием музыки была больше по сравнению с частотой движений без музыки. Учащение движений под влиянием музыкальных звуков наблюдается больше у старших школьников (I2%), затем у детей среднего (II%) и младшего (8%) школьного возрастов.

С целью выяснения сравнительной эффективности выработки частоты движений под влиянием музыки и без нее проделана была специальная серия опытов. Группа детей выполняла упражнения на частоту движений, повторяя их пять раз подряд под музыку. Другая группа выполняла такое же задание без музыкального сопровождения. Результаты этой серии эксперимента дают основания говорить о продуктивности опытов с музыкой.

На втором этапе исследования эксперименты были проведены в естественных условиях. Показателем скоростных упражнений у юных пловцов было время проплывания одними ногами спортивным способом "кроль на груди" на дистанции 25 метров. В качестве силовых изометрических упражнений у испытуемых детей была зафиксирована продолжительность держания штанги определенного веса. Упражнения повторялись без и под воздействием музыкального сопровождения быстро-ритмичного характера.

Результаты исследований естественных экспериментов так же показывают повышение эффективности выполнения скоростных

движений под воздействием музыки. Однако здесь продуктивность выполнения упражнений под музыку выявляется не так внушительно, как в лабораторных экспериментах. В естественных условиях несколько по-разному проявляются данные в разных возрастных группах. Если у старших школьников лучшим был результат более 70% с музыкальным сопровождением, то в средних и младших группах этот процент несравненно меньше.

В процессе исследований испытуемым детям музыка передавалась в трех вариантах:

а) в начале упражнения и на протяжении его выполнения;

б) музыка включалась за 30 сек. до начала выполнения и продолжалась до его окончания;

в) музыка передавалась за 60 сек. и прекращалась к началу выполнения упражнений.

Результаты исследований, проведенных под воздействием указанных трех вариантов передачи музыки, показывают, что в количественном отношении наибольшая эффективность при опытах получена во втором варианте.

Сопровождение музыки стимулирует также и выполнение упражнений на силовую выносливость. В большинстве опытов дети значительно дольше держали штангу под музыку. Наиболее продуктивными оказались опыты с детьми старшего школьного возраста (67%), затем среднего (62%) и младшего (25%) возрастов.

С большинством детей опыты проводились в нескольких сериях. В отдельных случаях они продолжались 10-15 дней с ежедневным проведением эксперимента. У некоторых испытуемых положительное влияние музыки на выполнение скоростных и силовых упражнений продолжалось долго, а у другой части наоборот. Индивидуальные реагирования детей на музыкальные звуки более наглядно проявились в силовых упражнениях. Наблюдалось, что у спортсменов, имеющих сравнительно высокую спортивную подготовленность (I-II разряд), продолжительность эффективного влияния музыки относительно большая, чем у начинающих. В процессе исследований, когда у детей эффективность восприятия музыки начинала исчезать, менялось переда-

ваемое музыкальное произведение. У подавляющего большинства детей с новым музыкальным произведением возобновлялось положительное воздействие музыки.

На третьем этапе исследования испытуемые получали физическую нагрузку и методом электрокардиографии изучался процесс восстановления. С каждым испытуемым проведено было два обследования. В первый день период восстановления проходил без музыки, а во второй день под музыку.

Прослушивание музыки в 7 случаях (из 30) благоприятно воздействовало на восстановительный процесс. В семи случаях наблюдалось удлинение восстановительного периода при музыке, а в большинстве случаев (16) музыка не влияла на восстановление сердечно-сосудистой системы.

PSÜHHOLOOGILISTE TESTIDE SOORITAMISE KIIRUSEST

M. T õ n t s
Tartu Riiklik Ülikool

Treenerite sooviks on, et nende õpilased omandaksid valitud spordiala tehnika ja taktika võimalikult kiiresti. Seda on kergem saavutada, kui treener teaks muuhulgas ka õpilaste psüühiliste võimete iseärasusi, õpitava materjali omandamise kiirust jms.

Käesoleva töö eesmärgiks on uurida mõningate psühholoogiliste testide täitmise kiirust 167 (neist naisi 63) TRÜ Kehakultuuriteaduskonna üliõpilasega.

Kasutati järgmisi teste:

1) Arvude test 1 (1-25), kus vaatlusalustel tuli võimalikult kiiresti otsida üles ja samaaegselt näidata ning nimetada arve 1 - 25 järjekorras. Ülesannet täideti 5 korda järjest, kusjuures igal korral registreeriti selleks kulunud aeg sekundites ning märgiti eksimused.

2) Arvude test 2 (11-74), kus vaatlusalustel tuli võimalikult kiiresti otsida üles tabelist suurelt trükitud numbrid 11 kuni 74 neid järjekorras näidates, samaaegselt nimetades aga teist, samas lahtris olevat väiksemalt trükitud arvu. Vaatlust korrati. Aeg registreeriti sekundites.

3) Korrektortesti 1, kus vaatlusalustel tuli 2 minuti jooksul alla kriipsutada tähtede IAE ühend. Kummagi

minuti kohta leiti eraldi töö intensiivsuse ja õigsuse näitaja.

4) Korrektortesti 2, kus vaatlusalused 8 minuti jooksul kriipsutasid läbi testis esinevad BC ühendid. Iga minuti kohta leiti töö intensiivsuse ja õigsuse näitaja.

Täiendavalt määrati vaatlusalustel maksimaalne koputamise kiirus 10 sekundi jooksul.

Vaatlusandmete analüüsist selgus, et ülesandeid, kus küllaltki olulist osa etendas nägemismaht ning tähelepanu jaotamise võime, sooritasid naisüliõpilased kiiremini juba I korral ja järgnevate vaatluste jooksul tulemus paranes veelgi. Näiteks arvude lugemiseks 1 - 25-ni kulus meestel I korral keskmiselt 38,2 ± 1,1 (aritmeetilise keskmise keskmine viga m) sekundit, naistel - 37,2 ± 1,3 sekundit. V korral aga oli naiste keskmine tulemus juba paranenud 11,9 , meestel - 11,1 sekundi võrra jäädes V korra keskmisest veel 1,8 sek. halvemaks.

Veelgi suurem oli erinevus arvude testi 2 täitmisel, kus naistel paranes II korral tulemus keskmiselt 25,8 sek., meestel jäi aga tulemus 2. katsel peaaegu samaks. Vastavad keskmised näitajad sekundites:

	I kord	II kord	Muutus
Naised	458,4 ± 10,2	432,6 ± 9,5	- 25,8
Mehed	475,5 ± 10,5	472,2 ± 11,3	- 3,3

Kuigi meeste liigutuste kiirus (10 sek. jooksul sooritatud maksimaalse koputuste arvu põhjal) oli suurem kui naistel, ei saanud see määravaks eelnevate ülesannete kiiremal täitmisel ja tulemuste parandamisel järgnevate katsete jooksul.

Korrektortesti 1 sooritamiseks naistel ja meestel erinevusi ei olnud. Teiseks minutiks oli saavutatud juba teatud vilumus ning töö intensiivsus tõusis (meestel 388,8 ± ± 12,0-lt 456,7 ± 12,0-le ja naistel 415,8 ± 13,8-lt 482,0 ± 14,3-le). Töö õigsuse näitaja samal ajal oluliselt ei muutunud.

Pikema aja jooksul sooritatud testis 2 töö produktiivsuse näitaja aga langes 5. minutiks, oletatavasti väsimuse mõjul ja jäi teatud tasemele või tõusis vähesel määral uuesti 8. minuti lõpuks.

Töö õigsuse näitaja sama testi puhul oli meestel stabiilsem kui naistel:

meestel I minutil 0,87, V minutil 0,86 ja VIII min. 0,86,
naistel I " 0,84, V " 0,79 " VIII " 0,80.

Saadud andmete põhjal võib öelda, et naiste alg- ja korduskatsete andmed on paremad nii arvude kui ka korrektortestide puhul, meestel aga on liigutuste kiirus suurem ja korrektortesti 2 õigsuse näitaja parem.

О СКОРОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ

М. Тынтс
Тартуский государственный университет

Все тренеры желают, чтобы их ученики овладели бы возможно быстрее техникой и тактикой избранного вида спорта. Одним из условий успеха является знание особенностей психических функций учеников.

Целью настоящей работы является изучение скорости выполнения некоторых психологических тестов у 167 (из них 63 женщины) студентов физкультурного факультета ТГУ.

В работе пользовались следующими тестами:

1) цифровой тест № 1 (1 - 25), где испытуемый должен был возможно быстрее найти и показать номера с 1 по 25, Задачу выполняли 5 раз. При этом регистрировали время выполнения теста и сделанные ошибки;

2) цифровой тест № 2 (11 - 74), где испытуемый должен был возможно быстрее найти из таблицы номера, напечатанные большим шрифтом, с 11 - 74 и их по очереди показывать, называя в то же время другие номера (маленький шрифт), находящиеся в этой же клетке. Опыт проверен 2 раза, регистрировали время выполнения теста и сделанные ошибки;

3) корректурный тест № 1, где испытуемый должен был в течение 2 мин. подчеркнуть комбинации букв "МАЕ". Для каждой минуты находили показатель интенсивности и коэффициент правильности;

4) Корректурный тест № 2, где испытуемые в течение 8 мин. должны были зачеркнуть все комбинации "ВС". Для каждой минуты находили показатель интенсивности и коэффициент

правильности.

Дополнительно определяли скорость постукивания в 10 сек.

Из анализа материалов выясняется, что все задания, которые были связаны с объемом зрительного восприятия и распределением внимания, студентки выполняли быстрее. Например, для выполнения цифрового теста № I в первом испытании среднее время у студентов 38,2± I,I секунд, а у женщин 37,2±I,3 секунд. В пятой серии соответствующие данные у мужчин - 27,I ± I,0, а у женщин 25,3 ± I,I сек.

Еще более заметная разница между результатами выполнения тестов студентками и студентами отмечалась в цифровом тесте № 2. Наблюдалось, что уже при первом выполнении этого теста студентки тратили меньше времени (среднее время у студенток 458,4 ± I0,2 сек. у студентов 475,5 ± I0,5 сек.), а особенно большая разница во втором опыте (среднее время у студенток 432,6 ± 9,5 сек., у студентов 472 ± II,3 сек.).

Скорость постукивания в максимальном темпе была у мужчин больше, чем у женщин.

Разница отмечалась и в данных, полученных с помощью корректурных тестов. Показатель интенсивности был у студенток лучше, а коэффициент правильности хуже, чем у студентов. Эта разница наблюдалась уже на первой минуте работы и такая разница осталась до конца работы. Например, средний показатель интенсивности в I мин. у мужчин 388,8 ± I2,0, у женщин 4I5,8 ± I3,8, во II мин. у мужчин 456,7 ± I2,0, а у женщин 482 ± I4,3; средние коэффициенты правильности у мужчин в I мин. 0,87, в У мин. - 0,86 и в УШ мин. 0,86, а у женщин соответственно-0,84, 0,79 и 0,80.

Надо отметить, что начиная со второй минуты работы показатель интенсивности стабилизировался, а на пятой минуте наблюдалось некоторое снижение интенсивности внимания у обеих групп.

Резюмируя, можно сказать, что студентки выполняли цифровые и корректурные тесты лучше, а у студентов скорость постукивания была больше и коэффициент правильности лучше.

KEHALISE KASVATUSE MÕJUST KOOLIEELIKUTE PSÜHHOFÜSIOLOOGIALE

E. P e e b o

Tartu Riiklik Ülikool

Töö eesmärgiks oli selgitada kehalise kasvatuse mõju eelkoolialiste laste psühhofüsioloogiale.

Vaatluse alla võeti 174 koolieelikut. Neist moodustasid eksperimentaalrühma 48 tüdrukut ja 64 poissi ning kontrollrühma Tartu 6. Lastepäevakodu 62 last (neist 32 poissi). Kehalise kasvatuse tunnid toimusid eksperimentaalrühmale 1 - 2 korda nädalas à 30 min. Tundides kasutati senisest keerulisemaid, mitmekesisemaid ja suurema intensiivsusega kehalisi harjutusi (akrobaatika, kõrgus- ja kaugushüpe, harjutused varbseinal jne.). Kehaline kasvatus kontrollrühmas toimub lasteaedadele ettenähtud programmi alusel kord nädalas kestusega 15 - 25 min. Tundide sisuks võimlemisharjutused komplekside näol ja liikumismängud.

Vaatlusalustel registreeriti:

1. Käe treemori sagedus viies erineva suurusega avas. Vaatlusalune pidi igas avas hoidma 15 sek. jooksul metallteravikuga pliiatsit, ilma et see puudutaks ava äärt. Pliiatsit hoidvat kätt ei lubatud toetada ei laua ega keha vastu.

2. Liigutuste tempo viies 10-sek. seerias vaheldumisi laste poolt valitud mugavas aeglases ja kiires tempos tepingtesti abil (O. Tšernikova poolt soovitatud meetodil).

3. Tähelepanu kontsentreerimise võime 30 sek. jooksul spetsiaalselt laste jaoks koostatud korrektortestide abil.

Lisaks sellele hinnati laste vaimset arengut (tähelepanu, fantaasiat, organisaatorlikke võimeid, mälu, julgust jne.) viie punkti süsteemis.

Mõõtmised tehti 1968.a. veebruaris ja mais. Seega väljendavad mõõtmistulemused muudatusi 3,5 kuu vältel.

Vaatlusandmete analüüsimisel selgub, et käe treemori sagedus on tütarlastel väiksem kui poistel ja 6 - 7 a. väiksem kui 3 - 4 a. (seda nii eksperimentaal- kui ka kontrollrühmades). Vastavad keskmised treemorisagedused on:

	Eksperimentaalrühmad		Kontrollrühmad	
	tüdrukud	poisid	tüdrukud	poisid
3–4 a.	32,2±20,1	40,0±24,5	33,0±37,3	97,8±12,6
4–5 a.	29,7±18,1	30,6±10,1	56,0±27,1	55,7±30,4
5–6 a.	15,8±15,3	28,8±20,0	27,1±25,4	34,0±18,2
6–7 a.	18,0±16,2	18,5±12,6	22,0±11,1	32,8±24,4

Vaatlusperioodi vältel vähenes käe treemori sagedus eksperimentaalrühmades võrreldes eelmiste mõõtmistulemustega kuni 50 %. Enamikus kontrollrühmades treemorisagedus minimaalselt vähenes või suurenes, näit. 5 - 6 a.:

	I mõõtmine	II mõõtmine	I mõõtmine	II mõõtmine
Tüdrukud	40,7±19,6	15,9±15,3	25,8±16,7	27,1±25,4
Poisid	57,1±19,4	30,6±10,1	32,0±9,1	34,0±18,2

Tepingtesti andmete analüüsimisel ilmneb, et vaatlusperioodi lõpuks on mugavas, aeglases ja kiires tempos sooritatud liigutuste keskmised eksperimentaalrühmades suuremad.

Näit. 6 - 7 a.

	Eksperimentaalrühmad		Kontrollrühmad	
	Tüdrukud	Poisid	Tüdrukud	Poisid
Mugav	12,0±1,7	11,4±2,2	11,5±2,0	9,8±1,9
Aeglane	7,9±2,1	6,7±1,7	7,3±2,6	5,3±1,6
Kiire	21,9±2,8	26,7±4,3	17,9±4,9	18,4±4,2

Valitud mugav tempo oli vaatlusperioodi algul vanemates eksperimentaalrühmades suurem kui kontrollrühmades, kuid vaatlusperioodi lõpuks olid eksperimentaalrühmade keskmised vähenenud. 3 - 4 ja 4 - 5 a. vanuserühmades oli mugav tempo 10 - 13 liigutust.

Kiires tempos sooritatud liigutuste analüüsimisel ilmneb, et olulisi erinevusi poiste ja tütarlaste vahel ei esine, küll aga eksperimentaal- ja kontrollrühmade vahel, kus esimestel on paremad tulemused.

Keskmised näitajad:

	Eksperimentaal-rühmad	Kontroll-rühmad
6 - 7 a.	26 - 30	21 - 23
5 - 6 a.	22 - 24	21 - 23
4 - 5 a.	21 - 24	19 - 21
3 - 4 a.	19 - 21	17 - 22

Aeglane tempo kõikus kõigil 6 - 10 liigutuse piires ja muudatusi vaatlusperioodi vältel ei ilmnenud. Väikseim keskmine eksperimentaalrühma 6 - 7 a. poistel 5,3 , suurem kontrollrühma 4 - 5 a. poistel - 9,7.

Emotsionaalse stabiilsuse koefitsiendi olulisi soolisi erinevusi, samuti eksperimentaal- ja kontrollgrupi vahel ei täheldatud. Emotsionaalse stabiilsuse koefitsient kõikus 0,14 - 0,07 vahel.

Korrektortesti andmete analüüsimisel ilmnes, et vaatlusperioodil oli eksperimentaalrühma lastel läbivaadatud tähtede hulk suurem kui kontrollrühmades. Vaatlusperioodi

algul rühmade vahel olulisi erinevusi ei täheldatud. Ka julguse, aktiivsuse, distsipliinihinnete paranemine tuli eksperimentaalrühmal märksa eredamalt esile.

Korrelatsioonanalüüs näitab, et on tihe vastastikune seos laste aktiivsuse, julguse, tähelepanu ja mälu vahel. Mida suurem on laste aktiivsus, seda parem on mälu (0,564) ja tähelepanu (0,617) jne.

Kokkuvõttes võib öelda, et mitmekesisemate kehaliste harjutuste kasutamine ja suurendatud kehaline koormus avaldavad positiivset mõju uuritud näitajatele.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА НЕКОТОРЫЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Э. П е е б о
Тартуский государственный
университет

Целью настоящей работы было выяснение влияния физкультуры на некоторые психофизиологические показатели дошкольников.

Рассматривались 174 дошкольника. Из них экспериментальную группу составляли 48 человек, а контрольную группу 62 ребенка яслей-сада № 2 г. Тарту (из них 32 мальчика). Уроки физического воспитания проводились в экспериментальной группе 1 - 2 раза в неделю по 30 мин. Содержанием уроков являлись более сложные разнообразные и с большей интенсивностью физические упражнения (акробатика, прыжки в высоту и вперед, упражнения на шведской стенке и т.д.). Физическое воспитание в контрольных группах проводилось на основании предусмотренных для детсадов программ раз в неделю продолжительностью 15 - 20 мин. Содержанием уроков являлись гимнастические комплексные упражнения и подвижные игры.

У наблюдаемых регистрировались:

1. Частота тремора руки.

2. Двигательный темп с помощью тепингтеста (Метод, предложенный О.Черниковой).

3. Способность концентрации внимания в течении 30 сек. с помощью специально для детей составленной корректурной пробы.

Кроме того оценивалось развитие детей (внимательность, фантазия, организаторские способности, память, смелость и т.д.) по пятибальной системе.

Измерения произвели в феврале и мае 1968 года. Таким образом измерения отражают результаты изменений за 3,5 месяца.

При анализе данных наблюдения выяснилось, что частота тремора руки у девочек меньше, чем у мальчиков, и у 6 - 7-летних меньше, чем у 3 - 4-х летних (как в экспериментальных, так и в контрольных группах). Соответствующие средние данные тремора:

	Экспериментальные группы		Контрольные группы	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
3-4 г.	32,2±20,1	40,0±24,5	33,0±37,3	97,8±12,6
4-5 г.	29,7±18,1	30,6±10,1	56,0±27,1	55,7±30,4
5-6 г.	15,8±15,3	28,8±20,0	27,1±25,4	34,0±18,2
6-7 г.	18,0±16,2	18,5±12,6	22,0±11,1	32,8±24,4

В период наблюдения уменьшилась частота тремора руки в экспериментальных группах по сравнению с предыдущими результатами измерений до 50%. В большинстве контрольных групп частота тремора минимально уменьшилась или увеличилась, напр., у 5-6-летних:

	I измерение	II измерение	I измерение	II измерение
девочки	40,7±19,6	15,8±15,3	25,8±16,7	27,1±25,4
мальчики	57,1±19,4	30,6±10,1	32,0± 9,1	34,0±18,2

При анализе материалов, полученных с помощью тепинг-теста, выясняется, что к концу периода наблюдения в удобном, медленном и быстром темпе средние произведенных движений в экспериментальных группах больше.

Напр., у 6 - 7-летних:

	Экспериментальные группы		Контрольные группы	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики
удобный	I2,0±I,7	II,4±2,2	II,5±2,0	9,8±I,9
медленный	7,9±2,I	6,7±I,7	7,3±2,6	5,3±I,6
скорый	2I,9±2,8	26,7±4,3	I7,9±4,9	I8,4±4,2

Выбранный удобный темп в начале периода наблюдения в старших экспериментальных группах больше, чем в контрольных группах, но к концу периода наблюдения средние величины экспериментальных групп уменьшились. В группах 3-4 и 4-5-летних был удобный темп I0-I3 движений.

При анализе движений, произведенных в быстром темпе, выявляется, что значительных различий между мальчиками и девочками нет. Но они имеются между экспериментальными и контрольными группами, где у первых лучшие результаты.

Средние показатели:

	Экспериментальные группы	Контрольные группы
6-7 г.	26-30	2I-23
5-6 г.	22 - 24	2I - 23
4-5 г.	2I - 24	I9 - 2I
3-4 г.	I9 - 2I	I7 - 22

Медленный темп колебался у всех в пределах 6-I0 движений, и изменений в период наблюдений не обнаружено.

При анализе данных корректурной пробы выявилось, что в период наблюдения у детей экспериментальной группы количество просмотренных букв было больше, чем в контрольных группах. В начале периода наблюдений значительных различий между группами не выявилось.

Корреляционный анализ показывает, что имеется тесная взаимосвязь между активностью, смелостью, вниманием и памятью детей. Чем больше активность у детей, тем лучше память (0,564) и внимание (0,6I7) и т.д.

EELKOOLIEALISTE LASTE INDIVIDUAALSED ISEÄRASUSED JA KEHALISED VÕIMED

T. T u r v i s t e
Luunja 8-kl. Kool

Eelkoolieaiiste laste kehaliste võimete ja individuaalsete iseärasuste uurimiseks vaadeldi Tartu 14. Lasteaia noorema ja vanema rühma lapsi. Nimetatud lasteaias toimuvad võimlemistunnid 2 korda nädalas à 45 - 50 min.

Kehaliste võimete määramiseks tehti kahed katsed painduvuse, osavuse, kiiruse, koordinatsiooni ja tasakaalu kohta.

I vaatlusseeria toimus 1967. a. aprillis, II - oktoobris.

Individuaalsete psühholoogiliste iseärasuste määramine toimus anamneesi ja vaatluse abil.

Vaatlustulemuste analüüsimisel selgus, et kõikide vaatluste puhul olid vanema rühma laste kehalised näitajad paremad kui noorema rühma lastel. Võrreldes poiste ja tüdrukute kehaliste katsete tulemusi selgus, et poistel on tagajärjed paremad julgust, jõudu ja osavust nõudvate harjutuste puhul, tüdrukutel aga painduvust ja koordinatsiooni nõudvate vaatluste puhul.

Erineva närvisüsteemi tüübiga lastel on kehalised võimed erinevad.

I vaatlusseeria ajal aprillis olid tulemused paremad nii vanemas kui ka nooremas rühmas tugeva tasakaalustamata ja tugeva tasakaalustatud liikuva närvisüsteemiga lastel.

Oktoobris paranesid tulemused mõlemas rühmas kõige enam tugeva tasakaalustamata närvisüsteemiga ja inertse närvisüsteemiga lastel.

