

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИДЕИ СТУДЕНЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА

Материалы студенческой научно-практической конференции

(25 апреля 2019 г.)

Минск
БГУФК
2019

ISBN 978-985-569-

© Учреждение образования «Белорусский
государственный университет физиче-
ской культуры», 2019

УДК
ББК
С

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК

Редакционная коллегия:
доцент *И. И. Гуслистова* (гл. ред.);
кандидат педагогических наук, доцент *Н. А. Юрчик* (зам. гл. ред.)

С **Современные** подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта: материалы студ. науч.-практ. конф., Минск, 25 апр. 2019 г. / редкол. : *И. И. Гуслистова* (гл. ред.), *Н. А. Юрчик* (зам. гл. ред.) ; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Объем электрон. данных 0,3 Мб.
ISBN 978-985-569-

УДК
ББК

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2019

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 15–16 ЛЕТ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Алейникова Ж.К., студентка 247 группы

Многолетняя подготовка гребцов – это сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней: массовый спорт и начальная подготовка, базовая подготовка, спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство [4].

Планирование – это процесс предварительной разработки (или осмысления) и определения задач, средств, содержания, методик и методов учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса для дальнейшего его проведения с различным контингентом занимающихся, а также составления конкретной тренировочной документации [5, 6].

Актуальность темы связана с тем, что уровень спортивных результатов на современном этапе развития гребли на байдарках и каноэ существенно отличается от предшествующих этапов, в которых и формировались рекомендуемые учебными программами для ДЮСШ требования к параметрам специальных тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки. Поэтому созрела необходимость совершенствования программных документов планирования, рекомендуемых для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь [2].

Цель исследования – обосновать необходимость совершенствования методики планирования годичной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях Республики Беларусь спортсменов 15–16 лет по гребле на байдарках и каноэ.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение научно-методической литературы, абстрагирование и метод математической обработки данных.

В ходе исследований обрабатывались официальные данные высших мировых достижений на всех соревновательных дистанциях и классах судов, ежегодно публикуемые международной федерацией (веб-сайт международной федерации каноэ), а также лучшие результаты чемпионатов мира среди спортсменов до 18 лет и 23 года с 2012 года [3].

Полученные данные стали основой для формирования модельных значений для классов лодок-одиночек среди женщин и мужчин в гребле на байдарках на дистанциях 200, 500 и 1000 метров. В таблице 1 в качестве примера представлены модельные значения в классах лодок-одиночек для женщин и мужчин на дистанции 500 метров.

Для возрастного диапазона 14–16 лет предлагается два варианта с учетом исходного уровня подготовленности спортсменов. Первый вариант предназначен для более подготовленных, а второй вариант определяет минимально-допустимую границу, позволяющую выйти на уровень модельных временных значений.

В исследовании анализировались рекомендуемые белорусской и российской учебными программами для ДЮСШ годовые объемы средств общей (ОФП)

и специальной физической подготовки (СФП), а также данные Международной федерацией каноэ (для возрастного диапазона спортсменов 15–16 лет) [1, 4].

Таблица 1 – Временные (модельные) значения спортивных результатов в классе одиночек спортсменов разного возраста на дистанции 500 метров в гребле на байдарках и каноэ по результатам анализа высших мировых достижений

Номер программы	Модель взрослая	Модель до 23 лет	Модель юниоров	Варианты динамики	14 лет	16 лет
K1W 500	1:46,576	1:48,228	1:51,04	Вариант 1	02:35,0	02:05,0
				Вариант 2	02:45,0	2:08,0
K1M 500	1:35,156	1:36,078	1:38,15	Вариант 1	2:23,87	1:56,46
				Вариант 2	2:31,29	2:00,79
C1M 500	1:43,669	1:49,66	1:50,96	Вариант 1	2:40,9	2:06,0
				Вариант 2	2:50,0	2:10,0

Из таблицы 2 видно, что при одинаковом объеме часов (936 часов в год) в белорусской программе увеличен объем средств ОФП (443 часа) в сравнении российской программой. Международной программой (IKF) при значительно меньшем объеме тренировочных средств, доля СФП значительно превышает объем средств ОФП.

Таблица 2 – Сравнительный анализ программных требований двух стран и международной федерации каноэ (IKF) по соотношению объемов средств общей и специальной физической подготовки

Раздел	Белорусская программа	Российская программа	Международная программа развития IKF	
	УТГ-св. 3 (15–16 лет), часы		15 лет	16 лет
ОФП, ч	443	315	142	180
СФП, ч	463	427	326	375
Другие виды подготовки, ч	30	194	212	195
Итого часов:	936		680	750

Во многом это объясняется менее выраженной сезонностью подготовки европейских гребцов в сравнении с климатическими условиями Республики Беларусь. Кроме показателей рекомендуемых объемов тренировочных средств анализировались требования, предъявляемые к спортивным результатам для гребцов разного возраста данными программами.

Выявлены более значительные требования к уровню спортивного результата со стороны Международной федерации, особенно для дистанции 200 метров. Это связано с включением данной дистанции во все международные соревнования гребцов разного возраста. Возрастная динамика высших мировых достижений в среднем на 4,92 % ($p < 0,05$) превышает рекомендуемые программными тре-

бованиями двух стран и международной федерацией временные нормативы во всех возрастных зонах.

С учетом возросших требований к уровню специальной подготовленности, особенно для дистанции 200 метров, а также с реальным увеличением продолжительности благоприятных для тренировок на воде подготовительным периодом на территории Республики Беларусь предлагается внести изменения в программные требования.

На таблице 3 представлен рекомендуемый вариант план-схемы соревновательного периода подготовки гребцов 15–16 лет в годичном цикле.

Таблица 3 – Примерная план-схема соревновательного периода подготовки гребцов 15–16 лет в годичном цикле (УТГ – свыше 3 лет обучения)

Календарная линейка	месяцы		Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего за год				
	недели		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49		50	51	52	
I ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ																											
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																											
Развитие общей выносливости		6	6	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	56	
Развитие силовых способностей		3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	144	
Развитие быстроты движений		2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	78	
Развитие ловкости, гибкости и координации движений		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
Всего часов		12	12	10	10	9	8	6	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	308	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА																											
Технико-тактическая подготовка		1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67	
Развитие специальной выносливости		1	1	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	144		
Развитие силовой выносливости		3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78		
Развитие скоростных качеств		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30		
Всего часов		6	6	8	9	9	10	12	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	319			
II ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30		
ИТОГО: часов в неделю		18	18	18	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	657	

Предлагается увеличить объем использования средств, направленных на развитие специальной выносливости с 42 по 48 микроцикл за счет уменьшения объема средств ОФП в данные микроциклы. Необходимо увеличить объем тренировочных нагрузок для развития силовой выносливости в период с 36 по 48 микроцикл. Это позволит повысить объем средств СФП в соревновательной периоде с 291 до 319 часов,

Разработаны рекомендации по совершенствованию методики планирования годичной подготовки спортсменов 15–16 лет:

– увеличить недельный объем специальных тренировочных нагрузок, направленных на развитие специальной выносливости в июне-июле месяцах за счет уменьшения объема выполняемых нагрузок общей физической подготовки;

– акцентировать внимание на развитии специальной силовой выносливости в летний период годичного цикла подготовки с учетом включения в соревновательную программу юношей дистанции 200 метров.

1. Жуков, С. Е. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова, А. С. Дубковский. – Минск, 2002. – 137 с.

2. Жуков, С. Е. Подготовка высококвалифицированных тренеров / С. Е. Жуков // Спорт на воде. – 2015. – № 1 (87). – С. 18–19.

