

недоступны простому смертному. Присутствие идеи света в мире Сологуба лишь оттеняет и углубляет густоту господствующего в нем мрака.

Таким образом, лунный мир диаволического символизма, наделенный отраженным характером, отличающийся мнимостью и призрачностью наполняющих его реалий, несет в себе ярко выраженные черты декадентского мировосприятия. Иллюзии, порождаемые луной, обретающие призрачную плоть в сновидениях и грезах, дают ощущение приближения к обретению неясных мечтаний, недостижимых в реальности. Однако иллюзии обычно развеиваются при свете солнца, что превращает бытие лирического субъекта поэтического текста диаволического символизма в томительное ожидание заката, возвещающего час прихода владычицы ночи. Призрачность лунного мира ощутимо опасна, но при этом необыкновенно притягательна, мучительна и сладостна одновременно.

Литература

1 Ханзен–Лёве, А. Русский символизм. Система поэтических мотивов. Ранний символизм / А. Ханзен–Лёве. – С.–Пб.: «Академический проект», 1999. – 512 с.

2 Бальмонт, К. Полное собрание поэзии и прозы в одном томе / К. Бальмонт. – М.: «Альфа-книга», 2011. – 1307 с.

3 Сологуб, Ф. Лирика / Ф. Сологуб. – Минск: Харвест, 1999. – 480 с.

4 Хазарзар, Р. Лилит и другие / Р. Хазарзар // Библиотека Руслана Хазарзара [Электронный ресурс]. – 2004. – 12 окт. – Режим доступа: <http://khazarzar.skeptik.net/books/kh/lilith.htm> – Дата доступа: 10.03.2014.

5 Гиппиус, З. Стихотворения; Живые лица / З. Гиппиус. – М.: Худож. лит., 1991. – 471 с.

УДК 796.012:796.433.2

В. И. Васекин

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УПРАВЛЯЕМОСТИ ДВИЖЕНИЕМ МЕТАТЕЛЕЙ КОПЬЯ

Статья посвящена поиске новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на основе совершенствования технического мастерства занимающихся. Автор раскрывает роль скоростных, сенсорных и психомоторных качеств спортсмена как одних из наиболее кардинальных путей к успешному освоению любых спортивных упражнений.

В сознании большинства тренеров обучение в метании копья ограничивается предварительным ознакомлением с техникой конкретного спортивного упражнения и продолжается лишь на начальных этапах спортивного совершенствования. Все остальное время происходит тренировка – повторение усвоенного. Предполагается, что совершенствование способа выполнения броска происходит само по себе.

Ввиду того, что биологические науки занимают господствующее положение в теоретических основах спорта, для решения спортивно-педагогических задач большое значение придается развитию функций организма, двигательных качеств. Это привело к тому, что главным, если не единственным фактором, влияющим на подготовку спортсменов, признается величина нагрузки. Вследствие распространенности такого рода взглядов в научно-методической литературе преобладают исследования по разработке вопросов сущности двигательных качеств, регулирования нагрузки, планирования тренировочного процесса. Этому посвящено огромное количество работ, в то время как педагогические основы совершенствования технического мастерства в спорте стали предметом исследования лишь ограниченного круга авторов.

Весьма актуальным становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на основе совершенствования технического мастерства занимающихся. Повышение качества спортивной подготовки копьеметательниц может быть достигнуто за счет научно-обоснованного решения проблемы управления структурой броска,

Цель исследования – выявить средства повышения управляемости движением метателей копья.

Результаты исследования. Быстрота циркуляции нервных импульсов в системе управления двигательными действиями конечна. Как известно, меньше всего времени нужно на простые двигательные реакции, не требующие выбора, а также реакции, относящиеся к наиболее освоенным, автоматизированным действиям. Управляемость движением определяется отношением скорости анализа/синтеза сенсорной информации к скорости двигательного действия; чем выше первая и ниже вторая, тем более управляемо данное движение, тем более оно доступно для коррекции в процессе обучения и исполнения [Гаверд].

