

спективы : материалы международной научной конференции. – СПб., 1999. – С. 27.

4. Виноградов, Г.П. Новые оздоровительно-рекреационные технологии с использованием отягощений / Г.П. Виноградов // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности / БПА. – СПб. : [б.и.], 2000. – С. 21-22.

5. Виноградов, Г.П. Психолого-педагогические аспекты рекреационной силовой тренировки / Г.П. Виноградов // Физическая культура как вид культуры : межвузовский сборник научных статей. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 2003. – С. 267-271.

6. Вуджек, В. Тренировка ума / В. Вуджек ; пер. с англ. Л. Царук. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 288 с.

7. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Горбунов Г.Д. – СПб., 1994. – 58 с.

8. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – СПб. : Свет, 1997. – 608 с.

9. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2004. – 509 с.

10. Курланд, М. Как улучшить память / М. Курланд, Р. Лупоф ; пер. с англ. Г.Г. Кривошеиной. – М. : АСТ, Астрель, 2004. – 369 с.

11. Степанов, С.С. Популярная психологическая энциклопедия / С.С. Степанов. – М. : Эксмо, 2005. – 672 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Воронков, И.Н. Никулин

В последнее время многие исследования посвящены изучению физической рекреации. Появилось множество работ, в которых дается теоретическое обоснование данного понятия, рассматриваются практические стороны использования средств физической рекреации (Г.П. Виноградов, В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, Ю.Е. Рыжкин и др.). В специальной литературе имеется множество определений физической рекреации, отражающих те или иные ее стороны. Физическая рекреация составляет содержательную основу физкультурно-рекреативной деятельности, под которой нами понимается добровольная двигательная активность с использованием средств физической культуры, направленная на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга.

Согласно выделенному нами принципу направленности на получение удовольствия, результатом каждого рекреативно ориентированного мероприятия должно быть улучшение настроения, получение положительных эмоций, возникновение чувства удовлетворенности и “мышечной радости”.

В данном контексте необходимо отходить от общепринятых способов определения оптимальных нагрузок, используемых в физическом воспитании, таких как измерение частоты сердечных сокращений, динамики уровня развития функциональных систем, определения развития основных физических качеств. Эти способы можно использовать лишь для того, чтобы убедиться, что нагрузка, используемая на рекреационных тренировках, не является чрезмерной и не будет отрицательно сказываться на здоровье. Основное же внимание необходимо уделять улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

В данном случае мы разделяем точку зрения Г.П. Виноградова [2], который отмечает, что оценка рекреационных нагрузок по описательным характеристикам состояния человека более предпочтительна по сравнению с оценкой нагрузки, принятой в спорте (объем, интенсивность и т.д.). Автор объясняет это тем, что физкультурно-рекреативная деятельность имеет своей целью отдых, восстановление, развлечение. Реализация этих целей обеспечивается ближайшим тренировочным эффектом, то есть теми положительными изменениями в психофункциональном состоянии занимающихся.

ся, которые наступают после окончания рекреационной тренировки.

Какие же методы можно использовать для определения эффективности нагрузки в процессе физкультурно-рекреативной деятельности и какие результаты можно ожидать?

По нашему мнению, вполне допустимо использовать методы психологического тестирования для оценки уровня реактивной тревожности, а также для измерения самочувствия, активности, настроения занимающихся [5].

В процессе эксперимента нами был обнаружен тот факт, что даже разовые занятия физическими упражнениями рекреативной направленности положительно отражаются на психоэмоциональном состоянии учителей. Об этом свидетельствуют результаты определения уровня реактивной тревожности у учителей, занимающихся какими-либо видами физкультурно-рекреативной деятельности. Уровень реактивной тревожности определялся непосредственно перед занятием и сразу после его окончания. Результаты тестирования, обработанные с помощью критерия Вилкоксона [1], показали, что физкультурно-рекреативная тренировка позволяет достоверно снизить уровень реактивной тревожности ($p < 0,01$) (таблица 1).