3. Захаревич, Ю. И. Особенности соревновательной деятельности сильнейших женских экипажей мира в гребле на каноэ / Ю. И. Захаревич // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкие (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 89-91.

4. Каверин, В. Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. Ф. Каверин. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

5. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т. В. Михайлова [и др.]; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.

6. Платонов, В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-РУКОПАШНИКОВ

Бондарь Ю.В., Заранкевич Е.Д., студенты 235 группы

Развитие современного спорта и динамика высших достижений находятся на том уровне, когда очередное превышение результатов дается с возрастающим трудом, требует прогрессирующих затрат сил, времени и других ресурсов. По мнению многих специалистов в контактных видах единоборств технико-тактическая подготовка является первостепенной в формировании и совершенствовании арсенала эффективного ведения противоборства [2; 3; 6]. Однако ее оптимизация невозможна без наличия обобщенных моделей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов [3]. Ведь они являются тем системообразующим фактором, который определяет особенности построения процесса подготовки на конкретных этапах спортивного совершенствования [3]. Анализ научно-методической литературы показал достаточно большое количество работ, посвященных модельным характеристикам [1; 4; 7].

Процесс совершенствования техники и тактики необходимо строить на основе методических принципов, которые должны отражать специфику и особенности соревновательной деятельности в единоборствах. Соревновательная деятельность в рукопашном бое носит конфликтный характер. Конфликт выражается в том, что оба спортсмена противодействуют победе друг друга, стараясь исключить своего противника из борьбы [6].

Основой для моделирования тренировочных заданий могут служить результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших спортсменов. Такой подход в обучении позволяет обеспечить органическую взаимосвязь между начальным обучением и высшим спортивным мастерством [4]. Однако следует признать, что в теории и практике рукопашного боя практически отсутствуют научно обоснованные рекомендации, построенные с учетом подобной методологии. Это значительно снижает эффективность построения технико-тактической подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования.

В связи с наличием указанных выше проблем в научно-методическом обеспечении системы подготовки в рукопашном бое, целью исследования стало определение особенностей соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-рукопашников.

Для проведения данного исследования были выбраны поединки Чемпионата мира по рукопашному бою 2017 г. Экспертный видеоанализ боев позволил определить их технико-тактическое содержание и эффективность технико-тактических действий. Исследование проводилось по стандартным методикам, применяемым в контактных видах единоборств [2].

В ходе исследования (рисунок 1) было выявлено, что квалифицированные спортсмены-рукопашники чаще всего применяют удары руками (42,3 %). Однако и удары ногами у них представлены достаточно широко (28,8 %). Наименьший объем из всех технико-тактических действий составляют приемы борьбы (3,9 %) и подготовительные действия (4,3 %), что свидетельствует о наличии возможностей для дальнейшей оптимизации технико-тактической подготовки в рукопашном бое за счет совершенствования данных групп приемов.

При анализе ударной техники в соревновательном поединке рукопашников мы видим, что ударов руками примерно на 20 % больше, чем ногами, при этом серийные удары (40,3 %) спортсмены применяют несколько реже, чем одиночные (59,7 %) (рисунок 2). То есть участники финальных боев стремятся не к темповому подавлению соперника, а к обыгрыванию его за счет скорости ударов.

После определения коэффициентов эффективности технико-тактических действий квалифицированных спортсменов (рис.3) такое соотношение ударов видится вполне оправданным, так как самыми результативными оказались прямые одиночные удары руками (22,3 %), а на втором месте по степени оценивания судьями стоят удары ногами (16,1 %).

Проведенные исследования показали, что характерной особенностью поединка является его неритмичность, при этом активные эпизоды в различной пропорции сменяют друг друга. В среднем в одном поединке насчитывается $21,2 \pm 1,6$ эпизода. В ходе экспертного анализа боев, было выделено три степени реализации технико-тактических задач: А) выигранные эпизоды; Б) проигранные эпизоды; В) неоцененные эпизоды (таблица).

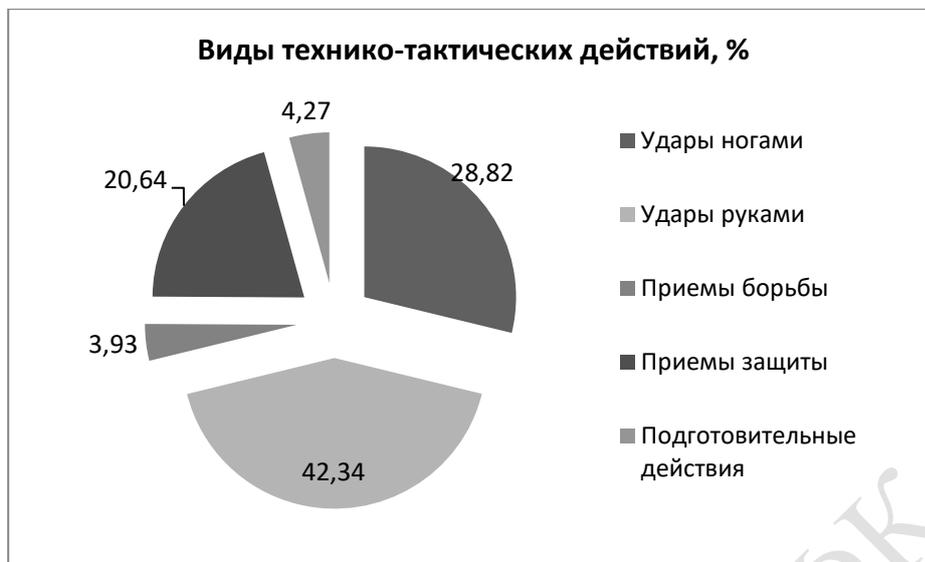


Рисунок 1 – Процентное соотношение технико-тактических действий в соревновательном поединке по рукопашному бою

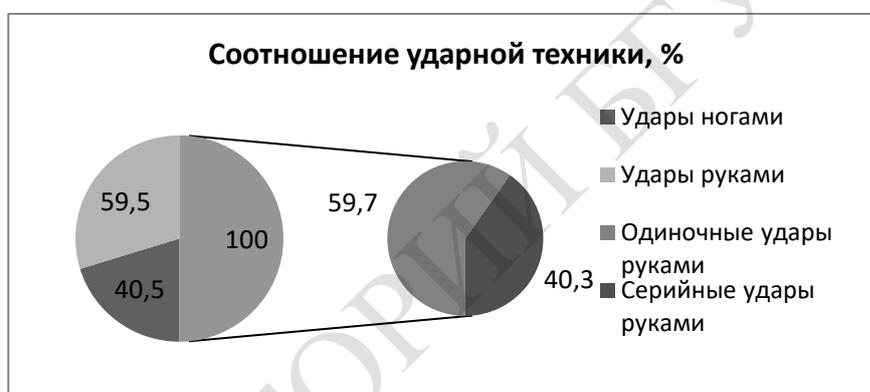


Рисунок 2 – Процентное соотношение различных видов ударов в соревновательном поединке по рукопашному бою

