

Ботяев В.Л.

Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ)

г. Сургут

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ

Введение. Способность к равновесию является одной из основных (базовых) двигательных координаций. Значимость этой способности определяется спецификой вида спорта. В одних видах спорта она проявляется в статическом варианте сохранения равновесия (тяжелая атлетика, стрелковые виды спорта и др.), в других – динамическом, и эта группа видов спорта неизмеримо больше. Но есть два вида спорта, в которых данная способность является определяющей в достижении высоких спортивных результатов. Это художественная и спортивная гимнастика, где от спортсмена требуется высокий уровень способности к статическому и динамическому равновесию.

Неоспоримая значимость способности к равновесию в этих видах спорта предполагает систематический контроль и оценку данной способности на различных этапах спортивной подготовки.

Анализ научной и специальной литературы показал, что для оценки способности к равновесию используются как качественные, так и количественные критерии. В научно-исследовательских и методических работах по спортивной гимнастике для контроля и оценки функции равновесия чаще всего используются следующие тесты:

- различные модификации позы Ромберга;
- ходьба по узкой поверхности гимнастической скамейки;
- тест «Фламинго» (стойка на одной, на узкой поверхности, другая согнута назад и прижата рукой к ягодице);
- равновесие на одной (различные варианты).

В контрольно-переводных нормативах по специальной физической подготовке ряд тестовых заданий (хотя и косвенно) также характеризует способность к равновесию:

- спичак из упора ноги врозь вне, на бревне;
- стойка на руках;
- высокий угол на бревне.

Выполняют эти упражнения квалифицированные гимнастки. Основное их назначение - это оценка специальной физической подготовленности (силовая выносливость).

На основании выше сказанного можно утверждать, что существует необходимость поиска и разработки наиболее информативных тестовых заданий, позволяющих объективно оценивать и контролировать развитие способности к равновесию на различных этапах спортивной подготовки.

Цель исследования – метрологически обосновать целесообразность использования в тренировочном процессе комплекса тестов для контроля и оценки способности к равновесию в спортивной гимнастике.

Методы и организация исследования. Для проведения экспериментальной части нашего исследования был сформирован комплекс педагогических тестов для оценки динамического и статического равновесия в спортивной гимнастике:

1. Поза «Фламинго» (стойка на одной на узкой поверхности бруса 30х400 мм).

2. Прыжок по методике Абалакова (разность результата прыжка на полу и результата прыжка на высоком бревне).

3. Выполнение (переступанием) трех поворотов на время на высоком бревне (поворот считается выполненным, когда испытуемый вернется в исходное положение).

4. Из исходного положения стоя на бревне продольно передвижение вправо (влево), чередуя скрестный шаг правой (левой) вперед и назад.

Проведенные исследования показали среднюю и высокую информативность данных тестов (0,27 – 0,73). Стаж занятий и квалификация спортсменов оказывают значительное влияние на информативность данных показателей (табл. 1).

Для определения информативности данных тестов использовался эмпирический метод с расчетом линейной корреляции, где единичным критерием измерения являлся соревновательный результат, полученный за выполнение упражнения на бревне, и базовая оценка на этом снаряде.

Таблица 1.

Информативность контрольно-педагогических тестов оценки способности к равновесию

№	Педагогические тесты	Соревновательный результат			Базовая оценка		
		8-10	11-13	14-17	8-10	11-13	14-17
1.	«Фламинго»	0,28	0,36	0,49	0,41	0,48	0,62
2.	Прыжок по методике Абалакова (разность)	0,33	0,37	0,45	0,44	0,58	0,73
3.	Повороты на бревне	0,32	0,35	0,43	0,42	0,55	0,71
4.	Скрестный шаг	0,27	0,33	0,35	0,34	0,43	0,64

Анализ полученных результатов позволяет сказать, что информативность педагогических тестов напрямую зависит от принятого критерия. Например, тест «Прыжок по методике Абалакова» имеет показатель диагностической информативности 0,33-0,45 при критерии «Соревновательный результат», а при критерии «Базовая оценка» информативность этого показателя становится выше 0,44-0,73. Подобная картина имеет место и для большинства других тестов. На наш взгляд, необходима дальнейшая разработка и метрологическая проверка данных тестов.

В последние годы как метод исследования функции равновесия, проприорецептивной системы, зрительного анализатора, вестибулярного аппарата и других функций организма, прямо или косвенно связанных с поддержанием равновесия, используется метод стабилотрии. Методика компьютерной функциональной стабилотрии является важным объективным методом оценки функции равновесия и координации движений.