Seega on üldine areng kiirem tugeva tasakaalustatud liikuva ja tugeva tasakaalustamata närvisüsteemiga lastel. Inertse närvisüsteemiga lapsed on aeglased, kuid seejuures püsivad ja järjekindlad. Nende üldine kehaline areng toimub järk-järgult pideva harjutamise tulemusena. Nõrga närvisüsteemiga lapsed jäävad teistest tunduvalt maha.

Tabelis on toodud ära vanema rühma vaatluste tulemused.

Kogutud andmete alusel tehti vastavad järeldused:

1. Kuna tüdrukute ja poiste tulemused on erinevad, siis tuleb arvestada harjutuste valikul ka soolisi iseärasusi.

2. Kuna erineva närvisüsteemi tüübiga laste vaatlustulemused on erinevad, siis tuleb tundide läbiviimisel arvestada laste individuaalseid iseärasusi.

3. Tuleb suuremat tähelepanu pöörata nõrga ja tasakaalustamata närvisüsteemiga lastele.

4. Laste arv võimlemise tunnis ei tohiks olla üle viieteistkümne, kuna vastasel juhul ei saa juttu olla individuaalsest lähenemisest lastele.

5. Harjutuste valik peab vastama eale.

6. Võimlemise tundide arvu tuleks suurendada vähemalt kahele korrale nädalas, et tagada laste küllaldane füüsiline areng.

A - aprillis
O - oktoobris

Aritmeetiline keskmine	1		2		3		4		5		6
	Painduvus (cm)		Takistus-riba (sek.)		Tasa-kaal		Tasa-kaal		Pesapalli-vise (m)		20 m jooks (sek.)
	A	O	A	O	A	O	A	O	A	O	O
Poisid	3,1	4,9	21,5	17,8	12,5	8,0	14,4	10,7	1.45	1.65	10,1
Tüdrukud	3,3	6,8	32,4	25,2	16,8	7,1	13,4	10,2	1.15	1.34	8,8
Tugev tasakaalustatud liikuv tüüp	5	8,6	13,4	14,2	6,6	6,0	7,2	4,5	1.67	2.26	6,8
Tugev tasakaalustatud inertne tüüp	4,4	8,0	16,7	13,8	9,7	5,9	10,4	7,6	1.82	2.44	7,4
Tugev tasakaalustamata tüüp	5,5	10	13	11,6	5,5	3,9	7,2	4,1	1.69	2.67	7,5
Nõrk tüüp	4	10	20	27	6	6,0	7	6,0	1.50	1.60	8,0

3 - tasakaal enne vestibulaaraparaadi ärritust (sek.).

4 - tasakaal pärast vestibulaaraparaadi ärritust (sek.).

ВЛИЯНИЕ ДВИЖЕНИЯ РУКИ, ПРОВЕДЕННОГО В МАКСИМАЛЬНОМ И СУБМАКСИМАЛЬНОМ ТЕМПЕ, НА АРТИКУЛЯЦИОННУЮ БЫСТРОТУ

Т. С е е н э
Тартуская I спец. школа-интернат

Влияние физических упражнений на высшую нервную деятельность исследовано многими авторами (С.Н.Гальперин, Т967; Н.А.Фомин, Т965) при этом найдено, что наибольшую связь с корковыми функциями имеют мелкие, высоко дифференцированные движения (М.Р.Могендович, Т967). По данным Н.Р.Павлинской, М.К.Файда, С.М.Мироновой (Т967) движения облегчают речевой акт, переключая внимание с речи на движения.

К сожалению, нам не удалось найти литературу, где бы рассматривался вопрос влияния разных темпов движений на речевую моторику. Для получения ответа на этот вопрос был проведен ряд экспериментов с целью выяснить разницу в быстроте артикуляционной моторики у заикающихся и у детей с нормальной речью. Наблюдали, как влияют движения руки, проведенные в максимальном и субмаксимальном темпе, на артикуляционную быстроту и выяснили есть ли корреляция между скоростью движения и артикуляционной быстротой.

Для характеристики речевой моторики использовали тест быстроты-чистоты артикуляций. Тест состоял в произношении цифр в течение Т0 сек. с максимальной скоростью. Артикуляция должна быть чистой. Неясные по артикуляции цифры не учитывались.

Для характеристики общей моторики выбрали тепингтест, который состоял в регистрации движений, проведенных в мак-

симальном темпе в течение 10 и 30 сек. Артикуляционный тест испытуемые выполняли в состоянии покоя, после 10 и 30-секундного тепингтеста.

Испытуемыми были 33 ч. 11-19-летние мальчики-заикающиеся из Тартуской I спец. школы-интерната. В контрольную группу входили 22 ученика общеобразовательной школы.

По результатам артикуляционной быстроты видно, что превалирующей артикуляционной быстротой в обеих группах была быстрота в границах 31-35.

Как видно из диаграммы артикуляционную быстроту в состоянии покоя у заикающихся характеризует низкий уровень, так как 21,8% заикающихся не могут достичь низшего уровня контрольной группы. Также была разница между группами в изменении артикуляционной быстроты после 10 и 30-секундных тепингтестов.

Так, у 53,0% заикающихся после 10-секундного тепингтеста артикуляционная быстрота увеличилась, а в контрольной группе-у 66,6%. У 28% в артикуляционной быстроте между группами разницы не отмечено. У 18,5% заикающихся зарегистрировано снижение артикуляционной быстроты.

Указанное изменение отличалось заметно от соответствующего показателя контрольной группы, где снижение артикуляционной быстроты отмечалось только у 4,8% испытуемых.

Подъем артикуляционной быстроты после 30-секундного тепингтеста был гораздо больше, чем после 10-секундного. Процентуальные показатели, характеризующие подъем, были у заикающихся 65,6% и у контрольной группы 71,5%.

Существенным различием в изменении артикуляционной быстроты после 10-секундного тепингтеста и после 30-секундного тепингтеста является гораздо больший подъем артикуляционной быстроты у заикающихся после 30-секундного тепингтеста.

Изменения в спадении артикуляционной быстроты указывают на подъем речевой моторики у заикающихся после 30-секундного тепингтеста. Так уменьшилось снижение артикуляционной быстроты у 2,9% заикающихся.

Важность названного процента поднимает увеличение количества случаев спада быстроты артикуляции в контрольной группе.

На основе полученных данных можно сказать, что движения руки, выполненные в течение 10 и 30 секунд и имеющие скоростной характер, повысили артикуляционную быстроту в обеих группах.

Если после 10 секундного тепингтеста артикуляционная быстрота поднялась у заикающихся меньше, чем в контрольной группе, то после 30-секундного тепингтеста эта разница заметно уменьшилась. Движения руки, проведенные в максимальном и субмаксимальном темпе; действуют различно на артикуляционную бустроту в каждой из групп.

У заикающихся движения руки, выполняемые в субмаксимальном темпе, повышают артикуляционную быстроту больше, чем работа, выполняемая в максимальном темпе.

Естественно, что у заикающихся наблюдается отставание в артикуляционной быстроте от артикуляционной быстроты контрольной группы, как в состоянии покоя, так и после моторной деятельности.

Различное влияние двигательной активности на артикуляционную быстроту можно, с одной стороны, объяснить как возбуждения в моторном центре, вызванные движениями в максимальной скорости, что может индуцировать торможение в речевом центре. С другой стороны, движения, проведенные в субмаксимальном темпе, могут оптимально тонизировать моторный центр больших полушарий, что создает благоприятный фон также и для моторики речи.

Связь между артикуляционной быстротой и скоростью движения руки подтверждает позитивная корреляция как у заикающихся (δ =0,85), так и у контрольной группы (δ =0,88).

На основании результатов наблюдения можем сказать, что речевой акт подвержен влиянию двигательной деятельности. Эффективность работы по исправлению речи зависит прежде всего от интенсивности движений, выполняемых в связи с поставленной целью.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ДИАГНОЗА В ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Н. М. Пейсахов
Казанский гос. университет

Решение целого ряда теоретических и практических вопросов психологии физического воспитания и спорта связано с определением уровня развития психических функций и процессов, распознаванием состояний, различением и оценкой выраженности основных свойств нервной системы у отдельных лиц и целых групп. Все это и является предметом психологической диагностики.

Метод диагноза разработан в психологии недостаточно. В большинстве случаев диагностирование сводится к интуитивной и произвольной оценке экспериментальных данных, что приводит к стихийности в диагностике и невозможности сопоставить результаты, полученные в различных научных лабораториях. Разработка вопросов, касающихся диагностического процесса, включена в программу деятельности Международного общества психологов спорта и нашло отражение в исследованиях научных коллективов, руководимых Б.Г.Ананьевым, А.Ц.Пуни, Н.А.Рудиком.

Унификация и стандартизация методик психофизиологических исследований, методов оценки показателей типологических свойств нервной системы с помощью объективной системы шкал приобретает в психологической диагностике первостепенное значение. Большинство методов психофизиологических исследований разработаны как методы лабораторные и оказываются непригодными в условиях физического воспитания и спорта. Существует острая необходимость в создании методик, адекватных специфическим условиям массовых обследований.

В нашем исследовании сделана попытка теоретического и экспериментального обоснования выбора из огромного арсенала методик, разработанных в дифференциальной психологии, некоторых кратких методик определения основных свойств нервной системы человека, пригодных для применения во внелабораторных условиях с целью психофизиологической диагностики физкультурников и спортсменов. В основу исследования положены краткие методики, разработанные в лабораториях психофизиологии и нейродинамики института психологии АПН СССР, а также методики, созданные в лаборатории В.С.Мерлина.

Методики, пригодные для массовых обследований, должны отвечать определенным требованиям, важнейшее из которых - минимальное время, необходимое на исследование - связано с повышением надежности методик. Нами исследовалась возможность повышения некоторых нейрохронометрических методик определения типологических свойств нервной системы. Установлено, что это становится возможным при изменении характера ответных действий испытуемых с нажатия на отпускание кнопки и использования принципов обратной связи. Использование этих приемов привело к сокращению латентных периодов простых и сложных двигательных реакций и, что особенно важно, к значительному уменьшению вариабильности времени реакций. Повышение стабильности измерений позволило сократить количество измерений и значительно сократить время на психофизиологические исследования в массовых обследованиях студентов университета, которые проводятся ежегодно с участием более 1000 человек.

Исследование показало возможность использования во внелабораторных условиях методик В.Д.Небылицына и В.С.Мерлина для определения силы нервной системы. Разработаны стандартные программы изучения подвижности нервных процессов, степени иррадиации и концентрации тормозного процесса по методикам Н.И.Чуприковой. Уточнялись условия применения и надежность методик исследования лабильности нервных процессов по критической частоте слияния световых мельканий (КЧМ) и слияния звуковых щелчков (КЧС).

Составлены программы комплексного изучения ряда свойств нервной системы, позволяющие получить сведения о силе, подвижности и лабильности в слуховом и зрительном анализаторах при одном и том же функциональном состоянии испытуемых. Первая программа состоит из пяти методик, дающих 9 показателей, и предназначена для массовых обследований. Вторая программа позволяет исследовать каждое свойство несколькими методиками с целью получения более надежных данных и используется для углубленных исследований спортсменов.

Для проверки валидности методик, т.е. определения степени соответствия их задачам исследования, показатели типологических свойств нервной системы сопоставлялись методом корреляционного анализа с данными испытаний физических качеств. Обнаружена прямая зависимость работоспособности от силы нервной системы при выполнении динамической работы и обратные отношения, существующие между силой нервной системы и возможностью к выполнению длительной работы статического характера. Установлена также связь между лабильностью нервной системы, измеренной по КЧМ, и возможностью к выполнению движений в максимально быстром темпе. Лица с большей лабильностью способны и к большой частоте движений. Высокая корреляция установлена между показателями подвижности, полученными по методикам Н.И.Чуприковой, и временем сосредоточения внимания у прыгунов в воду. Чем больше возбуждение - тем длительней время сосредоточения и, наоборот, преобладание тормозного процесса приводит к его сокращению.

Найдены достоверные различия по силе, подвижности и лабильности нервной системы, по величине простых и дифференцировочных реакций между мужчинами и женщинами. Женщины обладают более выносливой, но менее подвижной и лабильной нервной системой, имеют более длительные латентные периоды в двигательных реакциях со значительным разбросом показателей от средних величин.

Разработаны количественные и графические методы оценки выраженности типологических свойств нервной системы у от-

дельных индивидуумов и целых групп спортсменов. При построении внутригрупповых и межгрупповых масштабов (стандартов) использованы оценочные таблицы, графики - эталоны, круговые диаграммы и метод комбинационных полигонов.

В результате массовых обследований составлены стандарты некоторых показателей типологических свойств нервной системы, в которые входят условия проведения измерений, кривые распределения вариант, оценочные таблицы и шкалы.

В исследовании выяснились требования к аппаратуре, пригодной для массовых обследований типологических свойств. С учетом этих требований в научно-исследовательской лаборатории при кафедре физического воспитания университета создан комплекс портативных электронных приборов с цифровой индикацией и программным управлением для психофизиологических исследований.

Комплексные программы исследования типологических свойств нервной системы и электронная аппаратура прошли проверку в массовых обследованиях студентов, при изучении типологических особенностей спортсменов высшего класса: сборной Олимпийской команды по волейболу, прыгунов в воду и фехтовальщиков - членов сборной СССР и РСФСР в условиях сборов и соревнований.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ОБЪЕМА ВНИМАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Л. В. Петропавловская
Казанский гос. университет

Ряд видов спорта (прыжки в воду, поднятие тяжестей, стрельба, гимнастика, шахматы и т.д.) предъявляют повышенные требования к умению спортсменов сосредоточивать внимание перед выполнением упражнений (Генов Ф., Пейсахов М.М., Петрович М.М., Рудик П.А.). Ими, в частности, установлено, что время сосредоточения внимания у лиц, выполняющих различные спортивные упражнения, неодинаково и имеет индивидуальный характер. Показано, что не менее важным фактором в достижении успеха является наличие у спортсменов необходимого объема внимания. Однако, в спортивной практике из-за отсутствия надежных методик, пригодных для определения объема внимания у спортсменов непосредственно во время тренировочной и соревновательной деятельности, этому вопросу не придается должного значения. В связи с этим перед нами стояли задачи:

а) на основе имеющихся методик (Бойко Е.И., Ушакова Т.Н., Чуприкова Н.И.) создать методику для определения объема внимания у спортсменов непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями;

б) экспериментально проверить надежность разработанной нами методики.

Для исследования были отобраны студенты I и II кусов (в количестве 20 человек, возраст - 19 - 21 год, основная медицинская группа, одинаковая физическая подготовка), за-

нимающиеся спортивной гимнастикой, но обучающиеся на различных факультетах (математического и гуманитарного цикла).

Исследования проводились с помощью портативного электронного нейрохронометра с цифровой индикацией, сконструированного в лаборатории спортивной диагностики при кафедре физического воспитания Казанского гос. университета. Прибор позволяет определить латентное время двигательной реакции на световой и звуковой раздражители с точностью до одной тысячной доли секунды.

Для исследования объема внимания была разработана методика, включающая 9 программ. Каждая последующая программа была сложнее предыдущей. Это происходило за счет последовательного увеличения количества положительных и тормозных (световых и звуковых) раздражителей, при этом число тестирующих стимулов оставалось неизменным в каждой программе. В качестве положительного сигнала выступали раздражители - лампочки, загорающиеся одновременно со звуком или без него. Согласно предварительной инструкции испытуемый должен был как можно быстрее нажать на кнопку в ответ на данный раздражитель. В качестве тормозного сигнала использовались загорание лампочки без звука и отдельно подаваемый звук. В этом случае испытуемый должен был воздержаться от нажатия кнопки. Тестирующей по отношению ко всем остальным программам служила первая программа. Всего программа насчитывает 120 предъявлений.

Согласно представлениям, основанным на исследованиях в лаборатории нейродинамики Института психологии АПН РСФСР, при увеличении количества альтернатив происходит увеличение латентных периодов двигательных реакций, а больший или меньший латентный период показывает больший или меньший объем внимания.

Для каждого испытуемого высчитывалось среднее латентное время по каждой программе. Эти данные объединялись в группы, в зависимости от принадлежности студентов к факультетам, что позволило сопоставить объем внимания студентов математического и гуманитарного цикла и выявить различия между ними.

Проведенные исследования показали:

I. С увеличением количества раздражителей латентное время двигателей реакции увеличивается (у математиков с 410 до 504 мсек, у филологов - с 453 до 542 мсек). При этом у филологов латентное время по каждой программе было больше, чем у математиков. Разница латентного времени двигательных реакций математиков и филологов колеблется между 43 и 85 мсек. Статистически достоверные различия по t -критерию Стьюдента между отдельными программами филологов и математиков на уровне $p < 0,5$, различия по всей программе на уровне $p < 0,001$.

2. При сравнении вариативности латентных периодов в выделенных группах несколько больший разброс в показателях обнаружен в группе филологов. В среднем - у филологов вариативность составляет 19%, у математиков - 11,8%. Это дает основания предположить, что большая или меньшая вариативность показывает большую или меньшую устойчивость внимания. Исходя из этого можно сказать, что у филологов внимание менее устойчиво.

Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

I. Разработанная нами методика является методикой для определения объема внимания.

2. Экспериментальная проверка этой методики на студентах, занимающихся спортивной гимнастикой, но обучающихся на разных факультетах, обнаружила статистически достоверные различия в объеме и устойчивости внимания.

3. Данная методика может быть успешно использована и в дальнейшем для исследования объема внимания и степени сосредоточенности его у спортсменов различной квалификации и занимающихся разными видами спорта.

KEHALISE KASVATUSE TUNDIDE MÕJU ÜLIÕPILASTE TÄHELEPANU INTENSIIVSUSELE

V. T o p a a s i a
Tallinna Polütehniline Instituut

Õigesti organiseeritud kehaline kasvatus on mitte ainult kehalise vaid ka vaimse töövõime tõstmise vahendiks.

Teadmiste edukaks omandamiseks on vajalik teadvuse koondamine teatud objektile e. tähelepanu. Tähelepanu kindlustab psüühiliste protsesside suure selguse, täpsuse ja kiiruse.

Tähelepanu hinnatavaim omadus on tema intensiivsus. Tähelepanu intensiivsuse nõrgenemisega kaasneb töö kvaliteedi halvenemine.

Uurimuse eesmärgiks oli välja selgitada kehalise kasvatuse tundide mõju tähelepanu intensiivsusele. Uuriti kergejõustiku, suusatamise, võimlemise ja spordimängude tundide mõju tähelepanu intensiivsusele.

Tähelepanu intensiivsuse määramiseks kasutati venekeelsete tähtedega korrektuurtabeleid. Üliõpilased pidid teatud aja (2 min.) jooksul läbi kriipsutama teatud kindla täheühendi.

Tähelepanu intensiivsuse leidmiseks arvestati kogu läbivaadatud tähtede arvu, täheühendite arvu, mida oli vaja maha kriipsutada ja vigade arvu (vahelejäänud või valesti mahakriipsutatud ühendite arvu).

Eksperimendist võtsid osa Tallinna Polütehnilise Instituudi ettevalmistava osakonna esimese ja teise kursuse üliõpilased.

Testid viidi läbi vahetult enne kehalise kasvatuse tundide algust ja kohe pärast tundide lõppu.

Saadud andmed töötati läbi arvutusmasinal. Selgus, et üldiselt mõjuvad kehalise kasvatuse tunnid soodustavalt tähelepanu intensiivsusele.

О ВЛИЯНИИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА ИНТЕНСИВНОСТЬ ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ

В.И. Топаасиа
Таллинский политехнический институт

Правильно организованная физическая деятельность является эффективным средством не только физического, но и всестороннего воспитания учащейся молодежи, средством повышения умственной работоспособности.

Внимание обусловливает успешное усвоение знаний. Ценнейшее свойство внимания - его интенсивность. Снижение интенсивности внимания сопровождается ухудшением качества и уменьшением количества работы.

Цель исследования - выяснить влияние различных уроков физического воспитания на интенсивность внимания студентов.

Исследовалось внимание уроков легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и спортивных игр.

Для исследования интенсивности внимания использовались корректурные таблицы. Каждая таблица включала 1240 букв, которые были распределены в случайном порядке, часть которых нужно было вычеркнуть в заданное время (120 сек). Учитывалось количество выполнения и допущенные ошибки.

В эксперименте участвовали студенты основной медицинской группы из подготовительного отделения ТПИ.

Исследования проводились непосредственно перед и после урока физического воспитания.

Полученные материалы были подвергнуты обработке. Вычислялось среднее арифметическое, коэффициент правильности,

позволяющий найти зависимость между количеством корректурных знаков и ошибками, а также определялась продуктивность.

Выяснилось, что в основном уроки физического воспитания являются средством улучшения интенсивности внимания.

TÄHELEPANU JAOTAMISE VÕIME DÜNAAMIKA KKT III KURSUSE ÜLIÕPILASTEL

T. O r a s
Tartu Riiklik Ülikool

Tähelepanu jaotamise võime selgitamiseks korraldati vaatlused KKT III kursuse 43 üliõpilasega (9 nais- ja 34 meesüliõpilast). Uuriti 26 I ja kõrgema järgu (edaspidi I grupp) sportlast ajavahemikul 19. X - 23. X 1968. a. ning 17 II ja III järgu sportlast (edaspidi II grupp). Ajavahemikul 17. III - 11. IV 69. a. uuriti 39 üliõpilast (22 I grupi ja 15 II grupi sportlast) spordipsühholoogia laboratooriumis atensiomeetri abil. Atensiomeetriga töötamisel tuli igal vaatlusalusel samaaegselt

- jälgida lennuki kujutist ning hoida seda vastava kangi abil neutraalses asendis,
- kustutada kindlas järjekorras süttivad punased lambid,
- jälgida paralleelselt heliga töötavaid stoppereid (2) ning peatada need täpselt 2 sekundit pärast käivitamist,
- jälgida nelja potentsiomeetri osuti asendit ning nende kõrvalekaldumisel viia tagasi lähtepunkti.

Aparaat fikseeris automaatselt vead ja andis ette signaalärritajad. Ühe vaatlusperioodi kestel kordas iga üliõpilane ülesannet viis korda.

Näitajate hindamiseks kasutati S. Oja väljatöötatud kriteeriume.

Vaatlustulemuste analüüsist selgus, et nais- ja meesüliõpilaste tähelepanu jaotamise võimes olulist erinevust ei esinenud, ehkki meesüliõpilastel lennuki jälgimise katses koefitsient oli parem ja vigu vähem (tabel 1).

Analüüsinud sügis- ja kevadsemestril tehtud vaatluste andmeid selgus, et kevadeks oli mõlemate gruppide tähelepanu jaotamise võime halvenenud. Nii oli kevadel lennuki jälgimise katse koefitsient mõlemal grupil parem kui sügisel, kuid vigade arv kelladel märgatavalt suurem.

Vaatlusandmete analüüsil sportliku kvalifikatsiooni järgi I ja kõrgema järgu ning II - III järgu sportlaste tähelepanu jaotusvõimes olulisi erinevusi ei täheldatud. Kevadsemestril oli tähelepanu jaotamise võime I grupi sportlastel halvem kui sügissemestril. II grupi sportlastel suurenes lennuki jälgimise katses koefitsient ja vigade arv, kuid hinnete kogusumma jäi endiseks. Seega madalama järgu sportlaste tähelepanu jaotamise võime sügisese ja kevadise vaatlusperioodi kestel jäi muutumatuks (tabel 2).

Materjali analüüs ei toonud esile olulisi erinevusi sügissemestril kergejõustiklaste, pallimängijate, suusatajate ja raskejõustiklaste tähelepanu jaotamise võime vahel. Kevadsemestril aga suusatajate tähelepanu jaotamise võime oli märksa halvem kui teistel, tehti palju vigu ja lennuki jälgimise katses oli koefitsient madalam.