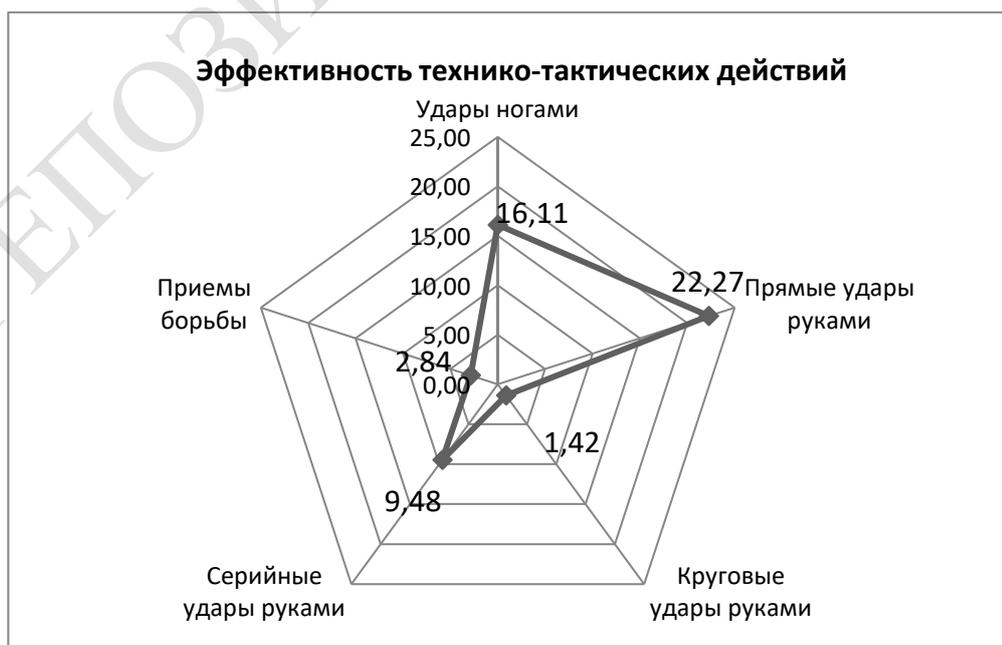


Рисунок 3 – Эффективность технико-тактических действий в соревновательном поединке по рукопашному бою

Таблица – Показатели тактической структуры поединка испытуемой в ходе педагогического эксперимента

Соревновательные эпизоды			Среднее арифм.	Ошибка ср-го ариф.	% от общего количества
Атака	Без тактической подготовки	Выигранные	2,19	0,53	10,33
		Проигранные	0,08	0,03	0,38
		Неоцененные	1,94	0,44	9,15
	С подготовительными действиями	Выигранные	1,81	0,55	8,54
		Проигранные	0,25	0,11	1,18
		Неоцененные	1,13	0,26	5,33
	На подготовительные действия соперника	Выигранные	0,50	0,15	2,36
		Проигранные	0,06	0,02	0,28
		Неоцененные	0,63	0,20	2,97
Атака ответная	Без тактической подготовки	Выигранные	0,31	0,15	1,46
		Проигранные	0,69	0,27	3,25
		Неоцененные	0,56	0,15	2,64
	С подготовительными действиями	Выигранные	0,20	0,12	0,94
		Проигранные	0,19	0,10	0,90
		Неоцененные	0,38	0,17	1,79
Контратака	Без тактической подготовки	Выигранные	0,34	0,15	1,60
		Проигранные	0,09	0,04	0,42
		Неоцененные	0,13	0,08	0,61
	С подготовительными действиями	Выигранные	0,06	0,02	0,28
		Проигранные	0,02	0,01	0,09
		Неоцененные	0,11	0,06	0,52
Защита	Выполненная		5,25	0,84	24,76
	Проигранная		4,13	0,70	19,48

Интересно отметить, что эпизоды атакующей и защитной направленности осуществляются спортсменами в равной степени (40,5 и 44,2 %). Тогда как контратака и ответная атака представлены совсем незначительно (3,5 и 10,9 %). Таким образом, можно сказать, что финалисты избегают сложного тактического построения соревновательных эпизодов, видимо, опасаясь, потерять заработанное в поединке преимущество. При этом важно указать на то, что объем проигранных защитных действий по отношению ко всем защитам составляет в среднем 44,02 % за поединок. Это говорит не только о высоком уровне проявления скоростных и скоростно-силовых способностях атакующих спортсменов, но и о недостатках технико-тактической подготовленности проигравших рукопашников, что и не позволяет им применять более сложные тактические схемы ведения боя. Количество выигранных эпизодов атакующей и контратакующей направленности значительно превосходят количество проигранных, а в ответной атаке наблюдается противоположенное соотношение – выигранных эпизодов в два раза меньше, чем проигранных. Указанные особенности соревновательной деятельности руко-

пашников свидетельствуют о необходимости поиска путей совершенствования технико-тактической подготовки на всех этапах становления спортивного мастерства в рукопашном бое.

Особенности соревновательной деятельности в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства можно учитывать при планировании технико-тактической подготовки не только квалифицированных спортсменов, но и юных. Однако для более эффективной разработки модельных характеристик необходимо еще исследовать бои спортсменов всех возрастных и весовых категорий, а также различных индивидуальных стилей ведения поединка.

1. Акопян, А. О. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах / А. О. Акопян, А. А. Новиков, А. Ш. Ромазанов // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: сб. науч. тр. / ВНИИФК. – М., 1985. – С. 33–36.

2. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 615–619.

4. Подливаев, Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 55–58.

5. Сучилин, Н. Г. Анализ спортивной техники / Н. Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 1996. – С. 10–14.

6. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под ред. А. Ф. Шарипова и О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с.

7. Шустин, Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений / Б. Н. Шустин. – М.: РГАФК, 1995. – С. 15–44.

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Брель Д.В., студентка 242 группы

Выступление спортсмена сопряжено со значительными физическими нагрузками, с сильным психологическим воздействием, как перед соревнованиями, так и непосредственно во время них. Состояние психологической готовности к соревнованию играет особую роль, зачастую является решающим в гонке. Биатлонист, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением при выходе на старт, неуверенный в своих силах, с низкой мотивацией и высокой тревожностью, во время состязания не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если биатлонист хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в гонке, он и при сильно действующих факторах сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку,

учесть возможности свои и противников и успешно решить тактические и технические задачи (чувства времени, темпа, лыж, стрельбы, усилий) [2; 3; 5; 6].

Цель исследования – изучить психические состояния биатлонистов в условиях соревновательной деятельности и их влияние на соревновательную результативность

Объект исследования – психические состояния биатлонистов в условиях соревновательной деятельности.

Предмет исследования – биатлонисты 1 разряда.

Задачи исследования:

1. Дать определение понятиям «психологическая подготовка» и «психическое состояние».

2. Охарактеризовать психологические особенности подготовки биатлонистов в условиях соревновательной деятельности.

3. Описать влияние психических состояний биатлонистов 1 разряда в условиях соревновательной деятельности на соревновательную результативность.

Гипотеза исследования – проведенное исследование позволит выявить особенности проявления психических состояний биатлонистов в условиях соревновательной деятельности и их влияние на соревновательную результативность, и необходимость использования психологической подготовки биатлонистов как одного из видов спортивной подготовки в тренировочном процессе.

Выбор методов исследования осуществлялся на основе современных принципов организации и проведения научных исследований в области физической культуры и спорта, которые применялись в соответствии с целью и задачами исследований.

Для решения поставленных нами в работе задач, использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод тестирования;
- метод математической статистики.

Исследование проводилось на базе учреждения «МГ СДЮШОР профсоюзов по ЗВС».

По принципу подбора равноценных пар были отобраны 6 биатлонистов I разряда. За день до соревнований испытуемым поочередно зачитывались вопросы трех тестовых методик, они должны были сделать свой выбор в тестовом бланке.

Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики, что позволило сопоставить результаты трех тестов с соревновательным результатом.