В тоже время многие исследователи говорят и о существующих недостатках стабилотрического метода:

- 1) неунифицированность методов стабилотрии;
- 2) отсутствие критериев выбора информативных параметров статокинезиограммы;
- 3) расплывчатые и неточные представления о границах нормальных значений стабилотрических параметров, т.к. в каждой методике они свои;
- 4) отсутствие общепринятого представления о функциональной системе, осуществляющей функцию равновесия и координацию движений.

Все эти недостатки не позволяют сравнивать результаты стабилотрии различных исследователей, анализировать стабилотрические параметры различных групп обследуемых, а, следовательно, делают проблемной возможность правильно трактовать результаты исследования в диагностическом и прогностическом плане. Тем не менее проведенные нами исследования позволили обнаружить взаимосвязь некоторых наиболее информативных параметров стабилотрии с результатами тестовых испытаний. В качестве единичных критериев показателей стабилотрии использовались следующие параметры:

1. Коэффициент Ромберга. В данном случае, этот коэффициент определяет степень влияния зрительного анализатора на контроль баланса в основной стойке.
2. Длина статокинезиограммы (L). Характеризует линейную величину пути, пройденную ЦД за время исследования.

3. Площадь статокнезиограммы (S). Показатель, характеризующий поверхность, занимаемую статокнезиограммой.

Взаимосвязь показателей педагогических тестов и наиболее информативных параметров стабилотрии определялась с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Полученные результаты позволяют сказать, что большинство показателей педагогических тестов имеют тесную связь с некоторыми параметрами стабилотрии. Наиболее высокие взаимосвязи обнаружены в тестах «Повороты на бревне» - 0,87 и «Фламинго» - 0,823 (табл. 2).

Таблица 2.

Взаимосвязь показателей педагогических тестов и параметров стабилотрических исследований

№	Педагогические тесты	Параметры стабилотрии			
		Коэффициент «Ромберга»	Длина (L) Статокнез.	Площадь S) Статокнез.	Среднее Значение
1.	«Фламинго»	0,76	0,87	0,84	0,823
2.	Прыжок по методике Абалакова (разность)	0,43	0,38	0,82	0,543
3.	Повороты на бревне	0,87	0,91	0,83	0,87
4.	Скрестный шаг	0,85	0,87	0,56	0,76

При проведении стабилотрических исследований использовался европейский вариант постановки стоп (пятки вместе, носки разведены до угла в 30 градусов), регистрировались параметры в следующих положениях:

- основная стойка;
- основная стойка без зрительного контроля;
- стойка на одной.

Заключение. Проведенные исследования показали, что информативность педагогических тестов контроля и оценки способности к равновесию достаточно высока на всех этапах спортивной подготовки, в тоже время четко просматривается ее увеличение с ростом спортивной квалификации.

В результате проведения комплексного компьютерного функционального стабилотрического исследования впервые определены

наиболее информативные параметры равновесия, определена их взаимосвязь с показателями педагогических тестов.

Проведен сравнительный анализ наиболее информативных стабилметрических параметров юных и квалифицированных спортсменов.

Дуркин П.К.

Архангельский государственный технический университет (АГТУ),
г. Архангельск

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физическая культура личности во многом определяет здоровье человека, его работоспособность и творческое долголетие. Однако, как показывают наши исследования, у абсолютного большинства студентов физическая культура, как таковая, отсутствует. И это касается, прежде всего, её деятельностного компонента: они не занимаются физическими упражнениями самостоятельно во внеучебное время и вообще не занимаются после окончания обязательных занятий по физической культуре.

Общеизвестно, что ведущим звеном любой деятельности, в том числе и физкультурной, является мотивационно-потребностный компонент. Мотивы побуждают человека к деятельности (в нашем случае к регулярным занятиям физической культурой), а в результате систематических занятий возникает привычка и потребность в них. Стержневым компонентом в мотивационной сфере студентов при самостоятельных занятиях физической культурой является интерес. Он возникает в результате внутренних мотивов, то есть таких побуждений, когда человек занимается без внешнего давления (принуждения), то есть по собственной инициативе.

В связи с этим мы попытались методом анонимного анкетирования студентов выявить, почему они не занимаются физической культурой самостоятельно. 84% опрошенных ответили, что для этого нет условий (залов, футбольных полей, бассейна, открытых спортивных площадок). 8% опрошенных ответили – нет организованных групп, 5% - нет свободного времени, 3% считают, что можно вообще обойтись без занятий физкультурой.

Вместе с тем, мы изучали конкретные интересы и ценностные ориентации студентов. Интересы студентов распределились так: к занятиям футболом – 42%, баскетболом – 32%, волейболом – 20%, атлетической гимнастикой – 4%, другими видами – 2%. Здоровье, как общечеловеческую ценность, большинство студентов (84%) не считают реально значимой для них сейчас, а считают её важной для себя в будущей жизни, особенно в пожилом возрасте.