Длительность финального усилия при выполнении броска у сильнейших копьеметателей составляет 330–345 мсек и состоит из двух фаз: одноопорной длящейся 220–225 мсек и двухопорной – 110–120 мсек [Дмитрус]. Следовательно метание копья относится к импульсным движениям, у которых время исполнения соизмеряется с временем обратной афферентации. Эти упражнения практически не доступны для оперативной коррекции. Даже при высоком уровне технического мастерства спортсменов, успевший заметить ошибки в исполнении двигательного действия, практически лишен возможности внести какие-либо коррективы по ходу выполнения упражнения. Исправить ошибки в выполнении соревновательного упражнения можно только в следующей попытке. Этими свойствами импульсных действий объясняются трудности в совершенствовании техники метания копья, где высокий уровень мастерства достигается очень длительной, кропотливой работой, а порой не достигается никогда.

Чтобы помочь спортсменам наладить по ходу обучения систему управления двигательным действием, следует оперировать как самими упражнениями, так и средствами управления. Основными средствами повышения управляемости движений являются средства, направленные на повышение функциональных возможностей копьеметательниц.

Совершенствование скоростных, сенсо- и психомоторных качеств спортсмена один из наиболее кардинальных путей к успешному освоению любых спортивных упражнений, особенно связанных с импульсным и быстрым движением [Гаверд]. В подготовке метательниц копья наиболее важными из скоростных качеств является скорость одиночного неотягощенного движения.

Для совершенствования технического мастерства особую роль играют следующие сенсомоторные качества:

- двигательная реакция, определяющая быстроту и точность действия;
- кинестезическая чувствительность, т. е. способность оценивать и различать фактические суставные углы, позу, характер взаимодействия звеньев в условиях быстрого, в том числе незначительного изменения этих признаков:
 - зрительное восприятие, позволяет ориентироваться в пространстве–времени, оценивать скорость процессов, реагировать на изменения во внешней среде;
 - восприятие временных интервалов, темпоритма движений (с помощью кинестезиса, зрения, слуха), важно как способность оперативной комплексной оценки технической и параметрической точности целостного движения и его структурных компонентов;
 - тактильная чувствительность – «чувство снаряда».

Психомоторные качества системное «продолжение» сенсомоторики, при котором сложные двигательные реакции восходят на уровень субъективного контроля, самоуправления на основе непрерывного отслеживания всех изменений в системе «спортсмен – среда», а также воспроизведения двигательного действия по памяти [Ильин].

Расширение технического арсенала спортсмена. Чем больше выбор уже освоенных спортсменом технических элементов, которыми он владеет на уровне навыка и может использовать их в форме реакции на виртуальную двигательную ситуацию, тем выше вероятность успешных действий при обучении. При этом, чем выше (до уровня оптимума) уровень автоматизации соответствующих двигательных действий, тем более высоким может быть эффект их применения.

Совершенствование двигательных представлений – также один из путей повышения эффективности управления двигательными действиями. Наиболее важная форма двигательных представлений в этом случае – идеомоторика, способность спортсмена вызывать в своем воображении образ предстоящего движения, детально воспроизводимый в сознании на как можно более обширном модальном «поле», т. е. в виде не только визуальных образов, но и в форме темпоритма, структуры мышечных напряжений и других ощущений, сопровождающих исполнение именно этого упражнения.

Эффективность управления двигательными действиями в конкретных условиях позволяет повысить следующие методические приемы:

– *замедление движений* – используется в различных замедленных имитациях. Предельная форма замедления, применяемая с целью осознания спортсменом действий в ключевых моментах упражнения и усвоения необходимых дифференцировок, – фиксация рабочего положения тела. Это прием позволяет воспроизводить лишь отдельные координационные, кинематические параметры движения, практически не затрагивая его реальной динамики;

– *пространственная регламентация движения* – выполнение движения регламентированного по высоте, направлению, амплитуде, силовым акцентам;

– *временная регламентация движения* – апеллирует к темпоритму движения и, таким образом, связана с организацией целостной структуры движения.