Как правило, итогом психологической подготовки биатлониста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности качеств личности спортсмена, мотивации на положительный результат, снижении уровня тревожности, сведение к минимальным проявлениям агрессии спортсменов, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях и достижении высокого спортивного результата. В ходе проведения и обработки данных психологических методик,

чтобы проследить за взаимосвязью показателей тестов, мы сформировали их в таблицу.

Как видно из таблицы, показатели и формы агрессии, уровень тревожности и мотивация к успеху на период измерения оказались взаимообусловлены с соревновательным результатом и квалификацией испытуемых.

Спортсмены I разряда под влиянием соревновательного опыта и умения настроиться на соревнования показали, преимущественно, невысокие значения по агрессивности, средние – по тревожности и мотивации к успеху.

Таким образом, можно сказать, что биатлонистам со средним соотношением агрессивности, тревожности и мотивации к успеху присуща высокая концентрация внимания, сосредоточенности, мимика уверенности, дыхание ровное, тремор отсутствует, обычная окраска лица.

На наш взгляд, это обусловлено тем, что наблюдается тесная взаимосвязь уровня тревожности и агрессии с мотивацией к успеху.

Таблица – Результаты, полученные по тестовым методикам, и их взаимосвязь с результатом соревнований

Код испытуемого	Квалификация	Методика диагностики показателей и форм агрессии А.Басса и А.Дарки, балл								Методика Тейлора, балл	Мотивация к успеху Т.Элерса, балл	Соревновательный результат (место), мин, с
		ФА	ВА	КА	НГ	РД	ПД	ОБ	ЧВ			
1	I	3	2	2	1	2	2	1	3	11	13	8.43,0 (4)
2	I	2	2	3	0	3	2	2	3	15	11	9.17.5(5)
3	I	2	2	1	1	2	3	1	2	12	13	9.36.8(7)
4	I	2	2	2	1	2	1	2	3	10	15	9.48.7(8)
5	I	5	4	4	3	5	4	3	4	20	16	9.49.4(9)
6	I	2	3	4	1	3	4	4	3	14	11	14.48.7(17)
Σ		16	15	16	7	17	16	13	18	82	79	60.41
\bar{x}		2.7	2.5	2.7	1.16	2.83	2.7	2.16	3	13.66	13.16	10.06
σ^2		1.71	1.70	1.71	1.37	1.73	1.71	1.66	1.73	5.90	5.66	5.02
σ		2,83	3,26	2,63	1,34	2,8	2.31	2.12	2.4	13.71	8.72	4.45
V		60,8	74,7	63,2	50,9	57,1	51.7	55.6	59.49	56.77	47.13	12.22
a		2,5	2,75	2,2	1,19	2,44	1.97	1.92	1.96	11.67	7.26	4.05

Примечание: ФА – физическая агрессия, ВА – вербальная агрессия, КА – косвенная агрессия, НГ – негативизм, РД – раздражение, ПД – подозрительность, ОБ – обида, ЧВ – чувство вины.

Далее мы сопоставили показатели мотивации к успеху, уровня физической агрессии и результата биатлонистов через графическое изображение. Данное сопоставление показало взаимосвязь между их численными значениями.

Так в ходе анализа нами были выявлены наиболее рациональные значения для оптимального психического состояния боевой готовности биатлониста в условиях соревновательной деятельности.

Учитывая тот факт, что все испытуемые заходили на штрафной круг, и все они были практически в одном эмоциональном состоянии, ранее полученные данные в ходе исследования говорят об адаптации к соревновательной деятельности, мобилизованности, низком уровне физической агрессии (2–5 баллов), о средних показателях мотивации к успеху (11–16 баллов), что и определяет наиболее оптимальное психическое состояние спортсмена, которое ведет к достижению высокого спортивного результата.

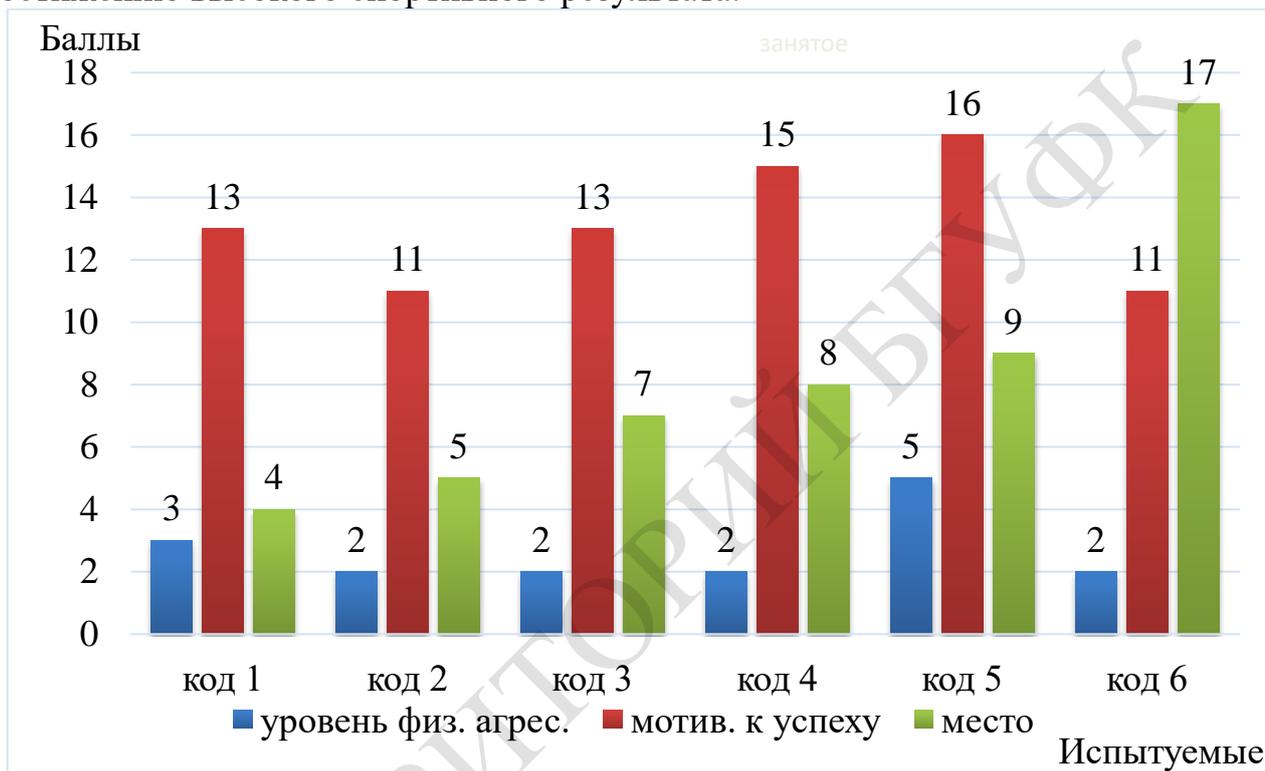


Рисунок – Показатели тестирования испытуемых

Психологическая подготовка биатлонистов к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий [1; 4; 6].

В ходе практической части работы нами с помощью психологических методик были исследованы психические состояния биатлонистов в условиях соревновательной деятельности. При анализе данных методик нами было выявлено, что показатели и формы агрессии, уровень тревожности и мотивация к успеху на период измерения оказались взаимообусловлены с соревновательным результатом и квалификацией испытуемых биатлонистов.