Kergejõustiku ja raskejõustiku eriala üliõpilaste tähelepanu jaotamise võime oli kevadsemestril vähesel määral halvem kui sügisel (tabel 3).

Tehtud vaatlused näitasid, et kasutatud metoodika võimaldab uurida tähelepanu jaotamise võimet. Selleks et saada põhjalikku ülevaadet tähelepanu jaotamise võime dünaamikast, oleks vaja seda edaspidi uurida vähemalt 2 korda igas semestris.

Tabel 1

Grupp	Jälgimise koefitsient		Hinne		Vigade arv aparaadil		Hinne		Vigade arv kelladel		Hinne		Hinne kokku	
	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.
Meesüli-õpilased	0,26	0,39	1	3	39	40	2	1	24	61,5	8	4	11	8
Naisüli-õpilased	0,23	0,34	1	2	40	39	1	2	23	73	8	3	10	7

Tabel 2

Grupp	Jälgimise koefitsient		Hinne		Vigade arv aparaadil		Hinne		Vigade arv aparaadil		Hinne		Hinne kokku	
	Sügissem.	Kevadsem.	Sügissem.	Kevadsem.	Sügissem.	Kevadsem.	Sügissem.	Kevadsem	Sügissem.	Kevadsem.	Sügissem.	Kevadsem.	Sügissem.	Kevadsem.
I grupp	0,26	0,33	1	2	39	40	2	1	24	57	8	5	11	8
II grupp	0,245	0,46	1	5	40	39	1	2	24	75	8	3	10	10

Tabel 3

Eriala	Jälgimise koefitsient		Hinne		Vigade arv aparaadil		Hinne		Vigade arv aparaadil		Hinne		Kokku hinne	
	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.	Sügis-sem.	Kevad-sem.
Kergejõustik	0,27	0,43	1	4	41	39	1	2	24	72	8	3	10	9
Spordimängud	0,27	0,34	1	2	40	41	1	1	24	33	8	7	10	10
Suusatamine	0,20	0,30	1	1	39	37	2	2	23	73	8	3	11	6
Raskejõustik	0,22	0,31	1	2	40	39	2	2	27	53	8	5	11	9

ДИНАМИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВНИМАНИЯ У СТУДЕНТОВ III КУРСА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ФАКУЛЬТЕТА

Т. О Р А С
Тартуский гос. университет

В целях выяснения динамики распределения внимания были проведены наблюдения с участием 43 студентов III курса физкультурного факультета (9 студенток и 34 студента). Исследование было проведено с 19 октября по 23 октября 1968г. с участием 26 перворазрядников и мастеров спорта (I группа) и 17 спортсменов II и III разряда (II группа) и с 17 марта по 11 апреля 1969 г. с участием 39 студентов (из них 24 спортсмена I группы и 15 спортсменов II группы). Исследования проводились в лаборатории спортивной психологии с помощью атенциометра. Работая с атенциометром, каждый должен был одновременно:

- следить за изображением самолета и удерживать его (при помощи соответствующего рычага) в нейтральном положении;
- выключать красные лампочки, загорающиеся в определенной последовательности;
- следить за двумя хронометрами, дающими при работе звуковой сигнал, и останавливать их точно через 2 секунды после пуска;
- следить за стрелками четырех потенциометров и в случае их отклонения переводить их в исходное положение.

Аппарат автоматически фиксировал допущенные ошибки и задавал сигнальные раздражители. В течение одного периода наблюдений каждый студент повторял задание 5 раз.

Для оценки показателей были использованы критерии, выработанные С.Ох.

Анализ результатов исследований показал, что в динамике распределения внимания не было существенных различий у студентов и студенток, хотя коэффициент наблюдения за самолетом был несколько лучше у студентов, несколько меньшим было у студентов и число ошибок (см. таблицу I).

Анализ наблюдений, проведенных в осеннем и весеннем семестрах, показал, что к весне ухудшилось распределение внимания у обеих групп, испытуемые не распределяли внимания в равной степени между всеми заданиями. Так коэффициент наблюдения за самолетом был у обеих групп весной лучше, чем осенью, количество же ошибок, допущенных на часах, было весной значительно больше по сравнению с осенью.

В результате анализа данных с точки зрения спортивной квалификации испытуемых выяснилось, что в распределении внимания у спортсменов I и высшего разряда, с одной стороны, и у спортсменов II - III разряда, с другой стороны, нет существенного различия. В весеннем семестре распределение внимания у спортсменов I группы было хуже, чем в осеннем семестре. У спортсменов II группы увеличился коэффициент наблюдения за самолетом, а также число ошибок, сумма же оценок осталась прежней. Следовательно, у студентов более низкого разряда распределение внимания в течение осеннего и весеннего периодов наблюдений осталось неизменным (см. таблицу 2).

В результате анализа материала не выявилось существенных различий в распределении внимания (в осеннем семестре) у легкоатлетов, баскетболистов, футболистов, волейболистов, лыжников и тяжелоатлетов. В весеннем же семестре способность распределения внимания была значительно хуже у лыжников (по сравнению с остальными спортсменами), было допущено много ошибок, также был ниже коэффициент наблюдения за самолетом.

У студентов-легкоатлетов и тяжелоатлетов распределение внимания в весеннем семестре ухудшилось незначительно, по сравнению с осенним семестром (см. табл. 3).

Таблица I

Группа	Коэф. набл.		Оценка		Число ошибок на апп.		Оценка		Число ошибок на часах		Оценка		Итого оценка	
	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. Сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.
Студенты	0,26	0,39	I	3	39	40	2	I	24	6I,5	8	4	II	8
Студентки	0,23	0,34	I	2	40	39	I	2	23	73	8	3	I0	7

Таблица 2

Группа	Коэф. набл.		Оценка		Число ошибок на апп.		Оценка		Число ошибок на часах		Оценка		Итого оценка	
	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.
I группа	0,26	0,33	I	2	39	40	2	I	24	57	8	5	II	8
II группа	0,254	0,46	I	5	40	39	I	2	24	74	8	3	I0	I0

Таблица 3

Группа	Коэф. набл.		Оценка		Число ошибок на апп.		Оценка		Число ошибок на часах		Оценка		Итого оценка	
	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.	Ос. сем.	Вес. сем.
легкая атлетика	0,27	0,43	I	4	4I	39	I	2	24	72	8	3	I0	9
спорт. игры	0,27	0,34	I	2	40	4I	I	I	24	33	8	7	I0	I0
лыжный спорт	0,20	0,30	I	I	39	37	2	2	23	73	8	3	II	6
тяжелая атлетика	0,22	0,3I	I	2	40	39	2	2	27	53	8	5	II	9

Проведенные наблюдения показали, что примененная методика характеризует распределение внимания и может быть использована в целях изучения распределения внимания. Для того, чтобы получить полную картину динамики распределения внимания, необходимы соответствующие исследования не менее двух раз в каждом семестре.

О НЕКОТОРЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ МОДЕЛИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛИСТА

А. В. Родионов
Гос. центральный ордена Ленина
институт физической культуры

Выбор тактического решения баскетболистом прямо связан с процессом приема и переработки информации: большой объем воспринятой информации обеспечивает и адекватность оценки игровой обстановки, и скорость выбора оптимального варианта действий. Информативность игровой обстановки во многом определяется субъективной оценкой игроком вероятностных характеристик систем восприятия информации. Поэтому в настоящей работе принцип моделирования индивидуальной тактики баскетболиста построен на учете вероятностей отдельных действий противников. На первом этапе особенности взаимодействия партнеров не учитываются, речь идет только о ситуациях единоборства защитника и нападающего.

Инструмент моделирования - игра двух стохастических конечных автоматов. Предварительно, по материалам наблюдений и записи игр определяется вероятность действий двух противоборствующих баскетболистов в стандартных ситуациях. Выбор игроком с мячом тактических вариантов рассматривается в зависимости от расстояния до кольца, угла обстрела, количества ходов, необходимых для решения задач (например, бросок сразу после получения мяча, с задержкой, с двумя-тремя финтами). В данном случае учитываются только бинарные ситуации: игрок с мячом может выполнить передачу или бросок, хотя эти действия занимают один темп или несколько темпов. За "единицу темпа" условно принимается время, необ-

ходимое для выполнения одного действия (финт, бросок и т.п.).

Если положение нападающего с мячом принять за исходное состояние, то имеются различные вероятности перехода в конечные состояния, к которым в этой модели отнесены передача и бросок, в зависимости от взаиморасположения двух соперников относительно друг друга и кольца. Определив значения этих вероятностей, составляем алгоритм решений защитника. Поскольку последний при восприятии действий нападающего мысленно как бы повторяет их, выбирая момент, удобный для отбора мяча или противодействия броску, налицо ситуация преследования. Опытный спортсмен знает вероятности основных действий противников, поэтому считаем, что для моделирования игры двух автоматов можно ввести условия, по которым преследующий автомат ("защитник") знает вероятности конечных состояний (передача или бросок) преследуемого автомата ("нападающий"). Выбор "защитника" в этом эксперименте определяется "субъективной вероятностной моделью": если ее характеристики совпадают с реализованными "нападающим", то считается, что "защитник" угадал намерение противника и перехватил мяч. Последнему для этого необходимо правильно определить число ходов нападающего с мячом и конечное состояние, т.е. оценки вероятностей последующих действий противника зависят от оценок вероятностей предыдущих действий.

Многократное повторение такой игры автоматов с помощью таблицы равномерно распределенных случайных чисел позволяет определить алгоритм выбора решений в единоборстве, в зависимости от указанных выше характеристик тактической ситуации. Полученная таким образом модель может служить исходным материалом для психологического анализа механизма выбора оперативных решений в баскетболе, для выделения индивидуальных различий в приоритете определенных стратегий.

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

А. А. Арро, С. М. Оя
Тартуский врачебно-физкультурный диспансер,
Тартуский государственный университет

Средний школьный возраст (10-15 лет, по данным Е.М.Янкелевича) характеризуется большой лабильностью нервной системы, причиной которой являются возрастные особенности школьников в период полового созревания. Наши исследования состояния сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку у школьников среднего школьного возраста показали, что состояния сердечно-сосудистой системы характеризуются большими индивидуальными различиями. При этом заметных различий между учениками разной физической активности (ученики спортшкол, ученики, занимающиеся 2 раза, и ученики, занимающиеся 6 раз в неделю физическим воспитанием в школе) не наблюдалось.

Целью данной работы являлось изучение состояния нервной системы у школьников среднего школьного возраста. При этом пользовались следующими методами:

1) изучение частоты тремора правой руки в течение 30 секунд;

2) определение времени реакции при помощи электросекундомера;

3) образование словесно-двигательного рефлекса и дифференцировка на разные световые сигналы в 40-50 сочетаниях и

4) временная точность движения правой руки при помощи электросекундомера.

Наряду с этим изучалась реакция восстановления сердечно-сосудистой системы на дозированную нагрузку (по Королю Бирюковича).

Под наблюдением всего было 140 учеников среднего школьного возраста. Из них 53 ученика-спортсмены, 45 учеников, занимающихся 2 раза, 42 ученика, занимающихся 6 раз в неделю физическим воспитанием в школе.

Материалы изучения частоты тремора рук показали, что у учеников, систематически занимающихся спортом, частота тремора является ниже, чем у неспортсменов. При этом оказалось, что частота тремора зависит от возрастных особенностей. Так отмечалось, что с возрастом уменьшается частота тремора. Анализ материалов выяснил и заметные различия в частоте тремора между девочками и мальчиками. У девочек частота тремора рук ниже, чем у мальчиков.

Анализ данных времени реакции и дифференцировки на световые сигналы показал, что в этом возрасте существуют только половые различия. Так, у девочек время реакции было заметно длиннее,чем у мальчиков, но в дифференцировке на световые сигналы у девочек было ошибок меньше.

В данных временной точности движений имелась заметная разница, с одной стороны, между девочками и мальчиками,и, с другой стороны, - между учениками спортсменами и неспортсменами. Так, у мальчиков точность гораздо лучше и рассеянность в данных у одного испытуемого меньше,чем у девочек. Наряду с этим оказалось, что у мальчиков возбудительные процессы превалируют над тормозными (в большинстве случаев стрелка электросекундометра останавливалась раньше чем нужно).

У девочек, напротив, в большинстве случаев стрелка останавливалсь позже чем надо.

Временная точность движений руки у учеников спортсменов и неспортсменов исследовалась только у мальчиков. Выяснилось, что временная точность движений руки у учеников спортсменов гораздо лучше,чем у неспортсменов, и рассеянность данных одного испытуемого небольшая.

Исследования восстановительной реакции пульса показали, что нет заметной разницы между мальчиками спортсменами и неспортсменами, но имеется разница между мальчиками и девочками. У девочек восстановление после функциональной пробы произошло медленнее. Можно предполагать, что причиной этой разницы между девочками и мальчиками является большая двигательная активность мальчиков в этом возрасте.

На основании нашего материала можно сказать:

I) чем короче время реакции, тем больше имеется ошибок в дифференцировке на световые сигналы;

2) чем меньше частота тремора руки, тем больше время реакции;

3) чем меньше частота тремора руки, тем лучше временная точность движения рук;

4) у учеников спортсменов частота тремора руки меньше и временная точность движения руки лучше, чем у учеников неспортсменов.

Кажется, что большое влияние на разность отдельных изученных нами показателей оказывают типологические особенности испытуемых. На это нужно обратить внимание в следующих подобных исследованиях.

ПУТИ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЕ

В.А. Шаклейн

Казанский гос. университет

I. Анализ сложившейся методики обучения начинающих конькобежцев (Петров Н.И., Соколов М.П., Травкина Р.Н., Гандельсман А.Б., Сирота Н.И., Власова Н.Н.) в свете теоретических положений, развиваемых советскими психологами (Леонтьев А.Н., Гальперин П.Я., Запорожец А.В., Решетова З.А., Пуни А.Ц.), позволили установить, что при формировании необходимых навыков конькобежца действия учащихся не направляются на усвоение основных, существенных признаков изучаемого движения, для правильного выполнения нового действия у учащихся либо вовсе не выделяются необходимые ориентиры в задании, либо не обеспечивается их правильное использование. Такое явление приводит к тому, что обучение идет методом проб и ошибок, сроки становления навыка затягиваются, процесс приобретает недостаточно осознанный характер. Перенос навыка ограничивается, появляется неустойчивость навыка при изменении условий деятельности. Это положение явилось основанием для утверждения о том, что формирование двигательных навыков конькобежца есть, прежде всего, процесс образования новых нервомышечных координаций, которые могут быть установлены путем проб и ошибок. Недооценка познавательных моментов - отражения объективных отношений действия и ориентировки на них при его выполнении - привели к противопоставлению процесса формирования двигательных умений теоретическим знаниям. Эти представления дали возможность лишь констатировать как идет формирование того или иного действия, но ни в коей мере не были направлены на создание условий, обеспе-

чивающих формирование этого действия с заданными свойствами, т.е. управлять этим процессом.

Между тем в исследованиях, проведенных на материале труда, производственного обучения и спорта (Гальперин П.Я., Решетова З.А., Климов Е.А., Мерлинкин В.П., Сачко Н.Н., Шадрин В.М., Якубчик Б.И.), было убедительно показано, что процесс обучения любым действиям можно резко сократить за счет преднамеренной организации ориентировочной основы деятельности обучаемых.

Таким образом, если рассматривать традиционную методику обучения основным действиям конькобежцев (умение сохранять равновесие, способ перенесения центра тяжести, стойка и т.д.) в соответствии с вышеуказынными позициями, то можно утверждать, что эта методика не отвечает современным требованиям и нуждается в рационализации.

2. Существенным недостатком традиционной методики начального обучения конькобежцев является и то, что совершенно не разработан вопрос об индивидуальном подходе в зависимости от типологических свойств нервной системы. Психологические аспекты индивидуального подхода в спорте, в связи с общетипологическими свойствами нервной системы, нашли отражение в исследованиях Климова Е.А., Пуни А.В., Шадрина В.М., Якубчика Б.И., Мерлинкина В.П. Ими было убедительно показано, что наилучшее приспособление человека в деятельности, максимальное проявление его способностей и развитие необходимых качеств становятся возможным при условии, когда система приемов и способов деятельности индивидуализирована и когда она строится с учетом не только внешних (объективных) условий деятельности, но и внутренних "личностных" особенностей, обусловленных типологическими свойствами нервной системы.

Данная работа является началом исследований, направленных на рационализацию методики формирования основных навыков конькобежца на научно-психологической основе.

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗМИНКИ ГИМНАСТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

А. Ливмане

Латвийский Институт физкультуры

I. В ряде видов спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика, стрельба, гимнастика и др.) непосредственная психологическая подготовка к исполнению упражнения протекает поэтапно (А. Пуни, В. Петрович, 1965).

Как явствует из учения об ориентировочной основе деятельности (А. Запорожец 1952-1960; П. Анохин 1958; П. Гальперин 1958-1968 и др.), именно первый этап играет немаловажную роль в создании готовности к действию.

На первом этапе (в гимнастике это совпадает с разминкой у очередного снаряда) должна, по-видимому, решаться задача синпрактической ориентировки. Только тогда создаются необходимые условия эффективного использования имеющихся навыков в практических целях.

2. Используя метод сплошного наблюдения за поведением гимнаста во время разминки на соревнованиях и метод беседы, было обследовано 12 новичков, 20 гимнастов II и I юношеских разрядов, 12 кандидатов и мастеров по гимнастике.

Полученные факты, не претендуя на полноту, а скорее в порядке постановки вопроса, приоткрывают теоретически и практически любобытные закономерности.

Если по врешнему поведению гимнастов разминка проходит примерно одинаково у всех, независимо от квалификации и спортивного стажа, то смысловая, содержательная часть имеет большие различия.

Различительными моментами являются: направленность со-

знания во время разминки, подвижность внимания; объем внимания, чувствование лимита времени, саморегуляция.

3. Исходя из учения П. Гальперина о типах ориентировки и типах обучения, полагаем, что характеристики контрольно-ориентировочного этапа у разных по квалификации гимнастов не являются онтогенетическими, а скорее результатом определенного стиля подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий.

Как показывают полученные данные, далеко не всегда на тренировках вопрос создания ориентировочной основы действия решается положительно. И это не может не сказаться на психологической готовности спортсмена к соревнованию.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М. А. Якобсон
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Проблема социологической ориентации физической культуры возникла в связи с необходимостью дальнейшего развития концептуального аппарата, а также теоретического обоснования конкретно-социологических исследований в области физической культуры.

Мы будем использовать уже имеющиеся в социологической литературе понятия "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание", "физическая рекреация", а также понятия социологических сфер труда, образования и досуга.

Для некоторых из них мы приводим определения: "термин физическая культура следует понимать как обозначение всеобщего аспекта социальных достижений в сфере заботы о теле, т.е. всеобщего аспекта систематически используемых средств по обеспечению эффективности, воспитательных, гигиенических и развлекательных по своей природе, влияющих на физическое развитие человека, развитие его двигательного аппарата, адаптацию этого аппарата к всесторонним потребностям человеческого индивида в данных условиях общественной жизни."[1]

---

[1] A. Wohl. Conception and Range of Sport Sociology. In International Review of Sport Sociology, vol. 1, p. 11. Warsaw, 1966.

"Спорт - это форма физической культуры, характэризуемая всесторонне развивающими упражнениями, отличающимися высокими психо-физиологическими напряжениями и вытекающими из них совревнованием и спортивным зрелищем."[2]

"Физическое воспитание - одна из составных частей общей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека, его правильное физическое развитие."[3]

Под "физической рекреацией мы понимаем часть общей рекреации, использующую средства физической культуры. Рекреацией же является "...любой вид деятельности досуга, индивидуальный или групповой, притягательный сам по себе, свободный и приятный, не вызываемый вознаграждениями вне его или непосредственной необходимостью. Рекреация включает в себя спорт, атлетику, отдых, проведение вечеров, развлечения, самодеятельное исскуство, хобби и побочные занятия.

Рекреацией можно заниматься в любом возрасте индивида, ее особенности зависят от факторов времени, положения и отношения индивида, а также от окружающих условий."[4]

Так как вышеприведенные определения несколько устарели и не вполне удовлетворяют задачам нашего исследования, мы вводим несколько дополнительных условий:

I. Понятия "спорт", "физическое воспитание" и "физическая рекреация" рассматриваются нами в качестве компонентов образующих одно целое - "физическую культуру".

2. Каждое из этих понятий обозначает социальный институт, имеющий сложную иерархическую структуру с системами политических, юридических, экономических, этических и пр. органов и нормативов.

---

[2] A. Wohl. Conception and Range of Sport Sociology. In International Review of Sport Sociology, vol. 1, p. 12, Warsaw, 1966.

[3] Кукушкин Г.И., БСЭ, т. 45, стр. 75, Москва, I956.

[4] M.H. Neumeyer and E. Neumeyer. Leisure and Recreation. New York, 1958, p. 19.

3. В частности, социальный институт спорта рассматривается нами в качестве иерархической структуры, состоящей из трех главных "этажей" самодеятельного или массового спорта, т.е. спортивных деятельностей, целиком относящихся к физической рекреации и осуществляемых в целях оздоровления, развлечения и отдыха; учебного спорта, т.е. спортивных деятельностей, целиком относящихся к сфере образования и воспитания, включаемых в учебные программы и осуществляемых в учебно-воспитательных целях; и "большой" или "зрелищный" спорт, т.е. спортивные деятельности, относящиеся к системе национальных и международных соревнований, ставшие одной из "индустрий досуга", экономической областью производства услуг. Последний, третий "этаж" социального института спорта, будучи наиболее развитой и сложной его частью, занимает в современном обществе наиболее значительное место и выступает определяющим по отношению к двум другим этажам.

При подобном дифференцированом подходе появляется возможность социологической ориентации физической культуры относительно главных социальных сфер жизни общества, рассматриваемых в социологии в качестве сфер труда, образования и досуга.

Физическая культура входит в социологические сферы труда, образования и досуга преимущественно и соответственно своими отдельными компонентами - спортом, физическим воспитанием и физической рекреацией. При этом оказывается что:

отдельные формы спорта (учебный спорт) входят вместе с физическим воспитанием в социологическую сферу образования, в виде массового или самодеятельного спорта (или игрового) - в социологическую сферу досуга, а наиболее развившаяся и значительная часть института спорта (большой или зрелищный спорт) - в социологическую сферу труда;

Отдельные формы физического воспитания используются вместе со спортом в социологической сфере труда, а также в виде специально организованных форм занятий физической

рекреацией в сфере досуга, но главное и основное местоположение социального института физического воспитания относится к социологической сфере образования;

отдельные формы физической рекреации используются в социологической сфере труда (в виде физкультпауз и перерывов для отдыха с использованием средств физической рекреации), виды физической рекреации входят вместе с программами учебной и внеклассной работы по физическому воспитанию в социологическую сферу образования, но главное местоположение социального института физической рекреации приходится на социологическую сферу досуга.

Настоящие социологические ориентации предполагают более четкое определение проблем социологических исследований физической культуры относительно ее форм в каждой из социологических сфер, а также сознательные усилия ученых социологов по развитию специфических социологических теорий для каждого из компонентов физической культуры применительно к социологическим теориям соответствующих сфер.

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНЫХ ФУНКЦИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.И. Колдак, А.А. Новиков

Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Физическая культура и спорт - многообразные явления, взаимосвязанные с различными сферами деятельности человека, с различными сторонами жизни общества. Изучение закономерностей развития этого сложного общественного явления предполагает и требует четкого определения его социальных функций.

Основные общественные функции, главные направления развития советской физической культуры и спорта сформулированы в известных партийных программных документах, решениях и постановлениях ЦК КПСС. Физическая культура и спорт в нашей стране рассматриваются как важное средство оздоровления, физического развития и коммунистического воспитания масс, как фактор плодотворной подготовки к производительному труду и к защите социалистического государства.