Выводы. Выявленные в процессе исследования средства повышения управляемости движениями копьеметателей позволят сформировать рациональную организацию движений в метании копья, повысить результативность соревновательной деятельности за счет неиспользованных резервов в организации учебно-тренировочного процесса на основе совершенствования технического мастерства занимающихся.

Литература

1 Бакаринов, Ю. М. Адекватность специальных упражнений копьеметателей / Ю. М. Бакаринов, А. А. Желудев, И. Л. Жуков // Научно–спортивный вестник. – 1990. – № 1. – С. 11–14.

2 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

3 Константинов, О. В. Специальные упражнения копьеметателей / О. В. Константинов // Легкая атлетика. – 1974. – № 2. – С. 23.

4 Матвеев, Е. Н. Экспериментальное обоснование применения специальных упражнений для развития скоростно–силовых качеств у метателей копья: автореф. дис. канд. пед. наук / Е. Н. Матвеев; Гос.центр. ордена Ленина ин–т физ. культуры. – М., 1967. – 20 с.

5 Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4–е: изд., испр. и доп.– СПб.: Лань, 2005.– 384 с.

М. В. Вдовенко

АГРЕССИВНОСТЬ И ВРАЖДЕБНОСТЬ В ЭТИОПАТОГЕНЕЗЕ СОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье теоретически обосновывается выделение агрессивности и враждебности в качестве существенных предикторов психосоматических заболеваний. Приводятся данные эмпирического исследования, свидетельствующие о том, что накопление агрессивного и враждебного потенциала при выраженном ограничении его проявления является основанием для возникновения психосоматических заболеваний различной нозологии.

В Республике Беларусь по разным данным от 20 % до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. Возрастающая значимость этой проблемы требует многостороннего исследования и предупреждения факторов риска различных соматических заболеваний.

В 30-х годах прошлого века врач и психоаналитик Ф. Александер [1] выделил группу «психосоматических» болезненных состояний (семь заболеваний, в дальнейшем обозначенных как «чикагская семерка»): язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, эссенциальную гипертонию, ревматический артрит, гипертиреоз, нейродермит и бронхиальную астму. В настоящее время их перечень значительно расширился, и в «регистр психосоматического реагирования» включены заболевания сердечно-сосудистой системы (ИБС, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь), большое число кожных и урогенитальных заболеваний и мигрени. К числу типичных психосоматических заболеваний, особенно в странах Северной Америки и Западной Европы, стали относить нервную анорексию и булимию, кардиоспазм и некоторые формы психогенного ожирения. По мнению некоторых ученых, следует перейти к единому психосоматическому подходу ко всем заболеваниям в клинике внутренних болезней, что означает необходимость изучения влияния психосоциальных факторов на возникновение и течение любых соматических болезней, а также диагностику, профилактику, лечение и реабилитацию больных с учетом этих факторов.

Современный уровень развития психологической науки и того раздела медицины, который именуется психосоматикой, позволяет утверждать, что в патогенезе ряда заболеваний важнейшую роль играют психологические переменные. Представление о предрасположенности определенных типов личности к тем или иным болезням всегда присутствовало в медицинском мышлении. Еще в то время, когда медицина основывалась исключительно на клиническом опыте, внимательные врачи отмечали распространенность определенных болезней у лиц с определенным психическим складом, обнаруживались корреляции между чертами личности и определенными болезнями. Большинство этих наблюдений носили более или менее эпизодический характер, пока Ф. Данбар не применила к этому плодородному полю современные методы психодинамической диагностики. В своих «исследованиях профилей» она описывает определенные статистические корреляции между болезнью и типом личности. Наиболее обоснованным из ее профилей считается профиль больного, страдающего ишемической болезнью сердца. Согласно Ф. Данбар, это человек, все время пребывающий в борьбе, очень упорный и сдержанный, нацеленный на успех и достижения. Он строит долгосрочные планы; часто придает себе представительный вид. Он демонстрирует высокую степень того, что Фрейд называл «принципом реальности» – способностью к