Полученные данные испытуемых составили средние значения по всем трем методикам. Результаты методики диагностики показателей и форм агрессии испытуемых составили от 0 до 5 баллов, показатели уровня тревожности составили от 10 до 20 баллов и показатели уровня мотивации к успеху составили

от 11 до 16 баллов. Лишь у одного испытуемого показатели уровня тревожности составили 20 баллов, что говорит о средних показателях, но с тенденцией к высокому уровню, а показатели уровня тревожности составили 16 баллов, что говорит так же о среднем уровне, но приближенном к умеренно высокому. Это сказалось на результате прошедших соревнований, на которых данный испытуемый занял 9 место.

Биатлонисты под влиянием соревновательного опыта и умения мобилизации к соревнованиям показали, что преимущественно, невысокие значения физической агрессии, средние показатели – по тревожности и мотивации к успеху, и являются залогом высокого спортивного результата и оптимального психического состояния.

1. Белова, Е. Д. Психология спорта – спорту высших достижений: пособие / Е. Д. Белова, Г. В. Ложкин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 130 с.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фактов физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.

4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / под ред. Н. А. Демко. – Минск: БГУФК, 2011. – 288 с.

5. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга / Т. И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 228 с.

6. Чикова, О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / О. М. Чикова. – Минск: ИПП Госэкономплана Респ. Беларусь, 1993. – 76 с

7. Психологические тесты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net>. – Дата доступа: 22.02.2019.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ» В КАРАТЭ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Головня А.К., Довгалова А.Д., студентки 235 группы

Соревновательная деятельность в спортивно-боевых единоборствах предъявляет высокие требования к уровню подготовленности спортсменов. Ряд специалистов [1; 3; 6] считает, что одним из условий успешного выступления в единоборствах является целенаправленное совершенствование специализированных восприятий.

В спортивно-боевых единоборствах эта проблема действительно актуальна, так как сложность тактических действий спортсменов определяется возникающими трудностями восприятия ситуации, дефицитом времени при принятии решений и их реализации из-за большого разнообразия соревновательных ситуаций, ограниченности пространства, недостаточности информации и т. п.

Многие авторы [1; 4; 7] говорят о необходимости совершенствовать способности к оценке пространственных параметров движений, что у единоборцев проявляется в специфически развитом «чувстве дистанции».

В основе рационального ориентирования в пространстве лежит комплексная деятельность различных анализаторов, позволяющая оценить условия для выполнения тех или иных действий, осуществить выбор рационального двигательного решения и обеспечить его реализацию. Ведущую роль здесь играют зрительная и соматосенсорная системы. При этом, как отмечают специалисты [6; 7], по способам ориентирования в пространстве людей можно разделить на две категории: для одних решающее значение имеют зрительные ориентиры, для других – проприоцептивные реакции. Первые при мысленном выполнении действия опираются в основном на зрительные представления, вторые – на двигательную память и воображаемые ощущения движений. Однако в спорте высших достижений задачи эффективного ориентирования в пространстве всегда являются результатом совокупной деятельности анализаторов и двигательной (мышечной) памяти, что обеспечивает молниеносную оценку ситуации и реализацию двигательного действия.

Среди различных видов восприятий наиболее существенными для каратистов являются восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, времени, темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником [2]. В потоке информации поступает много сигналов о всевозможных ложных действиях. Правильная оценка ложных действий позволяет не реагировать на них, точно воспринимать все ситуации, принимать решения как осознанно, так и интуитивно. Восприятие обстановки боя зависит от установки спортсмена на определенную тактику ведения поединка.

Точность восприятия во многом определяется свойствами внимания. Подготовленный спортсмен распределяет внимание на положение соперника, направление и скорость движения, скорость, силу и темп ударов, дистанцию и рассчитывает такие же характеристики собственных действий. При этом некоторые элементы восприятия являются решающими в данное время и находятся в центре внимания спортсмена.

Проблема формирования и совершенствования координационных способностей, несмотря на кажущуюся простоту, является одной из наиболее интересных и в то же время наиболее противоречивых и активно разрабатываемых в современных направлениях теории и практике спорта. Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать и управлять движениями, предвосхищать пространственно-временные компоненты соревновательной деятельности, не вызывают сомнений у специалистов. Вместе с тем вопросы формирования способности к ориентации в пространстве у спортсменов-каратистов еще недостаточно разработаны и представляют существенную трудность для тренеров.

Поэтому в исследовании была поставлена цель – разработать комплексы учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование способности к ориентации в пространстве спортсменов-каратистов 12–14 лет.

Для развития чувства дистанции наиболее целесообразна следующая последовательность решения педагогических задач:

- различать и сохранять дистанции (ближняя, средняя, дальняя) при ритмичных (аритмичных) передвижениях с партнером;
- выходить из одной дистанции в другую на фоне ритмичных (аритмичных) передвижений с партнером;
- выбирать определенные дистанции для успешного выполнения боевых действий при ритмичных (аритмичных) передвижениях с партнером;
- предвосхищать выход противника из определенных дистанций на фоне выполнения ритмичных (аритмичных) передвижений с противником.

С целью совершенствования «чувства дистанции» юных каратистов были разработаны два комплекса специально-подготовительных упражнений (СПУ), которые представлены в таблице.

Таблица – Примеры специально-подготовительных упражнений

1.СПУ (на снарядах и имитационного характера)	2.СПУ (обусловленного и необусловленного характера)
<p>И.П. – стойка, правая рука вверх. Вращение вокруг вертикальной оси, на месте, глядя вверх на руку. По команде ускорение по заданной траектории. ОМУ – траектории могут меняться, добавляются передвижения степом, скорость вращения варьировать от 3 до 1 с.</p> <p>И.П. – О.С. Кувырок вперед, прыжок на 360 градусов, кувырок назад, ускорение. ОМУ – бег может выполняться как по прямой, так и с обеганием препятствий, добавляются передвижения степом.</p> <p>И.П. – О.С. 2 прыжка на 360 градусов в разные стороны, 2 круговых удара ногой по лапе. ОМУ – добавляются более сложнокоординативные удары.</p> <p>И.П. – О.С. Кувырок вперед, назад, удар ногой по лапе, выставленной партнером. ОМУ – удар на выбор партнера.</p> <p>И.П. – стоя на правой. Спереди расположен круг диаметром 1,5 м с десятью вписанными цифрами. По команде как можно быстрее попрыгать по всем цифрам от 1 до 10. ОМУ – порядок цифр для прыжков (по порядку, в обратном) а так же способ прыжков (на правой, левой, двух) задается тренером</p>	<p>УТЗ в парах. Первый номер передвигается по дояngu, в боевой стойке, в различных направлениях и используя разные виды передвижений, задача второго в точности изображать действия соперника.</p> <p>УТЗ в углу площадки (дояnga). Первый номер – в углу, его задача используя различные виды передвижений и обманов, поменяться местами со вторым номером.</p> <p>«Конвейер». 7 человек держат оборудование, на каждой станции нужно выполнять определённый удар. Между станциями спортсмен передвигается в боевой стойке. Два человека держат оборудование на расстоянии 4 м друг от друга (на одной линии, развернуты друг к другу). Спортсмен, находящийся в центре, выполняет задание сначала в одну сторону, затем разворачивается и то же самое в другую.</p> <p>УТЗ в парах. Партнеры в боевой стойке, дистанция средняя. Первый номер владеет инициативой в передвижениях и стремится разорвать дистанцию. Второй номер должен сохранять дистанцию</p>

Созданию чувственных образов движений способствует применение в тренировочном процессе разнообразных технических средств и устройств: тренажеров, акцентирующих внимание спортсмена на отдельных деталях двигательного действия; аппаратуры срочной информации о пространственных и временных особенностях структуры движения и др.