В развитии спорта можно выделить две группы побудительных мотивов - личные и общественные. Отдельные люди занимаются спортом, имея в виду личную субъективную заинтересованность в укреплении здоровья, лучшего физического развития, совершенствования физических способностей, активного отдыха, удовлетворения культурных и эстетических потребностей, творческого долголетия.

Вместе с тем объективно вовлечение в занятия спортом миллионов людей позволяет осуществлять определенные соци-

альные функции. Активной силой выступают государства, которые целенаправленно и все более активно, в возрастающих масштабах используют спорт для повышения производительности труда, физического развития молодежи, подготовки армии, для духовного влияния на массы.

В нашей стране существует гармоническое слияние личных интересов занимающегося спортом с общественными интересами развития спортом, в буржуазном обществе эта взаимосвязь полна внутренних противоречий.

Буржуазные идеологи односторонне рассматривают роль и место спорта в общественной жизни, сводя социальные проблемы и функции и спорта лишь к частным вопросам влияния спорта на индивида, затушевывая социальные противоречия спорта, присущие ему в условиях общества, разделенного на антагонистические классы. Они,как правило, рассматривают и пытаются представить отношение человека к спорту вне связи с его положением в обществе, существующими объективными общественными условиями, государственным строем.

Буржуазное государство организует физическое воспитание масс лишь постольку, поскольку это содействует решению общих задач подготовки здоровой рабочей силы и рекрутов в армию, обеспечивает необходимый минимум физического развития населения страны. В капиталистическом обществе правящие классы не заинтересованы во всестороннем развитии трудящихся. Поэтому буржуазные социологи сводят общественное значение спорта лишь к средству заполнения досуга, "деятельности для свободного времяпровождения" (Дюмазедье). Буржуазные социологи произвольно или невольно не замечают и обходят молчанием важные функции спорта в современном обществе.

Функции физической культуры и спорта проявляются в экономической, социально-политической и духовной сферах жизни общества.

Физическая культура и спорт в нашей стране способствуют решению задач создания материально-технической базы коммунизма, формированию коммунистических общественных отношений и воспитанию нового человека. Многообразное прояв-

ление и выражение этих основных функций спорта может быть сведено к следующему:

I. Создание материально-технической базы коммунизма.

Укрепление здоровья, повышение работоспособности и устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам среды содействует повышению эффективности производительного труда и боеспособности вооруженных сил. Это влияние проявляется через:

а) повышение производительности физического и умственного труда, снижение заболеваемости, травматизма;

б) улучшение координации движений, более совершенное овладение техникой производственных операций;

в) сокращение сроков обучения, повышение его эффективности;

г) продление творческого долголетия.

II. Формирование коммунистических общественных отношений.

Занятия спортом являются сферой проявления и развития общей социальной активности личности. Влияние спорта на развитие и совершенствование общественных отношений многообразно. Можно выделить основные направления этого влияния.

I. Классовые отношения. Содействуя всестороннему развитию личности, советское физкультурное движение оказывает воздействие на подготовку работников к перемене труда, способствует стиранию противоречий между физическим и умственным трудом и постепенному формированию бесклассового коммунистического общества.

2. Социально-политические отношения. Физкультурное движение, добровольные спортивные организации приобщают широкие массы к общественному самоуправлению, содействуют развитию социалистической демократии.

3. Национальные отношения. Спортивные мероприятия способствуют укреплению дружбы народов, развитию пролетарского интернационализма, развитию национальной культуры, взаимопониманию и сближению наций.

4. Формирование коммунистического быта. Внедрение физической культуры и спорта в быт народа, превращение их в

привычку и жизненную потребность, необходимую составную часть активного отдыха и культурного досуга влекут здоровый образ жизни, укрепляют коммунистический быт.

5. Семейные отношения. Общность интересов в повседневных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях способствует укреплению семейных отношений.

Ш. Воспитание нового человека.

Физическая культура и спорт, являясь важным средством коммунистического воспитания, оказывает влияние на формирование коммунистического мировоззрения масс, нравственное, трудовое, эстетическое и атеистическое воспитание, представляет важнейшее и решающее средство физического воспитания.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ, СОЦИАЛЬНЫЙ СТЕРЕОТИП И ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

В. А. К и с е л е в а
Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Данное исследование - часть общей работы "Телевидение и физическая культура". Оно посвящено изучению социальной роли пропаганды физической культуры и спорта по телевидению.

Будучи одним из могучих средств массовой информации, создания социального стереотипа и общественного мнения, телевидение является в то же время одним из серьезных факторов, влияющих на развитие физической культуры и спорта в обществе.

Гипотеза, из которой мы исходили в данном исследований, заключается в том, что телевидение не использует всех своих потенциальных возможностей в пропаганде физической культуры и спорта.

Прежде чем решать вопросы научной пропаганды физической культуры и спорта по телевидению, необходимо:

I. Изучить отношение телезрителей к передачам о физической культуре.

2. Выявить потребности и требования телезрителей к информации о физической культуре и спорте.

3. Установить степень авторитетности и престижности спортивных передач среди различных каналов массовой информации.

Исследования проводились в Москве и Свердловске. Методами исследования были анкетный опрос и интервью.

Опрошено 313 человек (105 студентов институтов физической культуры, 34 преподавателя спортивных дисциплин в вузах, 88 педагогов начальных классов, 85 спортсменов международного класса).

В результате обобщения и анализа полученных данных обнаружилось:

I. Несмотря на то, что объем телевизионного времени, отводимый на спортивные передачи, достаточно велик, по содержанию передачи о физической культуре не удовлетворяют телезрителя, активно занимающегося спортом.

Спортивные передачи смотрят по телевидению 90,5% спортсменов международного класса, 76,4% педагогов спортивных дисциплин - регулярно, 62,2% студентов спортивных вузов и 52,2% преподавателя начальных классов - "от случая к случаю". Однако на вопрос: "Нравятся ли Вам телепередачи о физической культуре и спорте?", большинство ответило "да", но 54,1% спортсменов международного класса написали "нет".

Главные претензии, высказываемые в адрес телевидения, относятся к неквалифицированному комментарию, отсутствию учебных программ для начинающего спортсмена, молодого тренера, педагога, пропаганды различных видов спорта, школы мастерства с использованием видиопленки, замедленных съемок и разбора соревнований.

Преподаватели начальных классов 41,3% жалуются на то, что телепередачи о физической культуре мало оказывают помощи в учебной работе. - "Хочется больше передач, касающихся физического воспитания детей";"Хорошо бы больше таких передач, как "Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас" (ГДР).

На вопрос: "Нужны ли передачи утренней гимнастики по телевидению?", 83,7 опрошенных ответили - "Да".

Многие (97,8%) опрошенные предлагают использовать третью, учебную программу для передач о спортивной медицине, физиологии спорта, обучения различным видам спорта.

2. Так как вопрос о степени воздействия различных средств массовой информации в существующей системе пропа-

ганды физической культуры и спорта мало изучен, мы могли предположить, что по степени популярности и авторитетности на первом месте должна быть пресса, на втором - радио, на третьем - телевидение. Безусловно, на интерес к различным каналам информации должны воздействовать такие объективные факторы, как: интеллектуальное развитие, род занятий, возраст, пол, семейное положение и т.д. Но в данном случае нас интересовала лишь принадлежность к активным занятиям физической культурой. Поэтому всем группам был предложен один и тот же вопрос: "Из какого источника Вы черпаете информацию о физической культуре и спорте "в первую", "во вторую" и "в третью очередь". Этот вопрос не только выявлял ориентацию опрашиваемых на различные каналы информации, но и определял степень авторитетности и престижности каждого средства информации в отдельности в области физической культуры и спорта. Результаты получились следующие (табл. I).

Таблица I

Степень авторитетности каналов массовой информации у лиц, активно занимающихся спортом

№№ пп	Группа опрашиваемых	Кол-во	Место каналов информации		
			пресса	радио	телевидение
I.	Спортсмены международного класса	85	П	I	Ш
2.	Студенты спортивных институтов	I06	I	П	Ш
3.	Преподаватели спортивных дисциплин	34	Ш	I	П
4.	Педагоги начальных классов	88	П	I	Ш

Итак, в результате анализа полученных данных, можно сделать вывод: телевизионным спортивным передачам надо преодолевать односторонность своей информации о физической культуре и спорте. Интервью, проведенные с мастерами спорта

высокого класса, преподавателями и спортсменами институтов физической культуры, а также другими лицами, активно занимающимися спортом, показали, что телевизионные передачи не являются для них помощниками в работе. Важную роль в пропаганде физической культуры могли бы сыграть жанровые передачи: рассказы, очерки, интервью с мастерами высокого класса, ветеранами спорта, лучшими педагогами и тренерами, спортивными врачами.

О НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

М.А. Арвисто

Тартуский гос. университет

Первостепенной задачей нашего спортивного движения является физическое воспитание всей молодежи и привлечение более талантливых из них к неустанной работе над повышением своего спортивного мастерства.

В действительности в этом отношении можно заметить сильное противоречие между относительно большим интересом молодежи к спорту (высокое место спортивного интереса среди учащихся - С. Оя., Ю.П. Бойко и др.) и относительно малым количеством серьезно занимающихся спортом (напр., по докладу С.П. Павлова об итогах Олимпийских игр, каждый год "отсеиваются" 40% учащихся детско-юношеских спортивных школ).

В связи с этим вытекает необходимость выявления того социально-психологического механизма, который побуждает молодежь усердно тренироваться.

С этой точки зрения, наряду с общими и специфическими социальными факторами, заслуживают внимания такие субъективные регуляторы поведения (элементы структуры личности), как потребности, интересы, знания, темперамент, эмоции и т.д., в том числе и ценности, как один из главных полагаемых регуляторов поведения человека.

По аналогичным исследованиям ценностей (В.А. Ядов, И.Х. Титма и др.) управляющих другими сферами человеческой деятельности и по исследованиям мотивации спортивной деятельности (Ю.Ю. Палайма, В. Юрисма и др.) можно предполагать , что значение для спортсмена имеют:

а) функциональное содержание вида спорта (сама деятельность, сам результат и т.д.),

б) специфический вид вознаграждения за спортивную деятельность (разные формы социального признания, материальное вознаграждение и тп.),

в) более общие общественные отношения, выявляемые посредством спортивной деятельности (патриотизм, долг перед Родиной, коллективом и тп.),

г) индивидуальные аспекты определенного вида спорта.

Надо учитывать, что спорт как ценность в структуре личности может вовсе отсутствовать, в то время как профессия, семья и т.п. всегда имеют для человека какое-то значение. В связи с этим необходимо выявить место и значение спорта среди других сфер деятельности в психике разных групп спортсменов. Далее, выявить структуру и содержание ценностной ориентации на спорт.

Для успешного решения вышеуказанных проблем, а также практических задач, возникает острая потребность более точного и дифференцированного определения места и функции спорта в социалистическом обществе. На наш взгляд нужно различать три основные уровня физкультуры и спорта - физическая культура, массовый или народный спорт и "большой" спорт - - которые тесно связаны между собой и взаимодействуют, но их функции (в том числе народного и большого спорта) совсем различны.

В связи с очень высоким уровнем мастерства и зрелищным характером отмечается тенденция сдвижения "большого" спорта из сферы проведения досуга в сферу труда.

НЕКОТОРЫЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

О.А.Мильштейн

Омский гос. институт физической культуры

Под физическим совершенством личности в социологическом и социально-психологическом плане понимается обусловленный социальной практикой оптимальный уровень потребностей, интересов, сознания личности, отражающий степень развития антропологических и духовных способностей и качеств, которые проявляются в различных конкретных ситуациях данного конкретного индивида, прежде всего в его двигательной детельности как способе проявления общественных отношений.

Такое понимание категории физического совершенства дает, на наш взгляд, возможность вскрыть механизм его формирования в стуктуре цельной личности. Давая эту дефиницию, мы основывались на тех определениях личности, которые имеют место в отечественной социологии (А.А. Зворыкин, И.С. Кон и др.) и социальной психологии (Б.Д. Парыгин и др.), принимая во внимание как тождество, так и различие этих аспектов.

Рассматривая личность как социологическую категорию, т.е. прежде всего как объект социальных отношений, мы считаем, что физическое совершенство как составляющая цельной личности проявляется прежде всего через двигательную деятельность человека. Посредством этой деятельности человек осуществляет почти все основные виды деятельности, вступая в самые различные общественные отношения (экономические, правовые, политические и т.д.). Собственно через познание, общение и деятельность человек и формирует свою личность.

Но как общественные отношения являются основой всего личностного содержания индивида, так и тело человека является его первоосновой.

Личность, составляя органическое единство социального и биологического, социально - и биологически - всеобщего, индивидуального является не только объектом общественных отношений, но и субъектом их. Исходя из этого в структуре личности (а задача социальной психологии и состоит в данном случае в раскрытии структуры личности) можно выделить и те элементы, которые характеризуют физические качества и способности, раскрывающиеся через сложное переплетение антропологических, биологических, психофизических и духовных потребностей и интересов человека. В этом и состоит, по нашему мнению, прежде всего социально-психологический аспект такого феномена, каким является физическое совершенство.

СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА

О. А. Мильштейн
Омский гос. институт физической культуры

Говоря о социализации, следует подчеркнуть, что мы не имеем в виду, во-первых, так называемую науку о "социализации" (Т.Парсонс, А.Чайльд и др.) и, во-вторых, трактовку процесса социализации в буржуазной социологии и социальной психологии (Н.Гросс, Р.Дарендорф, Д.Катрелл, Т.Сарбин и др.) Мы берем за основу понятие этого процесса, данное в советской социологии (И.С.Кон, Ю.А.Левада, Г.В.Осипов, В.А.Ядов и др.), в основе которого лежит марксистско-ленинское положение о деятельной сущности человека, проявляющейся в конкретно-исторической реальной обстановке и раскрывающейся в системе общественной деятельности.

В отечественной психологии спорта, в теории физического воспитания есть немало работ, рассматривающих роль спорта в формировании морали, нравственности личности (В.В.Белорусова, В.М.Колоколова, А.Ц.Пуни, П.А.Рудик и др.). Что же касается социально-психологического и, особенно, социологического аспектов проблемы, т.е. рассмотрения места и роли спорта в процессе социализации индивида, то нам подобного рода работы в отечественной литературе не известны.

В зарубежной социологической литературе и прежде всего в буржуазной социологии спорта в последние годы появился ряд работ, касающихся в той или иной степени этой проблемы (Г.Люшен, Ф.Ойтенгер, К.Райдорф, Г.Стоун, К.Такеносита, К.Хейнила, Р.Хеланко, Ч.Ховел и др.).

В настоящей работе предпринимается попытка рассмотрения спорта как специфического фактора, в значительной сте-

пени влияющего на процесс социализации человека и прежде всего подростка и юноши.

Постановка и тем более разрешение этого вопроса проистекают из актуальной проблемы формирования физического совершенства как составной части всестороннего и гармонического развития личности.

Выяснение места и роли спорта в процессе социализации индивида невозможно без изучения спорта как моральной, культурной, общественно значимой ценности. Как показывают многочисленные социологические исследования, проведенные в нашей стране, и наши собственные - по изучению свободного времени, интересов, потребностей, ценностных ориентаций различных социальных групп населения, и прежде всего, такой специфической категории, как молодежь, - ориентация на спорт стоит на одном из первых мест и является одной из устойчивых и ведущих (исследования в социологических центрах Ленинграда, Москвы, Новосибирска, Свердловска и др.).

Между тем, усвоение этой ценности, т.е. активные занятия спортом, активная спортивная деятельность находятся нередко в противоречии с ориентацией на спорт, особенно у рабочей, сельской и части студенческой молодежи, у лиц среднего возраста. Очевидно это объясняется не только некоторыми объективными причинами, сдерживающими более успешное развитие как массового спорта, так и спорта высоких достижений, и более широкое вовлечение в них молодежи, на что указывается в отечественной литературе. Есть и другая, не менее важная сторона этого процесса - интернализация, т.е. степень глубины усвоения знаний и норм, связанных со спортом и спортивной деятельностью, включение в самую спортивную деятельность.

Процесс этот сложен и подвержен различным изменениям не только у различных социальных категорий молодежи. Он претерпевает значительные изменения и на отдельных этапах развития молодого человека. При этом важно какое место занимает спорт как вид целесообразной, осознанной деятельности в содержании всей жизнедеятельности ребенка, подростка, юноши, а позже -

и взрослого человека. В какой степени спорт выступает социально значимой ролью для того или иного индивидуума, на том или ином этапе его развития. В этом плане большое значение имеет физическое воспитание как целенаправленный социальный процесс, когда создаются благоприятные предпосылки, не только для биологической зрелости подростка, но и для его социального созревания. Сущность спортивной деятельности предполагает самовыражение и самоутверждение личности подростка и юноши, создавая одновременно предпосылки и для более ранней личной самостоятельности.

Изучение этих процессов, регуляция ими приобретает как теоретическое,так и практическое значение в наши дни.

СПОРТИВНЫЕ ЗРЕЛИЩА КАК ФАКТОР ВЛИЯНИЯ НА ГРУППОВУЮ ПСИХОЛОГИЮ

В. И. Колдак, А.А. Новиков

Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

В известных постановлениях о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране ЦК КПСС и Совет Министров СССР (август 1966 г.) указали на необходимость улучшать руководство физкультурным движением как важным участком воспитательной работы среди населения, определить конкретные меры по дальнейшему развитию физкультуры и спорта с тем, чтобы физическая культура стала более активным средством воздействия общества на формирование морального и духовного облика советского человека.

В решении этой почетной задачи, совершенно очевидно, могут и должны быть использованы все средства и формы физической культуры и спорта, как уже сложившиеся и накопившие опыт в процессе развития советского физкультурного движения, так и создаваемые вновь. К числу таких средств можно отнести систему специализированных спортивных зрелищ.

Спорт как зрелище пользуется популярностью самых широких слоев населения.

Спортивные зрелища имеют несомненный воспитательный эффект. Они активным образом влияют на такие явления групповой психологии как коллективное настроение, общественные интересы, подчас выступают как средство мотивации общественной деятельности. В частности, как показали исследования ВНИИФК, яркие спортивные выступления, кинофильмы привлекают внимание

масс населения к отдельным видам спорта, вызывают желание активно заниматься ими.

В целях более широкого и действенного использования физической культуры и спорта в воспитательном воздействии на массы, а также массовой пропаганды спорта, направленного развития спортивных интересов молодежи представляется целесообразным развивать и использовать систему специализированных спортивных зрелищ (СССЗ).

Специализированные спортивные зрелища могут проводиться по различным, многочисленным видам спорта. Для СССЗ основными характерными требованиями являются:

I) высокий идейно-воспитательный уровень;

2) отличная организация, оснащенность современной техникой, высокий художественный уровень оформления, динамический темп развития, яркость, красочность зрелища;

3) высокое спортивно-профессиональное мастерство участников выступления, популярность спортсменов у зрителей;

4) высокая культура информации, сопровождающей зрелище - выступления дикторов, афиши, программы, брошюры.

Целевой направленностью, главными задачами СССЗ должны служить:

I) содействие массовому воспитанию в духе Морального кодекса строителя коммунизма, совершенствованию социалистических общественных отношений;

2) демонстрация социально-ценных качеств личности - - коллективизма, мужества, смелости, дисциплинированности, инициативности, дружелюбия и уважения партнеров, непреклонной стойкости в поединке с противником, самоотверженность во имя интересов коллектива;

3) демонстрация физического совершенства человека, его двигательных возможностей;

4) эмоциональная, яркая пропаганда конкретных видов спорта, и в первую очередь - имеющих наибольшее социально--экономическое значение как эффективное средство расширенного воспроизводства рабочей силы современного развивающегося производства и военно-патриотической подготовки;

5) создание примеров для подражания в социальном по-

ведении молодежи.

Одним из главнейших существенных направлений и результатов функционирования СССЗ должны быть привлечение зрителей, любителей спорта к систематическим занятиям физической культурой и спортом, реализация директивных указаний Коммунистической партии о внедрении физической культуры и спорта в повседневный быт советских людей.

Помимо общего, массового эффекта, СССЗ даст специфический эффект в сфере большого спорта, выступит как один из социально-экономических стимулов роста спортивного мастерства. В СССЗ специфическую профессиональную деятельность должны выполнять спортсмены, имеющие высшую подготовку, овладевшие вершинами спортивного искусства. Кадры участников СССЗ формируются и пополняются из числа ведущих прославленных спортсменов, добившихся значительных побед и достижений во славу советского спорта. Для группы ведущих спортсменов-любителей создание СССЗ откроет в свою очередь новые дополнительные перспективы в личной жизни и общественно-трудовой деятельности. Это отразится на стремлении к спортивному долголетию, желанию сохранить высокую спортивную форму, следовательно, приведет к более строгому соблюдению рационального спортивного режима во весь период занятий спортом.

СССЗ несет в себе элементы материального поощрения и стимулирования в достижении высших спортивных результатов и титулов в любительском спорте, что может явиться немаловажным фактором повышения ответственности в различных спортивных соревнованиях за достижение победы.

Опыт и исследования показывают, что отсутствие надежд или минимальные надежды на формальное продвижение спортсмена, обеспечивающее ему более богатые возможности совершенствования спортивного мастерства и общественное признание достижений, резко сокращают объективные предпосылки для массовой спортивной работы, снижают уровень индивидуальных стимулов и интересов у молодых спортсменов (Вайксаар А.Я.). Развитие СССЗ позволит в некоторой мере решить проблему обновления сборных команд в любительском спорте, улучшит объ-

ективные предпосылки для конкурсного замещения вакансий в составах сборных команд, вплоть до олимпийских команд страны, поскольку ветеранам может быть предоставлено место в коллективах, выступающих в СССЗ.

Разумеется, что вопросы перехода ведущих спортсменов в эти коллективы должны персонально решаться Федерациями по видам спорта и руководящими органами.

Разработка рекомендаций по созданию СССЗ требует значительной работы, выяснения экономических, правовых, организационных и прочих проблем и вопросов, согласования этих рекомендаций с различными организациями и специалистами.

О МЕТОДАХ СОКРАЩЕНИЯ ТРУДОЕМКОСТИ ИЗУЧЕНИЯ БЮДЖЕТОВ ВРЕМЕНИ У МОЛОДЕЖИ

В. И. Холдак
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры,
Ю. В. Окуньков
Московский институт инженерного транспорта

Известно, что исследования бюджетов времени представляют собой одну из самых сложных и трудоемких операций в конкретных социологических исследованиях. Обычно обследовались все семь дней недели. Однако, в последнее время выполнялись работы, в которых изучались затраты времени только за три дня: будний, предвыходной (или первый выходной) и выходной (или второй выходной). Затраты времени будничного дня умножались на пять и в сумме с затратами времени других двух обследованных дней составляли недельную картину бюджета времени. Во многих случаях, в зависимости от программ исследования, подобный подход оказывался вполне плодотворным, дающим достаточно репрезентативные сведения.

Однако, практика исследований затрат времени на занятия физической культурой и спортом молодежи показала существенные изъяны трехдневного измерения. При большом количестве бюджетов (например при исследованиях на Уралмашзаводе - в 1966 г. - 775 человек, в 1967 г. - 697 человек) и в случаях, когда выясняются всевозможные затраты на занятия физическими упражнениями - в спортивных секциях и в оздоровительных мероприятиях, в организованных коллективах и индивидуальные и т.п. - и трехдневные обследования дают

приближенное представление о недельных затратах времени на занятия физкультурой и спортом. Однако, картина резко меняется в случае небольшого числа обследуемых (Казанский завод металлоизделий местной промышленности - 47 чел., Криворожское рудное управление им. Ф.Дзержинского - 29 чел. и др.) или формально организованных в спортивных секциях и прочих группах.

