

тура управления подготовкой каратистов в США включает уровень знаний, навыки управленческой деятельности, культуру поведения, речи и коммуникации, т. е. имеет сложную структурно-функциональную модель.

1. Гибадуллин, Р. Х. Управление культурой: инструментальное сопровождение изменений / Р. Х. Гибадуллин. – СПб.: СПбГУЭФ, 2009. – 218 с.

2. Камалетдинов, В. Г. Развитие культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью (педагогические аспекты): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В. Г. Камалетдинов. – Челябинск: УралГАФК, 2002. – 39 с.

3. Матова, Е. Л. Компетентностный подход в подготовке специалиста физической культуры и спорта. Магистерская диссертация по направлению 034300.68 «Физическая культура» / Е. Л. Матова. – Калининград: БФУ им. И. Канта, 2015. – 131 с.

4. Матова, Е. Л. Особенности подготовки педагогов физической культуры на основе компетентностного подхода в училище олимпийского резерва / Е. Л. Матова, Г. В. Лысеня // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 4 декабря 2015 г., Якутск. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 182–184.

5. Попов, А. Н. Организационно-педагогическое управление спортивной школой борьбы / А. Н. Попов. – Челябинск: УралГУФК, 2017. – 150 с.

6. Попова, А. Ф. Менеджмент физкультурно-оздоровительной деятельности / А. Ф. Попова. – Челябинск: УралГУФК, 2018. – 304 с.

УДК 796

Ясинская О.Ю.,

Дорофеева Т.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНОШЕЙ 19–20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ

Yasinskaya O. Yu.,

Dorofeyeva T. V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

INFLUENCE OF ACTIVITIES ON AEROBICS ON THE INDICATORS OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE AND MENTAL CONDITION OF ESPORTS ATHLETES 19–20 YEARS.

ABSTRACT. The article examines the indicators of functional and mental condition of 19–20 year-old eSports athletes engaged in aerobics.

KEYWORDS: endurance; mental condition; physical fitness; aggression; eSports; eSports health improving aerobics.

АННОТАЦИЯ. В статье изучено влияние занятий аэробикой на функциональное и психическое состояния у юношей 19–20 лет, занимающихся киберспортом.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: выносливость; психическое состояние; агрессия; киберспорт; оздоровительная аэробика; физическая подготовленность.

Выносливость способствует комплексному проявлению двигательных способностей у киберспортсменов. Данное качество позволяет влиять на психические состояния человека, что проявляется в уменьшении агрессивности и раздражительности, а также способствует длительным тренировкам, избегая активного утомления [4], что необходимо киберспортсмену для успешной спортивной деятельности. В процессе занятий оздоровительной аэробикой спортсмены снижают эмоциональное напряжение [1], а также развивают необходимые им двигательные качества [3]. Однако на данный момент тренировки по киберспорту не сочетаются с занятиями оздоровительной физической культурой. В связи с этим предпринята попытка акцентированного развития выносливости средствами оздоровительной аэробики и выявления снижения преобладающего возбуждения нервной системы у юношей 19–20 лет.

Цель исследования: выявить влияние занятий оздоровительной аэробикой на функциональное и психическое состояние юношей 19–20 лет.

Задача исследования: проанализировать динамику показателей развития выносливости, средствами оздоровительной аэробики и ее влияние на психическое состояние юношей 19–20 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочные занятия по оздоровительной аэробике с юношами 19–20 лет. **Предмет исследования:** показатели функционального и психического состояния юношей 19–20 лет, занимающихся киберспортом.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование психического состояния. Тест психического состояния «самооценка психических состояний» по Айзенку.
3. Физиологический тест непрямого метода определения максимального потребления кислорода (МПК). Тестирование проводилось для определения МПК, что указывает на уровень выносливости при выполнении 6-минутного степ-теста, используя номограмму Astrand-Ryhming [2; 5].
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли 10 юношей 19–20 лет. Исходный уровень функционального состояния юношей 19–20 лет, выявленного по номограмме Astrand-Ryhming, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Исходный уровень функционального состояния юношей 19–20 лет в экспериментальной группе

№	Имя испытуемого	МПК _{отн} , мл*мин ⁻¹ *кг ⁻¹	Оценка
1	И-в С.	46	выше среднего
2	Н-п В.	36	ниже среднего
3	К-ч М.	34	ниже среднего
4	К-м А.	38	средний
5	С-в К.	32	ниже среднего
6	В-м К.	43	средний
7	Л-п Е.	45	выше среднего
8	С-в В.	39	средний
9	О-п Н.	43	средний
10	Н-ч В.	28	низкий
	Среднее	38,4	средн. нижн. граница

В связи с тем, что МПК влияет на нервную систему человека, а также наибольшие значения проявились в агрессивности, выберем ее для нахождения зависимости психического состояния от максимального потребления кислорода. Исходный уровень психического состояния юношей 19–20 лет в экспериментальной группе представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Исходный уровень психического состояния «Агрессия» юношей 19–20 лет в экспериментальной группе

№	Имя	Исх, знач.	Исходный уровень агрессии
1	И-в С.	9	средний уровень агрессивности
2	Н-п В.	12	средний уровень агрессивности
3	К-ч М.	11	средний уровень агрессивности
4	К-м А.	10	средний уровень агрессивности
5	С-в К.	13	средний уровень агрессивности
6	В-м К.	8	средний уровень агрессивности
7	Л-п Е.	8	средний уровень агрессивности
8	С-в В.	10	средний уровень агрессивности
9	О-п Н.	12	средний уровень агрессивности
10	Н-ч В.	14	средний уровень агрессивности
	Среднее	9,9	средний уровень агрессивности

При сопоставлении полученных данных мы использовали две шкалы: МПК и психическое состояние «Агрессия». Предполагается, что чем выше МПК, тем меньше должно быть баллов агрессии на рисунке 1 показано, что у 70 % испытуемых уровень агрессии выше, чем уровень функционального состояния.