Большую практическую ценность имеют различные методические приемы. Например, для создания чувственного образа основы любого удара нужно поставить каратиста в положение соответствующее конечной фазе движения, так, чтобы его кулак или стопа касались мешка или стены, а затем предложить ему закончить удар – толкнуть мешок или стену. Возникающие при этом ощущения в опорно-двигательном аппарате и создают чувственный образ удара.

Необходимо добиваться выполнения основы техники каждого из тренировочных упражнений, что позволит тренеру заодно решать и воспитательные задачи. В связи с этим тренер должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие, координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и координационных способностей. Таким образом, техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование должны тесно переплетаться с развитием координационных способностей.

Таким образом, в программу координационной подготовки должны быть включены специализированные средства направленные не только на повышение пространственных, временных и силовых параметров движений, но и на формирование специализированных восприятий (чувство дистанции и др.).

1. Воспитание специализированных тактических качеств юных фехтовальщиков: метод. рекомендации / Сост. Фель В. А. – Минск, 1990. – 17 с.

2. Каратэ : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений. Авт.-сост.: Барташ В. А. [и др.]. – Минск, 2008. – С. 12–34.

3. Кирильченко, С. Н. Особенности развития быстроты и точности специфических действий у фехтовальщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Н. Кирильченко.– К., 1985. – 24 с.

4. Кондаков, А. М. Техничко-тактическая подготовка самбистов 11–12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Кондаков. – Омск, 2010. – С. 22–30, 122–125.

5. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – М., 2000. – 39 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Гриб П.В., студентка 445 группы

Для человека во все времена было и будет важным ощущать себя счастливым. Счастье – это действительно важная часть нашей жизни, волнующая людей различных взглядов и культур. Счастье – это положительная эмоция, которая способствует продуктивной, творческой деятельности и сама является следствием этой деятельности.

Люди разной возрастной категории по-разному ощущают счастье и по-своему понимают сущность счастья. Студенты относятся к категории молодых людей, у которых впереди вся жизнь, много целей и задач для их реализации. Современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, что может выражаться в нарушении эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента [1, 2].

Цель исследования – определить уровень ощущения счастья у студентов, обучающихся в УВО гуманитарного, спортивного и технического профилей; показатели стрессоустойчивости и факторы, влияющие на уровень ощущения счастья.

Материал и методы исследования: в исследовании принимали участие 104 студента, которые были разделены на три группы: в первую группу вошли студенты университетов гуманитарного профиля (44 человек), во вторую группу – университетов спортивного профиля (30 человек), в третью группу – университетов технического профиля (30 человек). Студенты были сопоставимы по возрасту (от 19 до 22 лет).

Для оценки уровня ощущения счастья применяли Оксфордский опросник счастья.

Для оценки показателей стрессоустойчивости применяли тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых [3].

Для определения факторов, влияющих на уровень ощущения счастья, применяли анкету «Влияние качества жизни на состояние здоровья и другие сферы Вашей жизни» (авторской разработки).

При оценке уровня ощущения счастья было выявлено, что 11 % студентов первой группы ощущали пониженный уровень ощущения счастья, 59 % – средний уровень ощущения счастья, 30 % – повышенный уровень ощущения счастья. У студентов второй группы пониженный уровень ощущения счастья ощущали 25 % студентов, 75,0 % – средний уровень ощущения счастья. Повышенного уровня ощущения счастья в этой группе не отмечалось. У студентов третьей группы пониженный уровень ощущения счастья был отмечен у 25,0 %, 65,0 % студентов имели средний уровень ощущения счастья, 10,0 % – повышенный уровень ощущения счастья.

С учетом уровня ощущения счастья мы провели оценку показателей теста на стрессоустойчивость. Оценивали показатели стрессоустойчивости студентов по следующим параметрам: базовый уровень стрессоустойчивости (значение показателя в пределах от 70 до 100 можно считать удовлетворительным); динами-

ческий уровень чувствительности к стрессу, который показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения; и пяти оценочных шкал. Шкала 1 определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять (средние показатели от 15 до 30 баллов); шкала 2 показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам (средние показатели от 14 до 25 баллов); шкала 3 – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям: головные боли, повышенная утомляемость, напряжение или дрожание мышц, проблемы с желудочно-кишечным трактом, учащенное сердцебиение (средние показатели от 12 до 28 баллов); шкала 4 определяет деструктивные способы преодоления стресса: употребление вкусной еды, алкоголя, сигарет, с помощью агрессии (средние показатели от 10 до 22 баллов); шкала 5 определяет конструктивные способы преодоления стресса: сон, отдых, смена деятельности, физическая активность, общение с друзьями или любимым человеком (средние показатели от 23 до 35 баллов) [3].

Показатели стрессоустойчивости у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели стрессоустойчивости у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья

Показатели	Обследуемые, n=104		
	Первая группа	Вторая группа	Третья группа
Базовый уровень	85,6±12,7	79,2±8,4	92,8±11,4
Динамический уровень	58,2±12,5	51,2±8,9	66,8±9,7
Шкала 1	29,0±3,4	28,6±3,6	26,2±3,6
Шкала 2	23,2±5,1	18,6±6,1	31,4±3,3
Шкала 3	16,4±4,5	10,8±2,9	18,4±4,1
Шкала 4	17,0±2,6	21,2±2,6	16,8±3,9
Шкала 5	27,4±4,5	28,0±3,8	26,0±2,9

Выявлено, что студенты третьей группы имели более высокий показатель базового и динамического уровней стрессоустойчивости, более подвержены стрессовым ситуациям по сравнению со студентами первой и второй группы. Студенты второй группы в меньшей степени подвержены психосоматическим заболеваниям, чем студенты первой и третьей группы. Во всех группах достоверных отличий всех изучаемых показателей не было выявлено, $p > 0,05$.

Показатели стрессоустойчивости у студентов со средним уровнем ощущения счастья представлены в таблице 2.

Выявлено, что студенты первой группы имели более высокие показатели базового и динамического уровней стрессоустойчивости. Студенты третьей группы имели повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять, по сравнению со студентами первой и второй группы. У студентов второй группы показатели конструктивных способов преодоления стресса были несколько выше, чем у студентов первой и третьей группы. В группах гуманитарного и спортивного профилей выявлены достоверные отличия по шкале 3, $p < 0,05$.

Таблица 2 – Показатели стрессоустойчивости у студентов со средним уровнем ощущения счастья

Показатели	Обследуемые, n=104		
	Первая группа	Вторая группа	Третья группа
Базовый уровень	93,3±4,0	87,9±4,2	92,2±6,5
Динамический уровень	61,5±3,7	54,3±4,1	61,4±6,8
Шкала 1	27,7±1,3	27,3±2,2	32,2±2,9
Шкала 2	22,9±0,9	24,3±1,8	22,1±2,0
Шкала 3	21,4±1,7*	14,7±1,8	18,2±3,3
Шкала 4	21,2±2,0	21,6±1,5	19,6±2,6
Шкала 5	31,8±1,8	33,7±1,6	30,8±2,7

Примечание: * – достоверность ($p < 0,05$).

Сравнительный анализ показателей стрессоустойчивости у студентов с повышенным уровнем ощущения счастья не проводился, так как у студентов второй группы не был выявлен.