Известно, что организованные групповые занятия имеют определенную периодичность, обусловленную расписанием занятий в неделю - по четным и нечетным дням. Анализ организации факультативных занятий спортом студентов Московского института инженеров транспорта, где их более 9 тысяч, показал, что все спортивные занятия, как правило, проводятся подобным образом, и только в 4% от общего числа групп тренировки шестого дня переносились на воскресенье, седьмой день.

В приводимой ниже таблице рассмотрены возможные отклонения в определяемых величинах затрат времени при обследовании разного количества дней. Видно, что анализ затрат времени за четыре дня является необходимым и достаточным, чтобы с наименьшими затратами труда и времени получить достаточно представительные достоверные сведения.

Выводы:

I. Нельзя механически переносить имеющуюся общую методику обследования бюджетов времени на исследование роли и места физической культуры и спорта в распределении фонда времени.

2. Четырехдневное обследование можно рассматрвать как оптимальный вариант при исследовании затрат времени на занятия спортом.

3. Окончательный выбор количества дней для обследования зависит от целей и специфики задач исследования.

Таблица I

Количество обследуемых дней	Планируемая недельная нагрузка (в часах)		
	6 (3 дня х 2час)	9 (3дня х 3часа)	I2 (3дня х 4часа)
(7,6,5)^{3}	± 4,0 ($\frac{I0}{2}$)	± 6,0 ($\frac{I5}{3}$)	± 8,0 ($\frac{20}{4}$)
(7,6,5,4)^{4}	± I,0 ($\frac{5}{7}$)	± I,5 ($\frac{7,5}{I0,5}$)	± 2,0 ($\frac{I0}{I4}$)
(7,6,5,4,3)^{5}	± 0,7 ($\frac{6,7}{5,3}$)	± I,0 ($\frac{I0}{8}$)	± I,3 ($\frac{I3,3}{I0,7}$)
(7,6,5,4,3,2)^{6}	± I,0 ($\frac{5}{7}$)	± I,5 ($\frac{7,5}{I0,5}$)	± 2,0 ($\frac{I0}{I4}$)
^{7}	± 0,0 ($\frac{6}{6}$)	± 0,0 ($\frac{9}{9}$)	± 0,0 ($\frac{I2}{I2}$)

О ПЛАНИРОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ

А. В а й к с а а р
Тартуский государственный университет

Одним из важнейших условий успешного развития физкультурного движения является правильное текущее и перспективное планирование в этой области.

Ввиду сложности физкультурной деятельности, обусловленной действием многочисленных факторов, необходим учет всех имеющихся возможностей и тщательный анализ при оценке их влияния на результаты физического воспитания.

Цель перспективного планирования - определить задачи и пути развития физической культуры в разных возрастных и социальных группах, на разных уровнях физкультуры.

Планирование следует расчленить на четыре основные сферы:

I) планирование направления структуры физкультурных и спортивных интересов населения и результатов;

2) планирование материально-технической базы и подготовки кадров;

3) планирование организационной структуры;

4) планирование мер контроля за выполнением плана.

Необходим комплексный подход при рассмотрении отдельных проблем, необходимо учитывать все связи спортивной жизни с народным хозяйством, жизненным уровнем, особенностями культуры.

Исходные данные для планирования вытекают из педагогического процесса физического воспитания. Требуемое время для осуществления разных педагогических циклов, использование при этом педагогического и вспомогательного труда,

основных и оборотных средств являются основными показателями.

Одной из важнейших новых черт, характеризующих современный подход к постановке и решению организационных проблем, является системный подход. Он предполагает всесторонний учет специфических характеристик соответствующего объекта, определяющих его структуру и организацию, в том числе установление характера взаимосвязи элементов и каналов, по которым осуществляются связи в пределах системы, т.е. функциональных взаимозависимости и субординации элементов.

Сбалансирование системы, создание наилучших взаимоотношений между элементами, входящими в систему, а также создание условий согласованного развития элементов системы - это основная задача текущего планирования.

Осуществление плана, регуляция системы основывается на информации.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ КОНКРЕТНОЙ СОЦИОЛОГИИ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

А. Я. Свиридова

Киевский государственный институт физической культуры

Применение методов конкретной социологии позволяет изучить и оценить те стороны физического воспитания школьников, которые обычно недоступны для других методов.

При проведении исследования ставились следующие задачи: а) определить место, занимаемое физической культурой и спортом в учебном и бытовом режиме школьников, и выяснить причины, препятствующие части школьников заниматься в спортивных секциях; б) исследовать интересы учащихся к занятиям физической культурой и спортом, определить какое влияние оказывает школа и семья на формирование у детей спортивных интересов; в) исследовать влияние организованного режима дня на физическое развитие, состояние здоровья и успеваемость школьников; г) выяснить мотивы, побуждающие родителей заниматься физическим воспитанием своего ребенка, и их отношение к занятиям детей спортом.

На первой стадии работы изучались официальные документы, данные проведенных исследований, литературные материалы, дающие объективные сведения об изучаемых социальных проблемах.

Одновременно широко использовался метод непосредственного наблюдения за физическим воспитанием учащихся в ряде школ УССР, а также метод бесед, что необходимо для получения нужных сведений об изучаемых вопросах.

Следующим этапом являлась разработка методики и техники исследования, установление объектов наблюдения, определение вопросов, которые надо освятить. Осуществление этой работы дало возможность приступить к социальному эксперименту. Были подобраны две тождественные социальные группы, в каждую из которых входило по 8 классов из 2-х школ. В течение 3-х лет на одну из этих социальных групп оказывалось определенное социальное воздействие. Результаты этого воздействия выяснились посредством последующего сравнения.

Основным методом сбора информации являлся анкетный опрос учащихся и родителей, проведенный в начале и в конце социального эксперимента.

В ходе исследования были проведены дополнительные опросы с целью анализа учебного и бытового режима школьников и определения ряда социальных факторов, влияющих на физическое воспитание учащихся.

Большое место отводилось анализу учебных документов: классных журналов, медицинских карточек учащихся и др., данные которых использовались для определения результатов социального эксперимента.

Результаты проведенной работы также определялись сравнением данных исследования физического развития и физической подготовленности учащихся экспериментальных и контрольных школ, проводимого ежегодно в начале учебного года по карте, разработанной ВНИИФК.

Собранные данные приобретают силу объективных фактов и могут служить основой для теоретических выводов только после их соответствующей обработки. Поэтому существенное значение имели статистическое обобщение полученных данных, их математическая обработка и логический анализ.

Перечисленные методы конкретного социологического исследования позволяют судить об эффективности работы по физическому воспитанию школьников и выработать некоторые предложения по ее организации.

О ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ИЗУЧЕНИИ ЗАТРАТ ВРЕМЕНИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ

В. И. Жолдак,
Л. Н. Нифонтова
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Дифференцированное изучение затрат времени на физическую культуру позволяет раскрыть содержание этих затрат и дает возможность косвенно судить о физических нагрузках и т.д.

В зависимости от поставленной цели к изучению затрат времени на физическую культуру можно подходить по-разному. Если стоит цель дифференцированно изучить затраты времени на занятия различными видами физической культуры и спортом, то не обязательно изучать весь недельный бюджет свободного времени. Такое исследование было проведено нами на Северодонецком химическом комбинате в 1968 г., где было опрошено 680 работающих.

Мы просили указать, сколько времени было потрачено на различные занятия физической культурой и спортом за последние 7 дней и перечислить различные виды занятий. Такое целенаправленное изучение затрат времени на определенные виды занятий не вызвало затруднений при ответе на вопрос, тогда как заполнение карт бюджета времени за всю неделю очень затруднительно и трудоемко.

В среднем в неделю рабочие и служащие химического комбината тратят на занятия физической культурой и активный отдых 14,03 часа. Причем, больше половины этого времени составляет активный отдых в выходные дни (8,29 часа в неделю).

Сравнение показателей затрат времени на физическую культуру у мужчин и женщин показывает, что мужчины значительно больше времени тратят на физическую культуру, чем женщины. Если мужчины рабочие и служащие в неделю занимаются физической культурой в среднем соответственно I7,76 часа и I8,72 часа, то женщины - II,I часа и I0,I часа. Эти данные созвучны результатам исследований других авторов. Несмотря на большую занятость, женщины более чем мужчины ощущают необходимость занятий физическими упражнениями. 86,4% опрошенных женщин ответили, что они стали бы заниматься, а если уже занимаются, то уделять больше времени различным занятиям физической культурой. Среди мужского контингента эта цифра равнялась 73,0%.

Женщины-служащие, имеющие детей, меньше всех других занимаются физической культурой. На занятия в среднем приходится 6,77 часа в неделю, а это почти в 3 раза меньше, чем у мужчин.

Мужчины-рабочие, имеющие и не имеющие детей, по затратам времени на физическую культуру существенно не отличаются - I7,33 часа и I8,23 часа, в то время как мужчины-служащие, имеющие детей, значительно меньше занимаются физической культурой, чем бездетные. Цифры соответственно равны II,58 часа и 25,9 часа. Возможно, что мужчины-служащие больше времени уделяют воспитанию своих детей, чем мужчины рабочие, и соответственно имеют меньше возможности заниматься физической культурой.

Самая высокая цифра затрат времени на физическую культуру у мужчин-служащих, не имеющих детей, видимо, обусловливается большой потребностью двигаться, с одной стороны, и возможностью расходовать на занятия физическими упражнениями свободное время.

Анализ затрат на различные виды занятий физической культурой показывает, что наибольшую часть времени составляет активный отдых. Это характерно для всех.

Средненедельные затраты времени на различные виды занятий физической культурой на разных предприятиях. (В часах).

Таблица I

Виды занятий	Химический комбинат г. Северодонецк 1968 г.		Уралмашзавод г. Свердловск 1966 г.	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Количество опрошенных	304 чел.	376 чел.	548 чел.	228 чел.
Занимаются утренней зарядкой	I,I5	0,82	0,78	0,62
Самостоятельные занятия	3,62	2,73	0,83	0,36
Производственная гимнастика	0,2I	0,23	0,I7	0,35
Занятия в спортивной секции	I,3	0,6	0,6	0,25
Участие в спортивных соревнованиях	0,42	0,2I	0,92	0,33
Туристические походы	6,5	5,I2	3,9I	4,I9
Охота, рыбная ловля	2,84	0,2	I,44	0,I
Купание	I,I7	I,I7	I,I9	I,64

Практика нашего исследования показала, что затраты времени на физическую культуру в общем недельном бюджете могут исследоваться по-разному в зависимости от поставленной цели исследования.

При постановке узкой задачи - дифференцированного изучения затрат времени на различные виды занятий физкультурой, можно использовать предложенный метод.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПРОЯВЛЕНИЯ АКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ

В. П. Стакионене
Литовский гос. институт физ. культуры

При обосновании материальных, духовных и социальных потребностей личности большинство авторов мало уделяют внимания двигательным потребностям человека или считают их выходящими из области исследований, относящихся к личности. Учитывая то, что потребность в труде, познании окружающего, общении людей во многом связана и зависит от их двигательной активности, мы полагаем, что двигательную потребность личности следует более глубоко обосновать и отнести ее к группе социальных. Особую роль двигательной потребности мы усматриваем в процессе формирования личности еще в школьном возрасте. Благодаря потребностям в игре и других видах двигательной деятельности молодежь обогащает свою жизнь сознанием значения гармонического развития, двигательной культуры, красоты тела, силы, ловкости и других физических качеств. Двигательные потребности, превратившиеся в привычку, активизируют все другие потребности личности. Двигательные потребности из овладения физическими ценностями у определенной части людей, особенно молодежи, могут перерасти в творческую двигательную деятельность - спорт, отражающий проявление не только физических, но и психических способностей.

От превращения двигательной потребности в систематическую двигательную деятельность во многом зависит активность личности - свойство всего живого, главная черта современного и будущего человека. В процессе онтогенеза актив-

ность личности едина, однако, с возрастом меняется соотношение различных видов ее. Двигательная активность, объем двигательного режима, как показывают исследования ряда авторов, в том числе и наши, постепенно уменьшается уже в школьном возрасте. Итак, у большинства людей современного общества появляются противоречия между требованиями к активности личности и практическим проявлением одной из сторон ее - двигательной активности. Одну из причин этого мы усматриваем в недостаточно осознанной социальной и личной значимости физического совершенствования, в недостатке знаний, умений и навыков двигательной деятельности и др. Ряд исследований свидетельствует о том, что к понятию жизненной необходимости двигательной активности люди идут, руководствуясь разными методами и побуждениями. Опрос школьников показывает, что от субъективного понятия значимости игры, упражнений, с возрастом они начинают понимать не только личное, но и общественное значение их.

Поэтому, при построении модели физического совершенства,в процессе формирования сознательного отношения к нему и превращения его в реальную действительность необходимо учитывать и исходить из потребностей экономической, политической и культурной жизни современного и будущего общества.

О СНИЖЕНИИ УТОМЛЯЕМОСТИ РАБОЧИХ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

В. И. Жолдак,
В. А. Сургучев
Всесоюзный научно-исследовательский институт физкультуры и Государственный ордена Ленина институт физической культуры

Ниже излагаются некоторые результаты пробного исследования среди рабочих московского автомобильного завода им. И.А.Лихачева. Изучалось общее влияние регулярных спортивных тренировок на степень утомляемости рабочих в процессе труда. Сбор информации проводился методом анкетного опроса двух групп рабочих в возрасте от 18 до 40 лет, работающих в идентичных условиях. Численность каждой группы - 50 человек. Первую группу составляли рабочие-спортсмены штангисты (52,5% обследованных) и боксеры (47,5%), имевшие достаточно высокую спортивную квалификацию - мастера спорта - 20%, кандидаты в мастера - 12,5%, первый разряд - 42,5%, регулярно занимавшиеся в спортивных секциях заводского спортивного клуба (85% - 3 раза в неделю, 15% - 4 раза). Вторую группу составляли их сверстники, имеющие нормальное здоровье, но не занимающиеся спортом.

Обследуемые первой группы кроме тренировок в спортивных секциях занимались физическими упражнениями самостоятельно: делали утреннюю зарядку - 47,5%, ходили на лыжах - 32,5%, катались на коньках - 10%, ходили в туристские походы - 5%, играли в настольный теннис - 2,5%.

На один из вопросов анкеты "Как сильно Вы устали вчера к концу рабочего дня?" 50% спортсменов дали ответ, что не устали совсем, 45% - устали умеренно и 5% устали сильно. Среди рабочих второй группы ответы распределялись таким образом: не устали-5%, устали умеренно - 80%, устали сильно - I5%.

На вопрос "В каком состоянии Вы пришли на работу сегодня?" - 80% спортсменов ответили - "хорошо отдохнувшие", I7,5% - "несколько усталые" и 2,5% - "усталые". Среди лиц второй группы недостаточно отдохнувших было 30%.

Интересно отметить, что все спортсмены, занимавшиеся накануне вечером физическими упражнениями, дали ответ, что пришли утром на работу "хорошо отдохнувшими".

На вопрос "Способствуют ли занятия физической культурой и спортом меньшей утомляемости во время работы?" 90% спортсменов ответили положительно, 5% - отрицательно, 5% - затруднились с ответом.

Сравнение результатов предварительного опроса рабочих инструментальных цехов автозавода показывает, что на утомляемость, усталость рабочие, не занимающиеся спортом, жалуются значительно больше. Данные обследования позволяют предполагать, что регулярные спортивные тренировки способствуют уменьшению утомляемости, а, следовательно, повышают работоспособность и производительность труда рабочих.

VÕIMALUSTEST TÖÖTAJATE KAASAHAARAMISEKS KEHAKULTUURI JA SPORDIGA TEGELEMISSE

J. Okk
Tartu Riiklik Ülikool

Üleväsimuse kahjuliku mõju vältimiseks, samuti ka töövõime taastamiseks pärast pingelist tööd on vaja puhkust.

On teada, et parimaks puhkuseks on üleminek teistsuguse iseloomuga tegevusele, võimaldades seega puhkust seni tööst osavõtnud ajukoore rakkudele ning nende reguleeritavatele organsüsteemidele.

Samuti on teada, et puhkus ei taotle mitte ainult tegevuse vaheldumist, vaid sellist tegevust, mis on seotud liikumisega. Nende põhitõdede ignoreerimine vähendab puhkuse efekti.

Paljud autorid kinnitavad, et üks ja sama puhkerežiim pole kõigile ühtviisi näidustatud, kuna inimeste elutingimused ja huvid on erinevad, kuid küllaldane uni, kehalised harjutused, viibimine värskes õhus on vajalikud kõigile (N. D. Levitov, 1963, M. V. Leinik, 1960, V. K. Lipkova, 1963 jt.).

Käesoleva uuringu ülesandeks oli tundma õppida autojuhtide töö- ja puhkerežiimi ning nende osavõttu mitmesugustest kehakultuuriüritustest tööst vabal ajal. Uuringud viidi läbi Tartu Autobussi- ja Taksopargi bussijuhtidega ankeetküsitluse, vestluste ja kehakultuurikollektiivi aruande materjalide põhjal.

Masinate tehniline täiustamine ja liikluse pidev elavnemine raskendab tunduvalt autojuhtide tööd ning võib kurnavalt mõjuda närvisüsteemile. Seega ebaratsionaalse tööja puhkerežiimi korral võib autojuhtide töö muutuda äärmiselt väsitavaks.

Autojuhtide osavõtu väljaselgitamiseks mitmesugustest kehakultuurilistest üritustest tööst vabal ajal viidi läbi ankeetküsitlus. Tuleb märkida, et esimene küsitlus tehti enne tootmisvõimlemise eksperimentaalkomplekside rakendamist. Küsitluse tulemused on toodud tabelis.

Autojuhtide osavõtt mitmesugustest kehakultuuriüritustest tööst vabal ajal

Küsitlusest osavõtnute hulk	Tootmisvõimlemine		Hommikuvõimlemine		Tegelemine Tervistavad spordiga üritused			
	regul.	ebaregul.	regul.	ebaregul.	regul.	ebaregul.	regul.	ebaregul.
105	-	-	6	15	8	12	15	23

Tabelist nähtub, et enne tootmisvõimlemise sisseviimist tegeles kehakultuuri ja spordiga tühine arv autojuhte.

Kehakultuurialase massilise töö taseme hindamiseks enne ja pärast tootmisvõimlemise sisseviimist huvituti järgmistest näitajatest:

a) kehakultuurikollektiivi liikmete arv;

b) vaatlusaluste osavõtt tervistavatest kehakultuuriüritustest.

Andmete võrdlemine näitab, et pärast võimlemise sisseviimist mõlemad näitajad märgatavalt paranesid. Tähelepanu väärib huvialade mitmekesisus. Lisaks tootmisvõimlemisele hakkasid paljud autojuhid tööst vabal ajal osa võtma mitmesugustest kehakultuuriüritustest (matkad, suusatamine, suplemine, päikesevannid, hommikuvõimlemine jne.). Vaatlusalu-

sed kogesid, et kehakultuuriga tegelemisel paraneb enesetunne ja tõuseb töövõime. Ankeedis lisatud märkustes osa vaatlusaluseid märgivad, et tänu tootmisvõimlemisele on nad hakanud teadlikumalt suhtuma töö- ja puhkerežiimi nii tööprotsessis kui ka tööst vabal ajal.

Tootmisvõimlemise sisseviimine eksperimentaalrühma päevarežiimi ning uurimistulemuste regulaarne tutvustamine kõigile töötajatele etendas tähtsat osa kehakultuuri ja spordi arengul ettevõttes tervikuna. Paljud autojuhid hakkasid iseseisvalt tegelema tootmisvõimlemisega ning osa võtma tervistavatest kehakultuuriüritustest.

Kui 1962. a. alguses oli Autobussi- ja Taksopargi 1030-st töötajast kehakultuurikollektiivi liikmeid vaid 154, siis 1964. a. alguseks kasvas liikmete arv 284-ni (1205-st töötajast). Seega kehakultuurikollektiivi liikmete protsent töötajate üldarvust võrreldavatel perioodidel moodustab vastavalt 15 % ja 24 %.

Töökogemused uuritaval objektil kinnitavad, et mitmesuguste kehakultuurivormide laialdasel juurutamisel töötajate päevarežiimi etendab tähtsat osa ühiskondlike organisatsioonide ning administratsiooni aktiivsus. Tänu nende poolt oskuslikult korraldatud agitatsioonile ning propagandale mõistsid paljud töötajad, et seoses füüsilise koormuse pideva vähenemisega tööprotsessis ning vaimse koormuse suurenemisega suureneb kehakultuuri osatähtsus veelgi.

Autojuhtidel ei tuleks piirduda ainult tootmisvõimlemisega. Selle kõrval tuleks arendada kehakultuuri tootmises kõige laiemas mõttes. Erilist tähelepanu seejuures pälvib spetsialiseeritud kehaline ettevalmistus. Nimetatud ülesande lahendamiseks tuleb selgitada üldarendava ja spetsiaalse treeningu mitmesuguste vormide mõju töötajate tervise tugevdamisele ja säilitamisele ning tööalase tegevuse efektiivsusele.

Nimetatud probleemi lahendus ei mahtunud käesoleva töö raamidesse, kuid peame vajalikuks rõhutada sellele küsimu-

musele lahenduse otsimist tulevases uurimistöös.

Läbiviidud uurimus tõestab, et tootmisvõimlemine soodustab kehakultuuri ja spordi arengut. Võttes regulaarselt osa tootmisvõimlemisest, veenduvad töötajad kehaliste harjutuste soodsas mõjus tervisele ja töövõimele ning huvituvad sportimise võimalustest.

О НЕКОТОРЫХ ПУТЯХ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

И. М. Окк
Тартуский государственный университет

Задачей настоящего исследования было изучение режима труда и отдыха водителей автомобильного транспорта и участия этой категории работников в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях в нерабочее время. Исследование проводилось в автобусно-таксомоторном парке города Тарту над водителями автобусов с помощью анкетного и личного опроса, беседы и анализа отчетных материалов коллектива физической культуры.

Вследствие технического перевооружения автомашин и постоянно растущего движения значительно усложняется работа водителя, увеличивается нагрузка на его нервную систему. Отсюда понятно, почему труд водителя при нерациональном режиме труда и отдыха может стать крайне утомительным.

С целью выяснения участия водителей в различных физкультурных мероприятиях в нерабочее время нами была разработана анкета с соответствующими вопросами. Следует отметить, что первый опрос проводился в период до введения нами экспериментальных комплексов производственной гимнастики. Результаты опроса представлены в таблице I.

Рассматривая таблицу, можно видеть, что физической культурой и спортом занимается совсем ничтожное количество водителей.

Для оценки состояния физкультурно-массовой работы до и после введения производственной гимнастики учитывались следующие показатели:

а) число членов коллектива физкультуры,

б) участие испытуемых в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Сопоставление соответствующих данных свидетельствует о том, что после введения производственной гимнастики показатели значительно улучшились.

Таблица I

Участие водителей в различных физкультурных мероприятиях в нерабочее время

Общее количество опрошенных	Производств. гимнастика		Гигиеническая гимнастика (зарядка)		Занятия по видам спорта		Массовые оздоровительные меропр.	
	регул.	нерегул.	регул.	нерегул.	регул.	нерегул.	регул.	нерегул.
I05	-	-	6	I5	8	I2	I5	23

Здесь обращает на себя внимание разнообразие интересов. Кроме занятий производственной гимнастикой, в свободное, нерабочее время многие испытуемые стали участвовать в туристских походах, ходить на лыжах, купаться, загорать на солнце, заниматься утренней зарядкой и т.д. Испытуемые убедились, что различные формы занятий физической культурой улучшают самочувствие и повышают работоспособность, в примечаниях анкеты и в беседе отдельные испытуемые выразили мнение о том, что занятия производственной гимнастикой натолкнули их на мысль о необходимости более сознательного отношения к режиму труда и отдыха на производстве и вне его.