Таблица 1

**Изменение уровня реактивной тревожности в результате одного занятия
аэробикой рекреативной направленности (n = 16)**

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Показатели реактивной тревожности участников эксперимента																
до	14	36	19	11	21	22	25	31	18	11	16	17	9	20	8	44
после	11	14	16	12	10	11	20	20	5	5	6	8	15	14	9	29
Определение достоверности изменений с помощью критерия Вилкоксона																
разница	3	22	3	-1	11	11	5	11	13	6	10	9	-6	6	-1	15
модуль	3	22	3	1	11	11	5	11	13	6	10	9	6	6	1	15
ранги	3,5	16	3,5		12	12	5	12	14	7	10	9		7		15
				1,5									7		1,5	
сумма рангов (-)	10															
сумма рангов (+)	126															
z = 31 (при p = 0,05), z = 21 (при p = 0,01) 10 < 21, следовательно p < 0,01. По критерию Вилкоксона (Б.А.Ашмарин, 1978)																

Также в ходе эксперимента мы использовали опросник САН, с помощью которого определяли воздействие физкультурно-рекреативной тренировки на подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). В ходе тестирования выяснилось, что под воздействием физкультурно-рекреативного занятия показатели самочувствия и активности остаются, как правило, на прежнем уровне, а настроения – достоверно повышаются, о чем свидетельствуют результаты математической обработки по критерию Вилкоксона ($p < 0,05$) (таблица 2).

Положительные сдвиги в настроении наблюдались нами также в результате проведения разового занятия атлетической гимнастикой рекреативной направленности. При этом занятия, основной целью которых было увеличение силовых показателей, оставляли настроение без изменений, а иногда снижали его.

Таким образом, использование психологического тестирования при организации физкультурно-рекреативной деятельности позволяет оперативно определить влияние рекреационных занятий на психоэмоциональное состояние человека, что, в свою очередь, позволяет своевременно, при необходимости, вносить изменения в содержание или структуру занятия, объем или интенсивность предъявляемых нагрузок для того, чтобы полнее реализовывать присущий физкультурно-рекреативной деятельности принцип направленности на получение удовольствия.

Таблица 2

Изменение настроения в результате одного занятия аэробикой рекреативной направленности (n = 14)

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Показатели настроения участников эксперимента, согласно опроснику САН														
до	5,5	6,4	4,8	6,3	5	5,6	6,5	5,9	4,1	6,7	5,1	6,8	7	6,1
после	5,4	6,7	6,5	6,4	5,2	5,8	6,6	6,2	5,9	6,7	5,8	6,9	6,6	6,2
Определение достоверности изменений с помощью критерия Вилкоксона														
разница	0,1	-0,3	-2	-0,1	-0,2	-0,2	-0,1	-0,3	-1,8	0	-0,7	-0,1	0,4	-0,1
модуль	0,1	0,3	1,7	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	1,8	0	0,7	0,1	0,4	0,1
ранги	3												10	
		8,5	12	3	6,5	6,5	3	8,5	13		11	3		3
сумма рангов (-)	78													
сумма рангов(+)	13													
z = 18 (при p = 0,05), z = 11 (при p = 0,01) 13 < 18, следовательно p < 0,05. По критерию Вилкоксона (Б.А.Ашмарин, 1978)														

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Виноградов, Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями [Текст] : монография / Г.П. Виноградов ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1997. – 163 с.
3. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры [Текст] : учеб. пособие / В.М. Выдрин ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2001. – 76 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст] : учеб. для высш. специальных физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб. : Издательство «Лань» ; М. : ООО Издательство «Омега-Л», 2004. – 160 с.
5. Психологические тесты [Текст] : в 2 т. Т. 1. / под ред. А.А. Карелина. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 312 с.
6. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация и здоровье человека [Текст] / Ю.Е. Рыжкин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб. : Образование, 2003. – 96 с.

О СПЕЦИФИЧНОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ-УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

А.М. Доронин, Р.В. Титулов

ВВЕДЕНИЕ. В большинстве современных исследований по вопросам физического воспитания учащихся средних школ, сузов и студентов решение проблемы скоростно-силовой подготовки либо носит подчинённый, сопутствующий характер, либо не рассматривается вовсе. Методика развития скоростно-силовых способностей у учащихся сузов, не занимающихся спортом, разработана крайне слабо, не имеет научного обоснования, не учитывает индивидуальных особенностей занимающихся и богатого опыта скоростно-силовой подготовки в спорте. Контроль уровня скоростно-силовой подготовленности сводится к оценке результатов в беге на 100 м и прыжке в длину с места, что явно не учитывает широкого круга скоростно-силовых способностей, значимых в структуре подготовленности учащихся сузов. В связи с тем, что в литературе имеются лишь противоречивые данные о специфичности различных проявлений скоростно-силовых способностей (полученные при обследовании спортсме-