Таким образом, у студентов с пониженным уровнем ощущения счастья значение базового показателя и динамической чувствительности к стрессу в группах соответствовало норме, однако у студентов третьей группы эти показатели были несколько выше, чем у студентов первой и второй группы. Склонность все излишне усложнять в большей степени было свойственно для студентов третьей группы, чем первой и второй группы. Студенты второй группы в меньшей степени подвержены психосоматическим заболеваниям, чем студенты первой и третьей группы. У студентов со средним уровнем ощущения счастья значение базового показателя и динамической чувствительности к стрессу в группах соответствовало норме, однако у студентов первой группы эти показатели были несколько выше, чем у студентов второй и третьей группы. Студенты третьей группы в большей степени реагируют на обстоятельства, на которые невозможно повлиять, чем студенты первой и второй группы. Студенты второй группы чаще используют конструктивные методы преодоления стрессов.

При оценке факторов, влияющих на уровень ощущения счастья, рассматривали следующие показатели: удовлетворенность своей жизнью, наполненность жизни смыслом, удовлетворенность трудоспособностью, материальная обеспеченность, удовлетворенность собой и своим внешним видом, удовлетворенность сексуальной жизнью, удовлетворенность поддержкой близких и друзей, удовлетворенность условиями проживания.

Было выявлено, что студенты трех групп со средним уровнем ощущения счастья в большей степени удовлетворены качеством своей жизни, чем студенты с пониженным уровнем ощущения счастья. Однако студенты первой группы с пониженным уровнем ощущения счастья оценивают качество своей жизни лучше, чем студенты второй и третьей групп, что может быть обусловлено спецификой выбранной профессии.

Оценка факторов качества жизни у студентов с повышенным уровнем ощущения счастья не проводилась, так как у студентов второй группы не был выявлен.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Студенты всех групп имели в основном средний уровень ощущения счастья, в связи с чем можно предположить, что выбранная специальность не влияет на уровень ощущения счастья.

2. Показатели стрессоустойчивости у студентов всех групп находились в пределах нормы, однако предрасположенность к психосоматическим заболеваниям достоверно выше у студентов университетов гуманитарного профиля.

3. На уровень ощущения счастья влияют следующие показатели: удовлетворенность своей жизнью, наполненность жизни смыслом, материальная обеспеченность, удовлетворенность трудоспособностью, собой и своим внешним видом, сексуальной жизнью, поддержкой близких и друзей, условиями проживания. Чем выше уровень ощущения счастья, тем выше данные показатели.

1. Забело, Е. И. Особенности влияния факторов здоровья на уровень ощущения счастья у студентов, обучающихся в Белорусском государственном университете физической культуры / Е. И. Забело, П. В. Гриб // сборник статей XXII Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 35–38.

2. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М., 2011. – 458 с.

3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТИ У СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Диденко А.А., студент 242 группы

Спортивное ориентирование обусловлено интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Оно требует от спортсменов конкретных знаний и умений, связанных с вопросами техники и тактики ориентирования. Неотъемлемой частью подготовки является и развитие памяти, а также внимания. Специфика спортивного ориентирования состоит в том, что спортсмен на дистанции не может постоянно работать с картой. Чем меньше он обращается к ней, тем выше скорость его передвижения и больше возможностей для решения других технико-тактических задач. Чтобы увеличить скорость чтения карты и уменьшить количество обращений к ней необходимо развивать устойчивость и объем внимания. А для определения уровня развития этих показателей необходимо придумать тестирование. Также такое тестирование поможет с отбором в секции по виду спорта или для определения достаточности уровня развития показателей памяти и внимания спортсмена.

Цель – изучение особенностей развития внимания и памяти у спортсменов ориентировщиков.

Задачи:

1. Изучить варианты оптимального тестирования уровня развития устойчивости и объема внимания.

2. Определить закономерности развития уровня устойчивости и объема внимания с квалификацией спортсменов-ориентировщиков.

Гипотеза – предполагается, что данное исследование позволит нам определить, что квалификация спортсменов-ориентировщиков напрямую зависит от развития их специфической памяти и внимания.

Объект исследования – учащиеся школы и спортсмены-ориентировщики разной квалификации.

Предмет исследования – уровень развития устойчивости и объема внимания.

Исследование было проведено на тренировочных занятиях по спортивному ориентированию в ноябре 2018 года. В исследовании приняли участие 1 учащийся с 1-м взрослым разрядом, 1 учащийся с 2-м взрослым разрядом, 3 учащихся с 3-м взрослым разрядом, 5 учащихся с 2-м юношеским разрядом по спортивному ориентированию, и 5 учащихся без разрядов.

Для анализа особенностей развития памяти было сформировано 3 группы по 5 человек. Первая группа была сформирована из спортсменов-ориентировщиков 1–3-го разряда. Вторая группа – из спортсменов-ориентировщиков юношеских разрядов. Третья группа – из учащихся не связанных со спортивной деятельностью.

Учащимся были представлены 2 теста, по итогам которых определялась устойчивость и объем их внимания. Данные были сопоставлены с квалификациями учащихся.

Первый тест: методика «Таблицы Шульте». Назначение теста – определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Описание теста: испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Обработка и интерпретация результатов теста: Основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена «кривая истощаемости (утомляемости)», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике (однако мы использовали лишь суммарное время выполнения упражнения).

Второй тест: «Запомни и расставь точки». Назначение теста – определение объема внимания. Для этого используется стимульный материал, изображенный на рисунке. Лист с точками предварительно разрезается на 8 малых квадратов (4×4 клетки), которые затем складываются в стопку таким образом, чтобы сверху оказался квадрат с двумя точками, а внизу – квадрат с девятью точками (все остальные идут сверху вниз по порядку с последовательно увеличивающимся на них числом точек). Далее последовательно, на 1–2 с, показывается каждая из восьми карточек с точками сверху вниз в стопке по очереди и после каждой очередной карточки предлагается воспроизвести увиденные точки в пустой кар-

точке за 15 с. Это время дается для того, чтобы тестируемый смог вспомнить, где находились увиденные точки, и отметить их в пустой карточке.

Оценка результатов теста. Объемом внимания тестируемого считается максимальное число точек, которое тестируемый смог правильно воспроизвести на любой из карточек (выбирается 4 карточки, на которой было воспроизведено безошибочно самое большое количество точек). Результаты эксперимента оцениваются в баллах по десятибалльной шкале.

Результаты, приведенные в таблицах 1–3, указывают на то, что развитие специфической памяти у квалифицированных спортсменов ориентировщиков выше, чем у начинающих. Поэтому время на выполнение задания и затраченные силы были разные у всех участников эксперимента.

Таблица 1 – Результаты исследования оценки устойчивости и объёма внимания в первой группе

Ф.И.	Результаты первого теста (секунды)	Результаты второго теста (баллы)	Спортивная квалификация
Д-о Дмитрий	200	9	1-й взрослый
М-к Илья	234	9	2-й взрослый
П-й Сергей	250	8	3-й взрослый
Е-ч Евгения	230	9	3-й взрослый
Е-ч Софья	247	8	3-й взрослый
\bar{x}	232,2	8,6	

Таблица 2 – Результаты исследования оценки устойчивости и объёма внимания во второй группе

Ф.И.	Результаты первого теста (секунды)	Результаты второго теста (баллы)	Спортивная квалификация
К-ч Тамара	278	6	2-й юношеский
К-ч Марина	301	8	2-й юношеский
Р-а Анастасия	314	7	2-й юношеский
Р-а Александра	262	7	2-й юношеский
П-в Артём	315	7	2-й юношеский
\bar{x}	294,0	7,0	

Таблица 3 – Результаты исследования оценки устойчивости и объёма внимания в третьей группе

Ф.И.	Результаты первого теста (секунды)	Результаты второго теста (баллы)	Спортивная квалификация
К-о Рената	327	7	Б/Р
П-ч Мария	342	7	Б/Р
А-в Никита	301	6	Б/Р
К-к Ксения	322	7	Б/Р
Ш-й Александр	340	5	Б/Р
\bar{x}	326,4	6,4	

Анализ тестирования показывает, что эти два теста в данном случае очень важны, по их результатам мы можем предполагать специфику деятельности человека. Также данные тестирования могут использоваться в качестве тренировки памяти.