Введение производственной гимнастики в режим труда испытуемых экспериментальной группы и регулярное сообщение результатов исследовательской работы всем работникам пред-

приятия сыграли большую роль в развитии физической культуры и спорта на предприятии в целом. Многие водители самостоятельно стали заниматься производственной гимнастикой, участвовать в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

Если к началу 1962 г. из 1030 рабочих предприятия состояло в коллективе 154 человека, то к началу 1964 г. число членов коллектива физкультуры возросло до 284 (из 1205 рабочих). Следовательно, процент членов коллектива физической культуры к общему числу рабочих за сравниваемые периоды соответственно составил 15% и 24%.

На основе опыта работы на исследуемом предприятии можно сказать, что на более широкое внедрение различных форм физической культуры в режим труда и отдыха трудящихся положительно влияет активность партийных, профсоюзных, комсомольских и физкультурных организаций, а также руководящих работников предприятий. Благодаря умело проводимой ими пропаганде, многие трудящиеся осознали, что роль физической культуры становится еще более значимой, если учесть, что при облегчении труда с точки зрения объема и интенсивности физической нагрузки и усилении умственных компонентов обязательно увеличится потребность в активизации двигательной деятельности человека в период его отдыха для сохранения нормальных условий функционирования всех систем и органов.

Затронутая проблема говорит нам о необходимости, наряду с производственной гимнастикой, развития для водителей производственной физической культуры, в частности, специализированной подготовки, где должны быть рассмотрены вопросы влияния различных форм общеразвивающей и специальной тренировки на сохранение здоровья и успешность трудовой деятельности.

Разработка этой проблемы не вошла в рамки нашего исследования, но нам кажется, что этот важный вопрос нуждается в дальнейшем изучении.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что в развитии физической культуры и спорта в нерабочее

время существенная роль принадлежит производственной гимнастике, на опыте которой трудящиеся практически убеждаются в большом оздоровительном значении применяемых в процессе труда средств физической культуры.

О НЕКОТОРЫХ СТОРОНАХ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОПТИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРУДОВЫХ РЕСУРСОВ

В. И. Жолдак, В. В. Жильцов
Всесоюзный научно-исследовательский институт физкультуры

Одной из важнейших социально-экономических проблем современного производства является движение рабочей силы, вызываемое действием закона перемены труда. Научное планирование движения рабочей силы предполагает оптимальное использование и распределение трудовых ресурсов.

Одной из форм движения рабочей силы является территориальное движение рабочей силы.

Некоторым сторонам влияния физической культуры на территориальное движение рабочей силы посвящено данное исследование.

В 1965-1967 гг. проводился опрос 917 лиц, в основном в возрасте от 18 до 35 лет, приезжающих в молодой город Северодонецк и покидающих его. Обследование проводилось с целью выяснения причин миграции. Среди прочих причин прибытия в город, таких как:
желание хорошо устроиться, работать по специальности - 85%; иметь хорошие, более высокие, чем прежде, условия жилья, быта - 70%; иметь высокий заработок - 40%; жить в молодежном городе и трудиться в молодежном коллективе - 35%; семейные обстоятельства - 15% - значительная часть приехавших в город (25%) указала, что их привлекла громкая спортивная слава Северодонецка, широкие возможности в нем заниматься спортом, наличие развитой сети спортивных сооружений.

Лица, выбывшие из города, отмечали в качестве причин, побудивших их изменить место жительства неудовлетворенность социально-бытовыми и гигиеническими условиями жизни - 60%; неудовлетворенность работой и заработком - 45%; семейные обстоятельства; переезд для продолжения учебы или после окончания учебы - 40%; неудовлетворенность интеллектуальных и культурных запросов - 35%; неудовлетворенность спортивных интересов - 15%.

Материалы данного обследования показывают, что спортивные интересы, стремление к удовлетворению потребностей в занятиях спортом занимают немаловажное место в системе ценностных ориентаций, установок, интересов, потребностей молодежи, влияющих на активное социальное поведение в такой его сложной форме как миграция.

Те же факты позволяют предположить, что оптимальное удовлетворение спортивных интересов и потребностей молодежи в занятиях спортом может представлять собой один из действенных факторов, регламентирующих текучесть рабочей силы.

ОБ УСИЛЕНИИ РОЛИ АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОРГАНОВ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В. И. Колдак, В. Я. Мятяш
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

В условиях новой экономической реформы повышается экономическая самостоятельность промышленных предприятий с тем, чтобы в своей хозяйственной деятельности они могли более гибко маневрировать, самостоятельно изыскивать оптимальные пути решения поставленных перед ними задач. Выросли соответственно и права администраторов производства, увеличились их полномочия и автономия в решении внутризаводских вопросов. С расширением прав руководителя в использовании фондов социально-культурного развития предприятий для нужд коллектива потенциально увеличиваются возможности развития физкультуры и спорта на производстве.

От личности административного или общественного руководителя промышленного предприятия во многом зависит как лучше использовать эти фонды в интересах физического воспитания трудящихся.

Усиление государственных начал в физкультурном движении нашей страны требует совершенствования средств и методов руководства физкультурным движением, особенно на важнейших участках коммунистического строительства - производственных коллективах физической культуры. В связи с этим усиливается роль личности администратора производства в развитии физической культуры среди промышленных коллективов.

Одной из причин, препятствующих более активному участию руководителя предприятия в деле развития физической культуры на производстве, является недостаток знаний в области связи физической культуры и производства.

Принципы научной организации и управления производством предъявляют к руководителю коллектива определенные требования:

быть компетентным не только в вопросах производства и управления, но так же знать резервы повышения эффективности производства, за счет других, неспецифических факторов. Администратор современного производства должен обладать не только оптимальным уровнем специальных знаний в своей области, но также должен быть знаком с новейшими научными данными о социально-экономических функциях физической культуры на производстве.

В этой связи, видимо, назрела необходимость в совершенствовании программы по физическому воспитанию студентов вузов - будущих руководителей производственных коллективов, а также внести соответствующие изменения в программы по переподготовке работников управления промышленностью, по линии соответствующих министерств.

В программы по физическому воспитанию, а также в программы по переподготовке кадров управления промышленностью, по-видимому, необходимо внести научные знания о значении физической культуры и спорта для повышения производительности труда рабочих и служащих, развития социальной активности, о месте физической культуры в системе НОТ, о роли руководителя производства в развитии физической культуры и спорта на предприятии.

Для успешного развития массовых видов физической культуры и спорта в условиях производства необходимо повысить интерес и внимание административных работников к этому общественному явлению.

От осознанного личного интереса к физкультуре и спорту в значительной мере зависит общественная физкультурная активность работника управления. Конкретные исследования

формирования физкультурных интересов личности администратора производства дадут возможность целенаправленно развивать его общественную физкультурную активность.

Руководитель промышленного производственного коллектива должен ясно понимать, что человек является важнейшей производительной силой общества, что умственное и физическое развитие трудящихся - первая предпосылка социального прогресса социалистического общества.

Кроме этого, работник управления должен знать, что забота о своем и личном здоровье - дело общественной важности. Занятия физкультурой и спортом с целью укрепления личного здоровья и поддержания нормальной жизнедеятельности организма являются одним из показателей ответственности руководителя за порученное дело.

Личный пример руководителя, как лица авторитетного, прямо способствует возникновению спортивных интересов среди членов коллектива.

Познание факторов и механизмов формирования физкультурных интересов и физкультурной установки личности работника управления производством даст возможность целенаправленно развивать и формировать физкультурные интересы.

О НАПРАВЛЕННОМ ФОРМИРОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ

В. И. Холдак, Л. Н. Нифонтова
Научно-исследовательский институт
институт физической культуры

Развитие физкультурного движения в стране зависит от ряда объективных и субъективных факторов. Одним из субъективных факторов, оказывающих влияние на развитие физической культуры, является спортивный интерес трудящихся.

Для того, чтобы дать оценку значимости спортивных интересов в развитии физкультурного движения, необходимо изучать их динамику за такой отрезок времени, на протяжении которого проявилось бы действие факторов, влияющих на формирование интересов.

Спортивные интересы, так же как и другие ценностные ориентации и установки личности, не развиваются стихийно. На их развитие действуют разные факторы: длительно действующие, постоянные, такие как система воспитания, система ценностных установок общества, формирующих общественное сознание и т.д., и факторов переменных, ситуационных, кратковременных, действующих не повсеместно.

Мы провели исследование на ряде крупных предприятий Северодонецка, в частности на химическом комбинате (СХК), где было опрошено 1278 человек, и в тресте "Северодонецкхимстрой" - 839 человек. В процессе опроса (по специально разработанной анкете) выяснялось, какими видами физической культуры и спорта занимаются трудящиеся и чем они хотели бы заниматься, имея для этого определенные условия: свободное время, спортивная база, организационный присмотр за детьми во время занятий матерей и т.д. Мы ставили перед

собой цель - определить потребность предприятий в спортивных сооружениях в зависимости от интересов и желаний трудящихся.

Опрос выявил определенную зависимость спортивных интересов трудящихся не только от длительно действующих факторов, - таких, как средства и мероприятия советской системы физического воспитания или пропаганда физической культуры и спорта, но также и от ситуационных, переменных факторов. В частности, об этом свидетельствуют некоторые результаты анкетного опроса. Немало мужчин, например (более 3% обследованных), изъявили желание заниматься борьбой дзю-до. Если учесть, что за последние тридцать лет в нашей стране она почти не культивируется и борьбой дзю-до занимаются лишь два десятка сильнейших самбистов страны, входящих в состав сборной команды Советского Союза, то этот факт может показаться странным. Однако он объясняется тем, что за несколько дней до анкетирования на экранах городских кинотеатров и клубов с большим успехом демонстрировался эффектный японский фильм "Гений дзю-до", который, очевидно, и создал определенное отношение зрителей к нераспространенному у нас виду спорта.

Неожиданным на первый взгляд оказался для нас и большой интерес трудящихся Северодонецка к акробатике. Из 2869 человек 10,9% заявили, что желали бы заниматься акробатикой. Акробатика вышла на третье место среди других видов спорта в сводной анкете опроса северодончан. При обсуждении этого факта из бесед с жителями города выяснилось, что интерес к ней вызвало выступление участников проходившего в городе смотра художественной самодеятельности, впечатления зрителей от разнообразных акробатических номеров.

В практике работы многих спортивных организаций и спортивных школ время от времени наблюдаются своеобразные "эпидемии" пристрастия к тому или иному виду спорта, вызванные демонстрацией художественного фильма, показом интересных соревнований по телевизору и т.д.

Подчас влияние ситуационных, переменных факторов на спортивные интересы трудящихся ощущается остро, и оно затеняет влияние постоянных, базовых факторов. Анализ же подобных пристрастий, основанный на результатах конкретных социологических исследований общественного мнения и отношения к физической культуре, позволяет не только объяснить многие явления физкультурного движения, но и прогнозировать его развитие, учитывая тенденции, складывающиеся в настоящее время.

Необходимо умело управлять становлением спортивных интересов личности и проявлением их в интересах развития общества в целом и самой личности. Наряду с действием постоянных, базовых факторов, влияющих на формирование спортивных интересов, необходимо широко и направленно использовать ситуационные факторы, продуманно и целенаправленно влияя на формирование интересов к физической культуре и спорту.

К ВОПРОСУ О МОТИВАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ ТРУДЯЩИХСЯ В ЗАГОРОДНЫХ ЗОНАХ ОТДЫХА /НА ПРИМЕРЕ СЕМЕЙ ТРУДЯЩИХСЯ г.САЛАВАТА/

Ю. Губарев
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

I. В связи с переходом на пятидневную рабочую неделю с 2-мя выходными днями центр досуга с использованием средств физической культуры и спорта переносится в загородные зоны отдыха.

2. Наиболее характерными мотивами занятий физической культурой и спортом в зонах отдыха во всех возрастных группах трудящихся является укрепление здоровья и активный отдых.*

В настоящем реферате мы остановимся на весьма важном вопросе, связанном с выявлением целей занятий физической культурой и спортом в период пребывания в загородной зоне отдыха.

В зоне отдыха г. Салавата было опрошено 552 человека, в том числе 26I человек женского и 29I человек мужского пола.

Наибольшей популярностью у отдыхающих пользуются такие виды спорта как плавание, лыжи, коньки, волейбол, футбол и особенно турпоходы.

Характеристика целей занятий, представленная в табл. I, указывает на их идентичность у мужчин и женщин и зависит от возраста.

Характеристика целей занятий физической культурой и спортом трудящихся и членов их семей в загородной зоне отдыха г. Салавата

Таблица I

(общая для мужчин и женщин; в % на 100 опрошенных)

Цели занятий	До 7 лет	7-13	14-16	17-24	25-30	31 и ст.
1. Активный отдых	13,9	13,9	12,0	36,9	18,7	22,9
2. Укрепление здоровья	55,2	35,0	20,6	57,3	31,0	42,9
3. Развлечение	19,7	14,7	8,7	16,8	10,5	18,9
4. Сгонка лишнего веса	1,1	0,0	6,8	7,6	5,2	8,9
5. Достижение высоких результатов в спорте	7,5	9,6	9,5	20,5	8,2	1,8
6. Не указали целей	37,5	9,2	4,9	1,8	2,4	4,2

Из таблицы видно, что на первом месте находится укрепление здоровья у всех возрастных групп отдыхающих, на втором - активный отдых, и на третьем развлечение. Особое внимание следует обратить на резкий скачок от 9,5% в 14-16 лет до 20,5% в 17-24 лет и до 8,2% в 25-30 лет в желании достичь высоких результатов в спорте.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФОРМА АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВРЕМЯ ОТПУСКОВ

М. Г. О з е р н а я
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Вопрос физической культуры и спорта во время отпусков специально еще не рассматривался в отечественной литературе. Некоторые аспекты обсуждаемого вопроса были исследованы в ГДР под руководством Э.Буггеля (НВШФК в г. Лейпциге). Группа Буггеля провела комплексно-территориальные исследования в горных районах, а также на берегу Балтийского моря. Здесь Буггель изучал различия в настроении и поведении рабочих и служащих во время отпуска на берегу моря или в горах. Другой круг проблем, которыми занималась группа, - проблемы спорта и туризма молодежи в период отпусков и каникул. Специальное комплексно-территориальное исследование было проведено группой в июле 1963 года на берегу Балтийского моря и в Грааль-Мюритце.

Но целый ряд существенных проблем, в первую очередь теоретических, остался неисследованным.

Мы ставили перед собой задачу наряду с конкретно-социологическими исследованиями данного вопроса, при участии соответствующих заинтересованных организаций г. Москвы и Советского Союза, определить исходные понятия исследования: понятия отпуска, досуга во время отпуска, свободного времени и т.д.

Кроме того, нас интересовал теоретический вопрос о месте и функциях физической культуры во время отпусков.

Исследование форм физической культуры во время отпусков должно совмещаться с исследованием бюджета времени в отпусках трудящихся, должно включать в себя характеристики самих деятельностей и их изменение в связи с развитием новых форм и идеалов деятельностей досуга.

ОТНОШЕНИЕ СЕМЕЙ ТРУДЯЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТАВА СЕМЬИ (на примере семей трудящихся Московского завода "Серпи и Молот")

А. П. Скородумова
Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Для того, чтобы выяснить, как влияет состав семьи на занятия физической культурой и спортом в свободное время семьи трудящихся были сгруппированы по признаку наличия в них детей и лиц пенсионного возраста.

Наиболее распространенными по составу являются семьи с детьми и без лиц пенсионного возраста (52,2%), на втором месте бездетные семьи с лицами пенсионного возраста и без них (27,3%). На третьем месте - семьи с детьми и лицами пенсионного возраста (20,5%).

В семьях с детьми физической культуре и спорту в свободное от работы время уделяют гораздо больше внимания, чем в семьях без детей.

Самая низкая активность в занятиях спортом - в семьях без детей и с лицами пенсионного возраста. По-видимому, наличие детей в семьях можно рассматривать как фактор, положительно влияющий на занятия физической культурой и спортом.

В связи с переходом на пятидневную рабочую неделю с двумя выходными днями возможность заниматься физической культурой и спортом возросла. Однако исследования показали, что здесь наблюдается определенное несоответствие между желаниями и возможностями. В основном это касается семей без детей и с лицами и без лиц пенсионного возраста.

В этих семьях возможности возросли, но интерес к физкультуре и спорту невелик. В семьях с детьми наблюдается другое несоответствие - возможности заниматься физической культурой и спортом в связи с переходом на пятидневную рабочую неделю возросли несколько меньше, а желание заниматься увеличилось. Особенно это несоответствие ярко выражено в семьях с детьми до 3-х лет и без лиц пенсионного возраста.

Таким образом, полученный материал исследования говорит о том, что наличие детей в семьях положительно влияет на занятия физической культурой и спортом в свободное время. Это не соответствует широко распространенному мнению о том, что дети мешают родителям заниматься физической культурой и спортом. Выяснение причин этого явления требует дальнейшего исследования.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДОСУГЕ СЕМЕЙ ТРУДЯЩИХСЯ (на примере семей трудящихся Московского металлургического завода "Серп и Молот")

Н. Х. Жукова
Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Научно-технический прогресс сокращает занятость трудящихся в сфере производства, тем самым увеличивая свободное время.

Наиболее устойчивой и социально-важной формой объединения людей, в том числе и в досуге, является по определению Ф.Энгельса , семья - "отношение между мужем и женой, родителями и детьми" (К.Маркс и Ф.Энгельс, соч., т. 3, стр.27). Отсюда важность правильной организации досуга в семьях трудящихся.

В 1967-1968 гг. лаборатория физической культуры в быту населения провела конкретно-социологическое исследование для того, чтобы выяснить отношение семей трудящихся к использованию физической культуры в их досуге. Объектом исследования были семьи трудящихся Московского металлургического завода "Серп и Молот", проживающие в заводском жилмассиве. Опрос был произведен в 1665 семьях, в составе которых было 5526 человек (в том числе 2577 мужчин и 2949 женщин), т.е. 50% проживающих в жилмассиве жителей.

Анализ полученных материалов позволяет отметить, что в спортивных секциях регулярно занимается 19,2% мужчин и 16,4% женщин. Индивидуально или с родственниками и друзья-

ми в свободное время занимаются 37,8% мужчин и 39,9% женщин.

Помимо уже занимающихся спортом и физической культурой 18,1% женщин и 20,4% мужчин хотят заниматься спортом, и 22,6% мужчин и 25,6% женщин хотят заниматься физической культурой самостоятельно.

Последнее обстоятельство позволяет говорить о неполном удовлетворении потребностей семей трудящихся в занятиях физической культурой и спортом. И на самом деле, данные проведенного исследования показывают, что в 22-ти массовых видах спорта наблюдается неполное удовлетворение желания заниматься любимым видом спорта. Особенно это ярко выражено в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, плавание, коньки, лыжи, легкая атлетика, которыми хотят, но не могут заниматься члены семей трудящихся в возрасте 11 и старше лет (соответственно 79,2%; 68,3%; 50,0%; 42,0% и 37,0%;).

Переход на пятидневную рабочую неделю с двумя выходными днями значительно повысил интерес к индивидуальным занятиям физической культурой, особенно в загородных зонах отдыха. Возможность удовлетворения этого интереса значительно отстает от потребностей семей трудящихся, особенно в проведении выходных дней и отпуска в спортивно-оздоровительных лагерях. Так, по данным проведенного нами опроса, выяснилось, что только 0,9% желающих проводить свои выходные дни в спортивно-оздоровительных лагерях имеют эту возможность, а проводить отпуск в этих лагерях имеют возможность только 0,8% желающих.

Анализируя данные, необходимо отметить, что:

1. В досуге семей трудящихся завода "Серп и молот" физическая культура и спорт занимают большое место.

2. Желание заниматься физической культурой и спортом в свободное время значительно превышает возможности, особенно в таких видах спорта, как спортивная гимнастика, плавание, лыжи, коньки и в проведении выходных дней и отпуска в загородных спортивно-оздоровительных лагерях.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СВОБОДНОМ ВРЕМЕНИ УЧАЩИХСЯ I–4 КЛАССОВ

А. Я. Свиридова
Киевский государственный институт
физической культуры

Социальное значение свободного времени состоит в том, что оно играет огромную роль в формировании гармонически развитого в духовном, нравственном и физическом отношении человека, члена коммунистического общества.

Для успешного решения задачи воспитания нового человека важны не только величина свободного времени, но и его структура, способы использования.

Изучение свободного времени учащихся младших классов представляет особый интерес, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент воспитания и образования. Состояние здоровья, уровень физического развития человека в значительной степени зависит также от того, насколько правильно организовано его свободное время в младшем возрасте.

Задача исследования заключалась в том, чтобы определить какова продолжительность свободного времени учащихся младших классов, как дети используют его, какое место занимает в нем физическая культура.

С этой целью проводился опрос. Родителям учащихся I6-ти младших классов 4-х школ г. Киева были розданы листки анализа учебного и бытового режима школьника, разработанные по схеме: I. Фамилия и имя. 2. Пол. 3. Возраст. 4. Дата обследования – год, месяц, неделя с ____ по ____ число. 5. Время, затраченное в течение каждого дня недели на виды занятий: утреннюю зарядку, время на дорогу в школу и обрат-

но, учебные занятия, выполнение домашних заданий, занятия физической культурой и спортом в неучебное время, прогулки и игры на воздухе, занятия в кружках, чтение художественной литературы, посещение кино, театра, просмотр телепередач, помощь родителям, отдых без определенных занятий, сон. Одновременно был проведен анкетный опрос, направленный на выяснение количественного охвата учащихся занятиями физической культурой и спортом в неучебное время.

Всего для обработки было взято 398 листков анализа режима и 536 опросных анкет.

Полученные данные показали, что продолжительность приготовления домашних заданий составляет, в среднем, до 2 часов в I-2 классах и 2,5-3 часа в 3-4 классах. Вместе с учебными занятиями это составляет 25-30% суточного времени.

Если учесть, что еще 35-40% суточного времени уходит на сон, 4-5% - на прием пищи, 7-8% - на одевание, умывание, сбор в школу, 4-5% - на дорогу в школу и обратно, столько же - на помощь родителям, то свободное время учащихся младших классов составит I3-I5% суточного времени или 3-3,5 часа.

Этого времени при рациональном его использовании достаточно для организации оптимального двигательного режима школьника.

Между тем, дети мало бывают на свежем воздухе. В среднем, в учебные дни дети находятся на воздухе в зимний период I час в день, в осенне-весенний период - до 2-х часов в день.

На занятия физической культурой и спортом в неучебное время приходится всего лишь I5-20 мин. в день. 24,6% учащихся указали, что не имеют свободного времени для занятий физической культурой и спортом.

Важным средством увеличения двигательной деятельности школьника является утренняя гигиеническая гимнастика. Однако в обследуемых школах ее выполняют 45,7% учащихся.

Недостаточно используются занятия различными видами физической культуры. В туристских походах участвует I6%

учащихся, катаются на коньках 46,2%, играют в различные спортивные игры 56%, катаются на лыжах 58%, на велосипеде 56% учащихся.

Секционной работой охвачено I9,8% учащихся I-4 классов; из них I-х классов - I0,5%, вторых - I8,I%, третьих - 28,I%, четвертых - 20,4%.