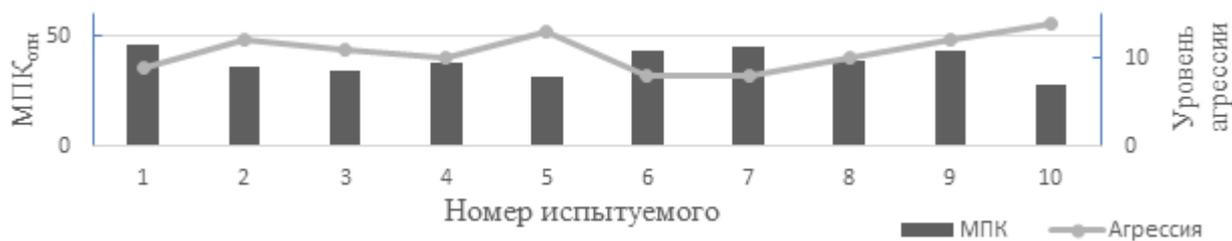


Рисунок 1 – Сопоставление исходного уровня МПК и психического состояния «Агрессия»

Занятия, направленные на развитие аэробной выносливости у юношей 19–20 лет, проводились 3 раза в неделю, их продолжительность составляла 60 мин. Перед занятием для группы подбирался танец из музыкальной компьютерной игры «Just Dance». Выбранный танец разбивался на 3–5 танцевальных комплекса, в зависимости от композиции. Комплексы повторялись в течении одной композиции. В начале основной части занимающиеся пробовали исполнить неизвестный танец, наблюдая за видео из игры «Just Dance». Далее они изучали танцевальные комплексы отдельно друг от друга. Когда все участники занятия запомнили одну связку, они переходили к другой. Выучив все связки, юноши, вместе с инструктором, соединяли их и исполняли весь танец без ошибок под композицию из игры. Танцевальные комплексы выполнялись в диапазоне ЧСС от 128–140 до 136–168 уд/мин [14]. Спустя 6 месяцев после внедрения методики проведения занятий по оздоровительной аэробике была проведена повторная диагностика функционального состояния юношей 19–20 лет. Результаты диагностики МПК_{отн} приведены на рисунках 2, 3.



Рисунок 2 – Динамика уровней МПК

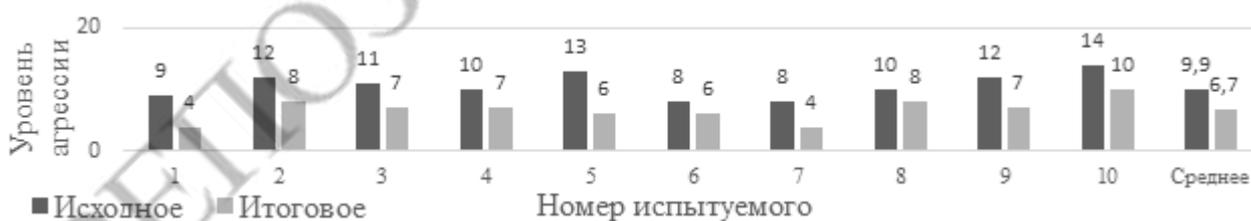


Рисунок 3 – Динамика уровней психического состояния «Агрессия»

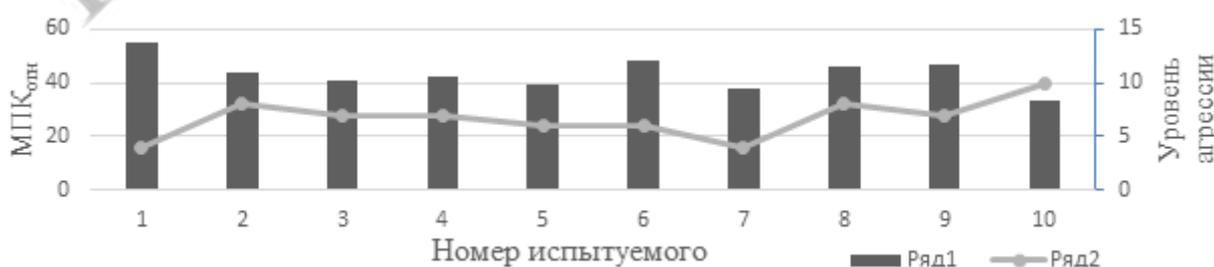


Рисунок 4 – Сопоставление итоговых уровней МПК и психического состояния «Агрессия»

Далее мы сопоставили итоговые полученные данные, которые представлены на рисунке 4. Судя по динамике, функциональное состояния 90 % испытуемых улучшилось, а психическое состояние стабилизировалось у 100 % испытуемых. А значит, динамика показателей психического состояния указывает на снижение уровня агрессии всех юношей.

Таким образом, полученные результаты позволили выявить тенденцию динамикой развития выносливости и ее влиянием на психическое состояние юношей 19–20 лет.

1. Беспутчик, В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Минск: Армита-Маркетинг; Менеджмент, 1997. – 122 с.

2. Гамза, Н. А. Спортивная медицина: учеб.-метод. пособие / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернова. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2017. – 119 с.

3. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика: учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева. – Минск: БГУФК, 2015. – 64 с.

4. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и Спорт, 1998. – 200 с.

5. Логвин, В. П. Лабораторный практикум по учебной дисциплине «Физиология» / В. П. Логвин. – Минск: БГУФК, 2017. – 118 с.