Полученные данные показывают, что режим дня большинства школьников не упорядочен, физическая культура и спорт не занимают должного места в свободном времени учащихся I-4 классов.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости более организованного и целеустремленного проведения работы по широкому внедрению физической культуры и спорта в режим дня младших школьников.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С УЧЕТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДРУГИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

К. Ф. Бакунене
Литовский гос. институт физ. культуры

Роль движений в развитии человека чрезвычайно велика и все еще мало познана. "Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится к одному лишь мышечному движению" (И.М.Сеченов). Познать влияние движений на развитие важнейших жизненных процессов человека, в том числе двигательных, а через них и на другие - актуальная проблема сегодняшнего дня.

В задачу наших исследований входило: I) изучить особенности становления и развития движений у детей с самого раннего возраста с учетом двигательной деятельности и других факторов внешней среды; 2) изучить особенности проявления двигательных качеств у молодежи, в связи со спецификой спортивной деятельности.

Исследования проводились комплексно - включая изучение условий жизни, воспитания, здоровья, физического и двигательного развития детей и молодежи, а также таких факторов, как климатические условия, особенности питания, занятия с спортом и др.

Одновременно с изучением формирования движений у детей на ранней ступени их развития изучались и некоторые психические процессы.

Результаты исследований мы фиксировали в специальные протоколы и в карту комплексного обследования школьников.

Исследования выявили следующие особенности: I) становление и развитие движений у детей после рождения проходит неодинаково: у одних в пределах общепризнанной нормы, у других - со значительным запаздыванием; 2) уровень развития двигательных возможностей у детей с самого раннего возраста зависит, прежде всего, от их двигательной деятельности. Дети, родившиеся и живущие в одном и том же климатическом поясе, имеют существенное различие в развитии движений, если есть различия в двигательном режиме. И наоборот, дети, родившиеся и живущие в разных климатических зонах, не имеют достоверных различий в развитии движений, если двигательный режим существенно не отличался. Дети, вскармливавшиеся грудным молоком, но имевшие пониженный двигательный режим, отстают в развитии движений от детей, имевших достаточное искусственное питание, но обычный двигательный режим. 3) наиболее сильным фактором, оказывающим влияние на общее развитие детей, в том числе на проявление двигательных возможностей с самого раннего возраста, является д в и ж е н и е . При этом специфичность влияния двигательной деятельности сказывается очень рано. Дети, имевшие пониженный двигательный режим, статистически достоверно позже принятой нормы начинали держать голову, реагировать на игрушки, действовать с игрушкой, ползать, вставать на ноги, ходить. 4) Замечены отличия и в поведении детей первого года жизни, имевших пониженную двигательную деятельность. 5) Отставание в развитии двигательных способностей детей, имевших пониженную двигательную деятельность в раннем детстве, наблюдалось и в школьные годы, если не менялись условия воспитания в семье. У детей же, попавших в лучшие условия, двигательное развитие улучшалось.

Исследования показывают, что необходимо внедрять научные основы воспитания детей в семье, особое внимание уделять обеспечению достаточной двигательной деятельности

ребенка со дня рождения (с учетом температурных условий, питания и др.).

II

При изучении зависимости развития двигательных способностей молодежи от спортивной деятельности выявлено следующее: I) Повышенная двигательная деятельность, занятия опортом оказывают специфическое влияние на занимающихся: а) повышая уровень развития двигательных качеств, что заметно уже в первый год занятий; б) влияя в большей степени на развитие одних и в меньшей степени других двигательных качеств, вызывая определенную дисгармонию в их развитии, что заметно уже на 2-й год занятий спортом; в) при недостаточном внимании к всесторонности воздействия средствами физического воспитания, вызывая в ряде случаев отрицательные изменения, в том числе отклонения в осанке, что заметно было у школьниц после 4-х лет занятий волейболом. 2) Избранная спортивная деятельность вызвает наибольшие изменения в уровне развития специальных качеств, профилирующих для данного вида спорта. Для гармоничного же развития других качеств нужны специальные средства помимо избранного вида. 3) Несмотря на специфичность двигательной деятельности и особенность содержания спортивной тренировки, развитие двигательных качеств идет неравномерно: одни развиваются успешно, независимо от того, каким видом спорта занимались испытуемые (гибкость, сила); другие - несмотря на большой объем тренировочной работы - развиваются менее успешно (быстрота); и третьи - больше зависят от специфики средств влияния. У обследованных нами спортсменов разной специализации, равно как и у не занимающихся спортом, выявлен низкий уровень развития устойчивости вестибулярных реакций, равновесия, силовой выносливости мышц, формирующих осанку. Основная причина, как показали наблюдения и опрос занимающихся, состоит в том, что на спортивных занятиях и вне их мало ведется целенаправленная работа по улучшению развития отстающих качеств. 4) Уровень развития двигательных ка-

честв при одном и том же объеме тренировочной работы зависит в большей мере от специфичности средств влияния, а при том же объеме и содержании - в большей мере от двигательной активности занимающихся, их индивидуальных особенностей.
5) Индивидуальные различия в уровне развития двигательных качеств и темпы их улучшения с возрастом и спортивным стажем увеличиваются, что совпадает с данными, полученными другими авторами, полученными на другом контингенте по возрасту и подготовленности.

III

Дальнейшие исследования показали, что успешному развитию двигательных способностей занимающихся в наибольшей степени способствуют 2 фактора: а) целенаправленная работа с четкой постановкой задач и применением наиболее рациональных средств в определенной методической последовательности; б) наличие специфического влияния средств, несмотря на отсутствие постановки специальной задачи. При этом наиболее эффективно влияет первый фактор, позволяющий очень сильно улучшать достижения (у обследованных нами школьников в устойчивости вестибулярных реакций более, чем в 30 раз, в силовой выносливости мышц, формирующих осанку, более, чем в 15 раз, в эластичности мышц более, чем в 4 раза и т.д.), тогда как отсутсвие четкой задачи приводит к случайному применению средств, а то и вовсе к упущению их из вида, чем объясняется отставание в развитии некоторых двигательных функций у школьников, независимо от того, занимаются они спортом или нет.

Исследования обосновывают необходимость конкретизировать задачи в программах по физическому воспитанию, дополнить средствами для их осуществления, а в процессе спортивных занятий целенаправленно влиять на развитие двигательных качеств, добиваясь оптимальной гармоничности их.

ИЗУЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ СТОРОН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУРЬЯНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА ЛССР

Ю. И. Бердичевский,
В. Ф. Мефодовский
Латвийский государственный институт
физической культуры

Деятельность спортивной школы-интерната (Мурьяны, Латвийской ССР) на протяжении последних лет вызывала озабоченность физкультурных организаций республики.

Отсутствие надлежащей учебно-спортивной базы, трудности и недостатки в комплектовании школы молодежью, имеющей необходимые данные для спортивного роста, являлись главными причинами, сдерживающими успешное развитие спортивной школы-интерната.

Организация и проведение конкретно-социологических исследований и анализ отдельных сторон деятельности этой школы позволили определить некоторые особенности и закономерности в постановке физической культуры и спорта как в процессе учебных занятий, так и во внеучебной работе учащихся.

Поскольку формы, методы и содержание работы спортивных школ-интернатов пока еще остаются недостаточно разработанными в теории и практике физической культуры, результаты исследования могут способствовать улучшению физического воспитания и спортивной подготовки учащихся школ подобного типа.

Путем анкетного опроса было обследовано 179 учащихся 6-11 классов Мурьянской спортивной школы-интерната, из которых 59,2% - юноши и 48,8% - девушки. По возрасту - от 12 до 14 лет - 31,8%; от 15 до 18 лет - 68,2%.

Более половины учащихся - дети рабочих, остальные - дети колхозников и служащих.

Отмечается высокая организованность учащихся в учебном процессе по физической культуре. Посещаемость на этих занятиях в целом по школе составляет 98,2%.

Установленная специализация по легкой атлетике и волейболу в основном совпадает с желанием учащихся. Подавляющее большинство учащихся тренируется свыше 3 раз в неделю и участвует в спортивных соревнованиях свыше 10 раз в год. В старших классах эти показатели возрастают.

В бюджете времени учащихся физическая культура и спорт занимают более трех академических часов в день.

О спортивной подготовке учащихся выпускного класса можно судить по тому, что почти все учащиеся выполнили нормы III спортивного и более высоких разрядов. Но 22,3% учащихся не выполнили норм комплекса ГТО. Не все учащиеся школы-интерната овладели навыками плавания.

Как правило, занятия спортом явились результатом убежденности самих учащихся в их необходимости для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Весьма незначительна в этом роль учителя физического воспитания, тренера и родителей.

Большое внимание школьники уделяют событиям спортивной жизни в стране и за рубежом, а также самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время.

В сравнении с аналогичными данными общеобразовательных школ гг. Москвы, Краснодара и Латвийской ССР, эти показатели у учащихся Мурьянской спортивной школы-интерната более высокие.

Следует подчеркнуть, что:

I. Показатели посещаемости учебных занятий по физической культуре, использование различных средств физической культуры и спорта для самостоятельных занятий в свободное время весьма высокие;
2. Учащиеся школы активны в спортивной жизни, однако роль учителя и тренера в пробуждении интереса к спорту незначительна;

3. Комплектование школы производится на общих основаниях при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, в силу чего в школе обучаются и учащиеся, не имеющие перспектив для достижения высоких спортивных результатов. Спортивная база школы - неудовлетворительная.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТРУКТУРЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ гг. БАКУ И СУМГАИТА

М. Д. Р и п а
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

В Программе КПСС отмечается, что необходимо обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого, молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Одной из задач проведенного нами социологического исследования в школах гг. Баку и Сумгаита Азербайджанской ССР было определение места физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся, а также выявление структуры ряда затрат на различные виды деятельности. Для исследования были взяты средние по постановке практической работы школы в г. Баку №№ I, I5I, I64, в г. Сумгаите №№ 3, 5, I3. Всего нами опрошено в г. Баку 583, а в г. Сумгаите 530 учащихся.

Анализируя некоторые данные, необходимо отметить, что на занятия физической культурой и спортом (не включая уроки физкультуры в школе) в г. Баку мальчики и девочки расходуют всего 7 час. 05 мин. в неделю, в г. Сумгаите - 6 час. 53мин. Эти затраты у мальчиков составляют соответственно по городам: 8 час.48 мин. и 8 час. I3 мин., у девочек величина этих затрат ниже, соответственно 5 час. 40 мин. и 5 час. 34 мин.

Характерно, что мальчики и девочки, регулярно занимающиеся в спортивных секциях, расходуют больше времени и

на самостоятельные формы занятий, чем незанимающиеся, так в г. Баку у мальчиков-спортсменов это составляет в среднем за неделю I2 час.20 мин., у неспортсменов только 6 час.I0 мин.; затраты у девочек в обследованных школах составляют: у занимающихся-I0 час.45 мин., у незанимающихся - 2 час.35 мин.

В г. Сумгаите мальчики, занимающиеся в секциях, расходуют на занятия физической культурой и спортом I2 час. 20 мин., незанимающиеся-5 час.20 мин., девочки - I0 час. 05 мин. и 3 час.06 мин. Как показывают полученные данные нашего исследования, девочки на занятия физической культурой и спортом расходуют меньше времени, чем мальчики, что следует объяснять их большей занятостью в домашнем хозяйстве, причем девочки-спортсменки расходуют меньше времени на ведение хозяйства, что является следствием благотворного влияния занятий физической культурой и спортом на повышение физической работоспособности. Средненедельные затраты на помощь родителям по хозяйству у девочек г. Сумгаита выше, чем у бакинок.

Анализ затрат времени и успеваемости позволил сделать вывод, что учащиеся-спортсмены более активны в учебе и общественной деятельности. На приготовление уроков учащиеся в г. Баку расходуют 2I час.04 мин., в г.Сумгаите I9 час. I0 мин., причем, у мальчиков и девочек, занимающихся в секциях, затраты времени на приготовление уроков меньше. Характерно, что на занятия физической культурой и спортом все учащиеся расходуют больше времени, чем на различные кружки. Примечателен тот факт, что все учащиеся имеют достаточное количество нераспределенного времени, которое занимающиеся спортом умеют более правильно и разумно распределить.

Анализируя данные, необходимо отметить, что занятия физической культурой и спортом занимают значительное место в режиме свободного времени учащихся обследованных школ гг. Баку и Сумгаита Азербайджанской ССР. Учащиеся, регулярно занимающиеся в спортивных секциях , расходуют больше времени для своего физического развития, они быстрее готовят домашние задания, помогают родителям по хозяйству и

т.д. и все же время, расходуемое учащимися в среднем за неделю на занятия физической культурой и спортом, нельзя признать достаточным. Значительны затраты у девочек на разные дела по хозяйству, что является результатом недостаточно устроенного быта, особенно в г. Сумгаите.

Все учащиеся имеют достаточное количество нераспределенного времени в неделю, которое при правильном подходе к делу может быть использовано ими для занятий физической культурой и спортом. Это возможно, в первую очередь, лишь при значительном увеличении строительства спортивных сооружений ближе к местам жительства с учетом специфики интересов учащихся, особенно старшеклассников.

Целесообразно, по нашему мнению, введение должности инструктора-методиста с соответствующим педагогическим образованием для осуществления правильного педагогического руководства занятиями школьников, в соответствии с целями, задачами и принципами советской системы физического воспитания.

К ВОПРОСУ О СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСАХ УЧАЩИХСЯ НЕКОТОРЫХ СРЕДНИХ ШКОЛ ГОРОДА ЕРЕВАНА

С. Н. Аджемян,
В. М. Карамян,
О. А. Асатрян
Армянский институт физкультуры

В течение 1968 г. в школах №№ 1, 2, 19, 20 и 78 города Еревана сотрудниками сектора социологии проблемной лаборатории Арм. ГИФК совместно с некоторыми преподавателями других кафедр института были проведены социологические исследования, одной из основных задач которых являлось выявление спортивных интересов и стремлений учащихся средних общеобразовательных школ и степень их удовлетворения.

При проведении исследования в основном использовался метод анкетного опроса. Дополнительно проводились также наблюдения за практикой проведения массовых работ в школе, беседы со школьниками, учителями физической культуры, руководством школы. В работе также использовались статистические материалы относительно состояния спортивной работы в этих школах.

Среди подвергшихся обследованию (тысяча пятьсот учащихся) число мальчиков и девочек примерно одинаковое. Число спортсменов составляет 510, т.е. 34%. Эти ученики занимаются спортом в школьных спортивных секциях, детских спортивных школах и добровольных спортивных обществах. Следует отметить, что число девочек, занимающихся спортом намного меньше, чем мальчиков. Всего 9% девочек (69), подвергшихся опросу, занимаются тем или иным видом спорта. Однако интерес к спорту очень высок у всех.

При анализе спортивных интересов выяснилось, что 51,2% (768 учеников) всех опрошенных учащихся интересуются или занимаются игровыми видами спорта, притом больше половины - футболом.

К сожалению, очень мало школьников интересуются и занимаются легкой атлетикой и гимнастикой: всего 123 человека, т.е. 8,2%.

Некоторые ученики интересуются зимними видами спорта, в основном смотрят хоккей и фигурное катание по телевидению. Эти виды спорта в нашей республике еще не получили должного распространения.

Необходимо обратить особое внимание на крайне неудовлетворительное состояние туризма. В исследованных нами школах этим видом спорта не занимается ни один школьник. Необходимо как можно больше вовлекать учащихся в туристические походы, которые преследуют не только оздоровительную цель, но также имеют большое познавательное и эстетическое значение.

Немало желающих заниматься плаванием, но лишь 4% (60 человек) обследованных нами учеников занимаются этим видом спорта. Причиной этого является то, что условий для развития плавания в нашем городе еще недостаточно, поэтому надо стремиться к созданию большого числа новых плавательных бассейнов и водных сооружений.

Таким образом, результаты исследования показывают, что интерес учащихся средних школ к физической культуре и спорту весьма высок. Все школьники, за редким исключением, интересуются тем или иным видом спорта. Однако, несмотря на этот интерес, спортом занимаются меньше половины подвергшихся обследованию учеников, т.е. интерес к спорту у большинства пассивный, созерцательный. Они любят посещать соревнования в качестве зрителей, а еще больше смотреть их по телевидению. Определенную роль в этом играет, как известно, недостаточность спортивных баз. Но нельзя ограничиваться только таким объяснением. Физическая культура и спорт пропагандируются еще недостаточно. При

планировании и организации работы по физической культуре и спорту необходимо, на наш взгляд, учитывать интерес школьников к игровым видам спорта, в особенности к футболу, и уделять им больше внимания и средств. Причиной небольшого интереса к гимнастике и легкой атлетике является слабая пропаганда этих видов спорта, а также недостаточная зрелищность их для непосвященного зрителя. Целесообразно организовывать коллективные посещения соревнований по этим видам спорта. Необходимо шире вовлекать учащихся в школьные спортивные секции, детские спортивные школы, добровольные спортивные общества, а соответственно и расширять спортивные базы, ибо интерес к спорту очень высок. Этот интерес должен найти свое воплощение и осуществление в практической деятельности всех общеобразовательных средних школ города Еревана.

Из полученного материала выявилось, что интересы детей к спорту зависят от целого ряда объективных факторов. Это положение становится еще более убедительным при сравнительном анализе конкретных интересов учащихся разных школ, имеющих различные условия спортивно-физкультурной работы.

ÕPILASTE HUVI KEHAKULTUURI JA SPORDI VASTU

M. K u t s a r
Kõrveküla 8-kl. Kool

Õpilaste huvide selgitamiseks viidi Tartu rajooni Kõrveküla 8-kl. Koolis läbi 145 I - VIII klassi õpilasega ankeetküsitlus. Küsitlusleht koosnes 17 küsimusest. Küsitlus viidi läbi peamiselt klassijuhataja tunnis klassijuhatajate poolt.

Vastustest küsimusele "Millised on meeldivamad õppeained, ja miks?" selgus, et meeldivamaks õppeaineks peetakse kehalist kasvatust, sest seal saab joosta, võimelda, võistelda ja palli mängida. III, IV, V, VIII klassis on kehaline kasvatus õppeainete meeldivuse järjekorras asetatud I kohale. Ülejäänud klassides - I, II, VI, VII klassis jääb II kohale.

I klassi õpilastele meeldib kõige enam lugemine, mille põhjenduseks toovad nad enamikul juhtudel - "on hea lugeda". Kirjandus meeldib kõige enam VI klassi õpilastele ja ka VIII klassi õpilastele, sest saab palju lugeda.

II ja III klassi õpilastele meeldib väga matemaatika. Põhjenduseks toovad nad, et neile meeldib arvutamine ja numbrite kirjutamine.

Tööõpetus algklassides ei ole eriti populaarne, kuid alates IV klassist meeldib tööõpetus paljudele õpilastele. Eriti meeldib tööõpetus VII klassi tütarlastele, sellepärast et saab käsitööd teha.

Ebameeldivamateks ja raskemateks õppeaineteks on vene keel, ajalugu, saksa keel ja eesti keel. Vene keel teeb raskusi II, III, IV, VIII klassi õpilastele, kuna sõnu on raske õppida ja hääldamine on raske. Saksa keel ei meeldi VI ja V klassi õpilastele, sest tuleb väga palju õppida, enne kui selgeks saab ning sõnu on raske õppida. Ajalugu ei meeldi IV, VI ja VII klassi õpilastele, sest väga palju tuleb meelde jätta ja tuupida. Eesti keel ei meeldi II, III ja V klassi õpilastele, sest on igav õppeaine ja palju reegleid.

Kooli kehalise kasvatuse tunnid ei meeldi 145 õpilasest 11-le, sest harjutused on rasked, joosta tuleb palju, norme tuleb täita ja seda ei suuda.

Algklasside õpilastele meeldivad kehalise kasvatuse tunnid sellepärast, et saab võidu joosta ja suusatada. Neile ei meeldi aga võimelda ja kelgutada. V klassist alates ei meeldi poistele võimlemine, kuid väga meeldib pallimäng ja suusatamine. V klassist alates meeldib tüdrukutele väga võimlemine ja pallimäng, kuid ei meeldi suusatamine.

Peale kehalise kasvatuse tunni tegelevad õpilased spordiga koolisektsioonides ja 4 õpilast käivad spordikoolis. IV klassi õpilased tegelevad palju võimlemisega, vanemate klasside õpilased suusatamise ja kergejõustikuga.

145 õpilasest 42 õpilast ei tee hommikuvõimlemist, 7 õpilast vahel teevad, vahel ei tee, ülejäänud õpilased enda arvates teevad. Algklasside õpilased märgivad, et nad teevad hommikuvõimlemist sellepärast, et tugevaks saada ja uni ära ajada, vanemad õpilased harjumusest või karastamiseks. Need õpilased, kes hommikuvõimlemist ei tee, on toonud põhjuseks, et nad on laisad või ei jätku neil hommikul aega.

Algklassides tahetakse võistelda kergejõustikus (eriti jooksus) ja ujumises, vanemates klassides aga kergejõustikus, suusatamises ja pallimängus.

Enamikule õpilastele meeldib võistluste jälgimine, vaid 13 õpilast märgivad, et neile ei meeldi spordivõistlusi jälgida.

Vabal ajal õpilased tegelevad spordiga, loevad, vaatavad televiisorit, abistavad vanemaid, teevad käsitööd ja käivad muusika- ja näiteringis.

Algklasside õpilased vaatavad televiisorist põhiliselt lastesaateid, multifilme ja teatriõhtuid. Alates IV klassist lisanduvad veel spordisaated, filmid, "Horoskoop", "25 a. tagasi" ja alates VI klassist veel noortesaated.

1968. - 1969. õppeaastal toimunud suurematest spordisündmustest köitsid õpilasi kõige enam MM-võistlused iluuisutamises, jäähokis, Mehhiko olümpiamängud ning võrk- ja korvpallivõistlused.

Algklasside õpilased saavad spordialast informatsiooni peamiselt televisioonist, raadiost ja kaasõpilastelt. Alates V klassist lisandub informatsiooniallikaile veel ajakirjandus. Õpilased loevad spordiuudiseid põhiliselt "Spordilehest" ja "Edasist".

Kokkuvõtteks võib öelda, et raskemateks õppeaineteks on keeled, sõnu ja hääldamist on raske õppida. Meeldivamateks aineteks on kehaline kasvatus ja tööõpetus, sest need tunnid on teistest erinevad, saab liikuda, joosta, mängida ja tööd teha.

Meeldivamateks spordialadeks võib lugeda pallimängu, kergejõustikku ja suusatamist. Võimlemine on väga raske ala ja seepärast ei meeldi eriti õpilastele.

Vabal ajal tegeleb enamus õpilasi spordiga, neile meeldib võistelda, jälgida spordisaateid televiisorist ning lugeda spordiuudiseid ajakirjandusest.

ИНТЕРЕС УЧЕНИКОВ К ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

М. К у т с а р
Кырвекюлаская 8-л. школа

Для выявления интересов учеников мы провели анкету в Кырвекюлаской 8-л. школе Тартуского района среди 145 учеников I - VIII классов. Вопросник состоял из 17 вопросов. Опрос производился в основном классными руководителями на уроке классного руководителя. Из опроса выяснилось, что физкультура является любимым предметом учащихся, потому что на этом уроке можно бегать, заниматься гимнастикой, устраивать соревнования и играть в мяч. В Ш, IУ, У, УШ классах урок физкультуры ученики поставили на первое место, в остальных классах (I, II, УI, УII) - на второе.

Уроки физкультуры не нравятся II из 145 учеников, потому что нужно много бегать, выполнять нормы, а это им не по силам.

Ученикам начальных классов нравятся уроки физкультуры, потому что можно бегать, кататься на лыжах. Им не нравится гимнастика и санки. Мальчикам, начиная с пятого класса, не нравится заниматься гимнастикой, они любят игры в мяч и лыжи. Девочкам старших классов, начиная с пятого, нравится гимнастика и мяч, они не любят лыжи.

Занимаются ученики спортом и в секциях. 4 ученика учатся в спортивной школе.

IУ класс занимается гимнастикой. В старших классах многие увлекаются лыжным спортом и легкой атлетикой.

Из 145 учеников 42 ученика не делают утреннюю зарядку совсем, 7 учеников делают нерегулярно.

Ученики начальных классов заявляют, что они делают зарядку, чтобы быть сильными, а мотивировка учеников старших классов - "по привычке".

Не занимающиеся зарядкой утверждают, что им не хочется ее делать либо у них нет времени.

Ученикам начальных классов нравятся соревнования по легкой атлетике, особенно бегу, и плаванию, старших классов-по легкой атлетике, ходьбе на лыжах и игре в мяч.

Большинство учеников любит смотреть соревнования, лишь I3 учеников отметили, что они этого не любят.

В спортивной жизни I968-I969 гг. учеников интересовали больше всего соревнования по фигурному катанию, хоккею, баскетболу, спортивные соревнования в Мексике.

Начальные классы получают информацию о спортивной жизни по телевизору и радио и от соучеников, старшие ученики читают также спортивные газеты.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТУДЕНТОВ

П. А. Назаров
Оренбургский педагогический институт

Перспектива увеличения свободного времени в будущем вызывает необходимость изучения его использования и выявления элементов деятельности, которые занимают в нем доминирующее положение.

Перед данным исследованием ставились следующие задачи: I. Изучить величину затрат времени студентами (мужчинами и женщинами) различных курсов на элементы деятельности, осуществляемой в свободное время; 2. Проследить затраты времени на физическую культуру и спорт в динамике по курсам.

С этой целью в 1967-1968 учебном году был проведен анкетный выборочный опрос на I-3 курсах оренбургских вузов: медицинского и педагогического. Всего анкетировано было 485 студентов. В качестве анкеты использовалась индивидуальная карта, разработанная Министерством высшего и среднего специального образования СССР. При этом изучалось как общее отношение студентов к физической культуре и спорту, так и затраты времени в суточном и недельном бюджетах на различные виды учебных и внеучебных занятий в структуре и режиме свободного времени методом саморегуляции.

Общая величина свободного времени в недельном бюджете у студентов названных вузов, а также затраты на физическую культуру и спорт имеют следующий вид:

Таблица I

Недельный бюджет свободного времени и затраты на физическую культуру в часах и минутах в среднем на одного студента

ВУЗы	Количество чел-к	Величина свободного времени	Затраты на физ-ру и спорт в свободное время	Затраты на физ-у и спорт в учебное время	Общие затраты на физ-ру и спорт
Педагогический:					
Все студенты	230	32.52	5.22	2.I2	7.34
Мужчины	80	36.08	7.3I	2.50	I0.2I
Женщины	I50	3I.I4	4.08	2.52	7.00
Медицинский:					
Все студенты	255	3I.33	5.33	2.0I	7.34
Мужчины	I5I	32.I9	6.29	2.04	8.33
Женщины	I04	30.40	4.I5	I.58	6.I3

Для сравнения отметим, что по данным аналогичного исследования, проведенного в г. Харькове (43 тыс. студентов), средненедельный объем свободного времени украинских студентов составил 38,8 часа, что несколько выше наших данных.

Недельный бюджет свободного времени всех студентов, а также отдельно мужчин и женщин составляет в среднем величину несколько более 30 часов в неделю или, примерно, пятую часть недельного фонда времени. Это свидетельствует о достаточных возможностях всестороннего и гармонического развития будущих специалистов народного хозяйства. В то же время, признавая существенную роль физической культуры и спорта в воспитании нового всесторонне развитого человека, следует отметить, что затраты на этот элемент в свободном времени студентов указанных вузов составляют примерно 6-ю часть его (см. таблицу). Вместе с авторами вышеприведенного исследования (I968) мы должны признать эти затраты как несоответствующие современному уровню требований.

ОБ ИССЛЕДОВАНИИ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К СПОРТУ

Ю. Г. Утехина
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Одной из наиболее важных задач партия считает воспитание физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Успешное выполнение задач, поставленных партией, зависит не только от условий, созданных государством, но и от отношения подрастающего поколения к спорту. Применительно к настоящему исследованию категория "отношение" может быть охвачена в ее особых проявлениях, а именно - отношение к спорту в данных конкретных условиях как тенденция индивидуальных отношений школьников.

Важность этого исследования заключается в том, что отношение подрастающего поколения к спорту, сформировавшееся в школьные годы, предопределяет активную деятельность в спорте не только в этот период, но и во многом обусловливает участие в спортивном движении в будущем.

Отношение школьника к спорту складывается под влиянием различных социальных условий и обстоятельств. Оно (отношение) - лишь результат воздействия того социального окружения, в котором живет и развивается данная личность. Поэтому главное для нас - выяснить, какие факторы определяют отношение школьников к спорту.

Под факторами, влияющими на отношение школьников к спорту, следует понимать некоторую совокупность социальных условий и обстоятельств, которые, обладая внутренней качественной и количественной определенностью, выступают в виде отдельных элементов. Изучение последних позволит выявить главные, решающие факторы, определяющие отношение к спорту, вскрыть последовательность и взаимосвязь, в которой проявляется их воздействие на школьника, независимо от того, в каком порядке и в какой форме они осознаются им самим.

Исследование целесообразно проводить на школьниках II-I6 лет. Выбор данных контингентов учащихся объясняется тем, что в этом возрасте формируются и закрепляются не только навыки и умения, но и определяется сознательное отношение к явлениям окружающей социальной жизни.

Практическое значение исследования может заключаться в выработке некоторых конкретных рекомендаций, которые позволят целенаправленно формировать сознательное отношение к спорту подрастающего поколения и тем самым обеспечить вовлечение в активное участие в спортивном движении новых контингентов учащихся.

ОБ ИССЛЕДОВАНИИ СПОРТИВНЫХ ПЛАНОВ ВЫПУСКНИКОВ ДЮСШ

Л. Д. Бочарова
Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Цель нашего общества в период развернутого строительства коммунизма - воспитать гармонически развитого человека, сочетающего в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Большая роль в деле воспитания здорового, физически развитого молодого поколения принадлежит детско-юношеским спортивным школам как одной из основных форм работы с юными спортсменами. В настоящее время в них занимается около I млн. школьников. Сеть ДЮСШ расширяется, растет и количество их воспитанников. С каждым годом все больше юношей и девушек выпускают эти школы.

Как правило, выпускники ДЮСШ одновременно заканчивают среднюю школу. В этот момент перед ними встает важная задача - выбор жизненного пути: продолжать учиться или пойти работать, совмещать учебу и работу, куда именно пойти учиться или работать. Параллельно с решением этих наиболее важных для них вопросов выпускники ДЮСШ должны решить вопрос о том, будут ли они заниматься спортом дальше, как совместить занятия спортом с работой или учебой.

В нашей стране проводятся исследования, которые посвящены изучению жизненных планов выпускников средних школ. Эти исследования помогают рационально решить вопрос об обучении и трудоустройстве юношей и девушек, об уменьшении размеров несоответствия между интересами больших групп молодежи и интересами общества.

Выпускники ДЮСШ, являясь одновременно и выпускниками средних школ, представляют собой контингент молодежи, обладающий определенной спецификой. Поэтому постановка вопроса об изучении жизненных и спортивных планов выпускников ДЮСШ и их взаимосвязи в момент окончания школы правомерна и своевременна.

Следует предположить, что жизненные планы в значительной мере могут повлиять на планы спортивные. И наоборот, у тех юных спортсменов, которые полюбили спорт и достигли достаточно высоких результатов, стремление к дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта может отразиться на жизненных планах.

Изучение жизненных и спортивных планов выпускников ДЮСШ в прожективной ситуации интересно, но не может дать полной картины. Поэтому не менее важна проблема реализации этих планов. Исследование реализации жизненных и спортивных планов выпускников ДЮСШ позволит ответить на ряд вопросов, важных для нашего спортивного движения. В частности, это поможет выяснить, какой процент выпускников ДЮСШ продолжает занятия спортом и в каких организациях, какой процент спортсменов бросает спорт, причины этого отсева.

Изучение жизненных планов и их реализации даст материал, который можно будет сопоставить с материалами ранее проведенных исследований.

TRÜ ÕPPEJÕUDUDE KEHAKULTUURIST JA SPORDIST

U. S a h v a
Tartu Riiklik Ülikool

Tänapäeva teaduslik-tehnilise progressi tase eeldab tugeva tervise ja töövõimega inimesi, sest otsustavaks tootlikuks jõuks jääb ikkagi inimene.

Õppejõudude kehalise tegevuse tähtsust võib vaadelda kahest aspektist:

1) õppejõudude endi kui kõrge kvalifikatsiooniga kaadri töövõime säilitamine ja tugevdamine,

2) eeskuju loob eeldused üliõpilaste kui tulevaste tootmisjuhtide ja pedagoogide kaasahaaramiseks sportlikku tegevusse.

1968/69. õppeaastal tegutses TRÜ Spordiklubis aktiivselt 245 mees- ja 201 naisõppejõudu. Teadlikkus on aidanud üle saada valehäbist ja toonud paljud väga erinevas eas õppejõud võimlasse ja väljakutele. Nooremad õppejõud, kes on varem tegelnud spordiga, võtavad osa spordisektsioonide tööst; vanemad kuuluvad võimlemisrühmadesse, kus enamasti tegeldakse põhivõimlemisega. Meeldivamateks spordialadeks on seni olnud võimlemine, võrkpall, korvpall, turism, kala- ja jahisport. Kõige arvukamalt on võimlejaid - ligi 100 naist ja 40 meest. Traditsioonilistest suusamatkadest Vorbusele (15 km), Elva (30 km) ja Käärikule

(55 km) võttis osa 59 mees- ja 34 naisõppejõudu. Igal pühapäeval korraldatud väljasõite suusatajatele kasutati 540 inimpäeva ulatuses, mis moodustab vaid väikese osa nendest, kes viibisid perekonniti linnalähedastel radadel.

Kehakultuuri ja spordiga tegelevate õppejõudude tervisliku seisundi paranemisest räägivad objektiivsed andmed. Näiteks suurenesid aastase tegevuse vältel rindkere ümbermõõt ja kopsumaht vastavalt 0,52 ja 3,35 %, kehakaal vähenes 1,35 %, kätesirutajalihaste jõud suurenes 21,78 % ja painutajate jõud 2,44 %, oluliselt paranes rüht.

Ka ankeedi andmed näitavad kehakultuuri ja spordi positiivset mõju töövõime tõusule. Märgitakse meeleolu, reipuse ja töötahte paranemist, haigestumiste vähenemist, eeskuju on nakatanud teisi perekonnaliikmeid, sõpru ja üliõpilasi.

Õppejõudude huvi kehakultuuri ja spordi vastu on aga vastuolus realiseerimisvõimalustega (harjutamistingimustega), mis vähendab tublisti aktiivsust. Kasinalt on võimalusi spordimängude harrastamiseks; saalid ei mahuta kõiki võimelda soovijaid jne.

Oluliseks faktoriks õppejõudude kaasahaaramisel tuleb pidada sportliku tegevuse emotsionaalset ja esteetilist külge.

Pole kahtlust, et õppejõudude kehakultuuri ja spordialane tegevus on oluline probleem ja väärib senisest suuremat tähelepanu.

О ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ СРЕДИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ТГУ

У. Сахва
Тартуский государственный университет

Постоянно улучшающийся научно-технический прогресс требует от современного человека крепкого здоровья и высокой работоспособности, так как ведущей производительной силой общества остается все-таки человек. Значение мышечной деятельности преподавателей можно оценить исходя из двух аспектов:

I) сохранение и укрепление работоспособности самих подавателей, как работников высшей квалификации;

2) личный пример преподавателей вдохновляет студентов как будущих педагогов и преподавателей производства заниматься физкультурой и спортом.

В коллективе преподавателей ТГУ физкультура и спорт занимают почетное место. В 1968-1969 учебном году занимались в секциях спортклуба ТГУ активно 245 преподавателей и 201 преподавательниц. Сознательное отношение помогло многим преодолеть психологические барьеры и теперь мы видим в спортзалах и на стадионах много преподавателей самого различного возраста. Молодые преподаватели, которые раньше занимались спортом, продолжают тренировки в секциях спортклуба. Более старшие занимаются в группах здоровья, в которых главным средством физического развития является основная гимнастика. Популярнейшими видами оказались гимнастика, волейбол, баскетбол, туризм, охота и рыбный спорт. Многочисленнее других была секция основной гимнастики - 100 женщин и 40 мужчин. В традиционных лыжных походах на Ворбусе (15 км) участвовали 59 преподавателей и 34 препода-

вательницы. Каждое воскресенье для лыжников были организованы выезды автобусом в Кяярику. Эту возможность использовали 540 человек, а это составляет только небольшую часть из тех, кто ходил на лыжах вместе с семьями вблизи города.

. Объективные данные говорят об улучшении состояния здоровья тех преподавателей, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом. За год окружность грудной клетки увеличилась на 0,52%, а жизненная емкость легких - на 3,35%, вес уменьшился на I,35%, сила разгибателей рук возросла на 2I,78% и сгибателей - на 2,44%, значительно улучшилась осанка.

Анкетные данные говорят о положительном влиянии занятий физкультурой и спортом на работоспособность. Подчеркивается улучшение настроения, появление бодрости и желания работать, уменьшение случаев заболевания и положительное влияние личного примера на членов семьи, друзей и студентов.

С каждым годом количество желающих заниматься физическими упражнениями растет. К сожалению, мы лишены возможности обеспечить всех желающих, а это снижает активность. Особенно плохо обстоит дело с занятиями спортивными играми, залы не вмещают всех любителей гимнастики и т.д.

Важным фактором, способствующим привлечению людей среднего и пожилого возраста к занятиям физической культурой и спортом, является эмоциональная и эстетическая сторона спортивных действий. Нет сомнения, что спортивная и физкультурная деятельность преподавателей представляет собой важную социальную проблему и заслуживает большого внимания.

СОДЕРЖАНИЕ

I. А.П.Кашин, Н.М.Пейсахов. Комплексные программы исследования типологических особенностей нервной системы 3

2. А.П.Кашин, В.П.Мерлинкин. Исследование силы нервной системы у студентов факультета физического воспитания 7

3. А.П.Кашин. Исследование внутригрупповых и межгрупповых различий спортсменов по типологическим свойствам нервной системы ..... IO

4. С.Оя. Изучение динамичности и подвижности нервных процессов по отношению к возбуждению I3

5. М.Г.Топеха, А.В.Родионов. Индивидуальные различия в образовании и переделке динамических стереотипов как фактор спортивных способностей I7

6. В.М.Шадрин. К вопросу формирования индивидуального стиля деятельности в спорте I9

7. А.Л.Попов. Индивидуально-типологические различия в формировании прыгучести и прыжковой выносливости с обеспеченной обратной связью .. 22

8. В.В.Медведев. Изменение скорости и точности восприятия информации в зависимости от состояния тренированности 24

9. В.В.Медведев. Восприятие пространства (глубины) как показатель спортивной формы 26

IO. Г.И.Савенков. К вопросу о методах психологической диагностики состояния тренированности спортсменов 29

II. Г.И.Савенков. О некоторых принципах психологической диагностики в спорте 32

I2. S. Oja, M. Tõnts, N. Kutti. Liigutuste tempo ja tähelepanuvõime iseärasusi vabariigi koondvõistkondade liikmetel 35

I3. С.Оя, М.Тынтс, Н.Кутти. Особенности двигательного темпа и внимания у членов сборных команд республики 39

I4. С.Оя, М.Тынтс, Н.Кутти, М.Тарту, Т.Пельт, М.Уусмаа. Психофизиологические показатели у студентов-спортсменов групп высшего спортивного мастерства 4I

I5. Л.Н.Данилина, Ю.В.Голубев. К вопросу о психологических показателях тренированности гимнаста 44

I6. Я. Aunin. Võrkpallurite psüühilise seisundi dünaamikast võistlus- ja treeningupäevadel. 47

I7. Х.Аунин. О динамике психического состояния волейболистов в дни соревнований и тренировок 50

I8. H. Aunin. Võrkpallurite mängulise tegevuse hindamisest ründelöökide ülesmärkimise põhjal 52

I9. Х.Аунин. Об оценке игрового действия по записям нападающих игр у волейболистов 54

20. V. Kalam. Treeneri ja sportlase suhetest 56

2I. В.Калам. Об отношениях тренера и спортсмена .. 58

22. A. Viru. Kehalise kasvatuse emotsionaalsuse mõningatest aspektidest 60

23. А.Виру. О некоторых аспектах эмоциональности физического воспитания 62

24. S. Oja, M. Tõnts, M. Tartu. KKT üliõpilaste psühhiliste funktsioonide ja sportliku aktiivsuse iseloomustus 64

25. С.Оя, М.Тынтс, М.Тарту. Характеристика психических функций и спортивной активности студентов физкультурного факультета 67

26. С.П.Чаталбашян, А.А.Лалаян, Р.К.Арутюнян. Попытка электроэнцефалографического анализа некоторых психологических особенностей тренеров 70

27. С.П.Чаталбашян, А.А.Лалаян, Р.К.Арутюнян. О некоторых биоэлектрических сдвигах в головном мозгу у студентов в предстартовом и предэкзаменационном состояниях 73

28. E. Kudu, S. Oja. Muusika mõjust füsioloogiale ja psühholoogiale..... 76

29. Э.Куду, С.Оя. О влиянии разной по характеру музыки на физическую нагрузку и на некоторые психологические и физиологические показатели в восстановительном периоде 78

30. А.О.Костанян. Данные о применении музыки в физических упражнениях 80

31. M. Tõnts. Psühholoogiliste testide sooritamise kiirusest..... 84

32. М.Тынтс. О скорости выполнения некоторых психологических тестов 87

33. E. Peebo. Kehalise kasvatuse mõjust koolieelikute psühhofüsioloogiale 89

34. Э.Пеебо. Влияние физической культуры на некоторые психофизиологические показатели дошкольников 93

35. T. Turviste. Eelkoolieaiste laste individuaalsed iseärasused ja kehalised võimed 96

36. Т.Сеенэ. Влияние движения руки, проведенного в максимальном и субмаксимальном темпе, на артикуляционную быстроту 99

37. Н.М.Пейсахов. Применение метода диагноза в дифференциальной психологии физического воспитания и спорта I02

38. Л.В.Петропавловская. Психофизиологическая методика исследования объема внимания спортсменов I06

39. V. Topaasia. Kehalise kasvatuse tundide mõju üliõpilaste tähelepanu intensiivsusele... 109

40. В.И.Топаасиа. О влиянии урока физического воспитания на интенсивность внимания студентов III

41. T. Oras. Tähelepanu jaotamise võime dünaamika KKT III kursuse üliõpilastel 113

42. Т.Орас. Динамика распределения внимания у студентов III курса физкультурного факультета II8

43. А.В.Родионов. О некоторых возможностях моделирования индивидуальной тактики баскетболиста I23

44. А.Арро, С.М.Оя. Исследование некоторых показателей деятельности нервной системы у школьников с разной физической активностью I25

45. В.А.Шаклейн. Пути рационализации начального образования конькобежцев на научно-психологической основе I28

46. А.Ливмане. Некоторые психологические особенности разминки гимнастов на соревнованиях I30

47. М.А.Якобсон. Социологические ориентации физической культуры..... I32

48. В.И.Холдак, А.А.Новиков. К вопросу о социальных функциях физической культуры и спорта I36

49. В.А.Киселева. Телевидение, социальный стереотип и общественное мнение I40

50. М.А.Арвисто. О некоторых социально-психологических аспектах спортивной деятельности I44

5I. О.А.Мильштейн. Некоторые социологические и социально-психологические аспекты физического совершенства I46

52. О.А.Мильштейн. Спорт как фактор социализации человека I48

53. В.И.Холдак, А.А.Новиков. Спортивные зрелища как фактор влияния на групповую психологию ... I5I

54. В.И.Холдак, Ю.В.Окуньков. О методах сокращения трудоемкости изучения бюджетов времени у молодежи I55

55. А.Вайксаар. О планировании физкультурного движения I58

56. А.Я.Свиридова. Опыт использования методов конкретной социологии для изучения физического воспитания школьников I60

57. В.И.Холдак, Л.Н.Нифонтова. О дифференцированном изучении затрат времени на физическую культуру I62

58. В.П.Стакионене. Двигательные потребности как одно из условий проявления активности личности I65

59. В.И.Холдак, В.А.Сургучев. О снижении утомляемости рабочих под влиянием занятий спортом .. I67

60. I. Okk. Võimalustest töötajate kaasahaaramiseks kehakultuuri ja spordiga tegelemisse 169

61. И.М.Окк. О некоторых путях привлечения трудящихся к занятиям физической культурой и спортом в нерабочее время 173

62. В.И.Жолдак, В.В.Жильцов. О некоторых сторонах влияния физической культуры на оптимальное использование трудовых ресурсов 177

63. В.И.Жолдак, В.Я.Мятяш. Об усилении роли административных органов социалистических промышленных предприятий в развитии физической культуры и спорта 179

64. В.И.Жолдак, Л.Н.Нифонтова. О направленном формировании спортивных интересов 182

65. Ю.Губарев. К вопросу о мотивах занятий физической культурой и спортом членов семей трудящихся в загородных зонах отдыха 185

66. М.Г.Озерная. Физическая культура как форма активной деятельности во время отпусков 187

67. А.П.Скородумова. Отношение семей трудящихся к физической культуре и спорту в зависимости от состава семьи 189

68. Н.Х.Жукова. Роль физической культуры и спорта в досуге семей трудящихся 191

69. А.Я.Свиридова. Место физической культуры в свободном времени учащихся I-4 классов 193

70. К.Ф.Бакунене. Особенности развития двигательных способностей детей и молодежи с учетом двигательной деятельности и других факторов внешней среды 196

71. Ю.И.Бердичевский, В.Ф.Мефодовский. Изучение не-

которых сторон деятельности Мурьянской спортивной школы-интерната ЛССР 200

72. М.Д.Рипа. Место физической культуры и спорта в структуре свободного времени учащихся школ гг. Баку и Сумгаита 203

73. С.Н.Аджемян, В.М.Карамян, О.А.Асатрян. К вопросу о спортивных интересах учащихся некоторых средних школ города Еревана 206

74. **M. Kutsar. Õpilaste huvi kehakultuuri ja spordi vastu** 209

75. М.Кутсар. Интерес учеников к физкультуре и спорту 212

76. П.А.Назаров. Физическая культура и свободное время студентов 214

77. Ю.Г.Утехина. Об исследовании факторов, определяющих отношение школьников к спорту 216

78. Л.Д.Бочарова. Об исследовании спортивных планов выпускников ДЮСШ 218

79. **U. Sahva. TRÜ õppejõudude kehakultuurist ja spordist** 220

80. У.Сахва. О физкультуре и спорте среди преподавателей ТГУ 222

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ
ПО ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ СПОРТА

На эстонском и русском языках
Тартуский государственный университет
ЭССР, г.Тарту, ул. Юликооли, I8

Vastutavad toimetajad S. Oja ja M. Arvisto
Korrektorid A. Norberg, L. Aboldujeva ja N. Täikalova
==========
TRÜ rotaprint 1969. Paljundamisele antud 15. X 1969.
Trükipoognaid 14,37. Tingtrükipoognaid 13,36. Arvestus-
poognaid 11,43. Trükiarv 500. Paber 30 x 42. 1/4.
MB 03471. Tell. nr. 801.

Hind 80 kop.

Hind 80 kop.

A-
30 047
75 155

TÜ RAAMATUKOGU
1 0300 00410626 8