При анализе результатов исследования у первой группы по обоим тестам показатели значительно превышают показатели этих же тестов во второй и третьей группах. Среднее значение, потраченное на выполнение первого теста, у первой группы – 232 с, что на 62 с быстрее второй группы, и на 94 с быстрее третьей группы.

Бальная шкала оценки не дает нам большой информативности во втором тесте, однако мы можем заметить ту же динамику результатов. Первая группа вновь показала лучший результат в 8,6 баллов, что на 1,6 балла лучше второй группы и на 2,2 балла лучше третьей, не занимающейся спортивным ориентированием, группы.

Проанализировав данные, мы выявили закономерности развития внимания и памяти у спортсменов ориентировщиков. Данные во всех группах близки друг к другу. Однако средние значения точно определяют превосходство первой группы над второй и третьей.

Данные тестирования могут подвергаться изменениям и модификациям, для более точного определения квалификации спортсмена. Так же, чтобы более достоверно определить специфику занятия видом спорта, точки во втором тесте и цифры в первом можно сочетать с разными цветами (красный – черный) или с условными знаками карт.

Несмотря на то, что основными результативными показателями соревновательной деятельности в ориентировании является выносливость, скорость и выбор пути движения по дистанции, память (объем усваиваемой информации) и внимание будет играть главенствующую роль в спортивном ориентировании при достаточном развитии физических способностей. Пути движения на перегонах между контрольными пунктами необходимо быстро запоминать и интерпретировать у себя в голове для уменьшения количества обращений в карту и тем самым уменьшения траты времени на её чтение, которое приводит к снижению скорости бега. Для улучшения этого показателя требуется достаточное развитие внимания спортсмена, а главное таких составляющих внимания как: его устойчивость, объём и распределение.

По результатам нашего исследования мы можем точно определить, что объём внимания, а также его устойчивость имеют одно из главных направлений развития в подготовке спортсмена-ориентировщика.

Исследование показало, что вместе со степенью тренированности и квалификации спортсмена увеличиваются и внимание и память.

1. Воронов, Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: учебное пособие / Ю. С. Воронов. – М.: ЦДЮТиК, 2001. – 71 с.

2. Данильченкова, О. Е. Оптимизация учебно-тренировочного процесса по спортивному ориентированию спортсменов 12–14 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Е. Данильченкова. – Малаховка: УГПУ им. И. Н. Ульянова, 2010. – 25 с.

3. Ширин, А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика / А. А. Ширин, А. В. Иванов. – М., 2008. – 112 с.

СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Дуброва А.С., студент 238 группы

История стрельбы из лука в Республике Беларусь начала свое развитие в 1960 году в г. Минске. Были открыты такие спортивные секции как ДСО «Динамо», «Красное знамя», «Спартак».

Но только с 1968 года, под руководством Олега Дуплия в Беларуси целенаправленно начинается работа по развитию стрельбы из лука. Уже через два года появились первые результаты усиленной работы. Появились спортсмены высокого класса. Первым, среди женщин в Республике Беларусь, Почетное Звание «Мастер спорта» было присвоено Валентине Киселевой, а среди мужчин – Константину Сороке.

В связи с быстрым развитием данного вида спорта, было принято решение открыть первые секции по стрельбе из лука в г. Бресте и в г. Могилеве. Для развития данного вида спорта были приглашены одни из лучших тренеров из Украины и России. В г. Минск из г. Львова приехали Дубинин Олег Лукич и Мельник Алла Степановна (Заслуженные тренеры Республики Беларусь). В г. Брест из г. Львова пригласили работать Пузяка Михаила Владимировича (Заслуженный тренер СССР) и Пузяк Марию Степановну. А в г. Могилев из России приехали Любимов Борис Дмитриевич (Заслуженный тренер БССР) и Любимова Нина Исмаиловна.

Стрельба из лука в Республике Беларусь активно набирала обороты. Открывались новые секции в разных городах Республики Беларусь. Спортсмены достойно выступали на соревнованиях в составе сборной команды СССР по стрельбе из лука, а также за ее пределами.

Первая и пока единственная олимпийская медаль в истории стрельбы из лука в Беларуси принадлежит брестскому стрелку Исаченко Борису Валентиновичу (МСМК по стрельбе из лука). На Олимпийских играх в Москве, в 1980 году он завоевал серебряную медаль. В ходе соревнований, Борис Валентинович уверенно шел на первом месте, но под конец соревнований начался дождь, из-за которого очки для зрения запотели, и он не смог четко видеть мишень, что и привело к ухудшению результата, и в итоге он завоевал серебряную медаль. Этот инцидент оставил свой след в истории и преподнес хороший урок для всех спортсменов и тренеров в команде.

В те годы спортсмены выполняли стрелковое упражнение М-2 (90×2, 70×2, 50×2, 30×2 – мужчины, а женщины – 70×2, 60×2, 50×2, 30×2 метров).

Следующее значимое событие в истории данного вида спорта в Республике Беларусь стало основание Национальной Федерации «Белорусская федерация стрельбы из лука» в 1992 году. Первым председателем федерации был Владимир Викторович Бабицкий. Но с ноября 2011 года, должность Председателя Федерации занял Министр лесного хозяйства Республики Беларусь Михаил Михайлович Амелянович, и с этого года в Федерации появились официально Устав, Эмблема и Флаг.

На данный момент председателем БФСЛ в Республике Беларусь является Сергей Николаевич Щемелёв.

В сентябре 2018 года была открыта секция в Витебске, что в первые в истории развития данного вида, позволило на Чемпионате Республики Беларусь по стрельбе из лука выступать представителям из всех областей нашей страны.

В современной истории развития стрельбы из лука, белорусские стрелки не раз заявляли о себе на Международной арене. Наши спортсмены не раз принимали участие в Олимпийских играх, но им не удалось подняться на пьедестал, однако это их не сломило. Преодолев все трудности, наши спортсмены завоевали серебряную медаль на Чемпионате мира (Анталия, 2013 г.), в командном зачете среди женщин. Команду представляли: Тимофеева Екатерина, Толкач Елена и Марусова Анна, а возглавлял команду главный тренер Республики Беларусь по стрельбе из лука – Пупкевич Сергей Николаевич. Через 2 года, в 2015 году, тем же составом наши спортсменки завоевали серебряную медаль на I Европейских играх в Баку. В личном зачете среди мужчин, бронзовую медаль завоевал Прилепов Антон. Но это не все! Наши спортсмены не раз поднимались на пьедестал Международных соревнований и турниров. Чего далеко ходить... в период с 9–13 апреля 2019 года в Бухаресте (Румыния), проходил Гран-при Европы по стрельбе из лука, где белорусская лучница Карина Козловская уверенно завоевала золотую медаль. Но на этом наши спортсмены не остановились и завоевали серебряную медаль в новом Олимпийском упражнении «Микс» (смешанные пары) в составе Карины Козловской и Кирилла Фирсова.

Данные соревнования были одними из тренировочных (тестовых) для наших спортсменов перед II Европейскими играми, которые пройдут в столице нашей страны, г Минске, с 21 по 30 июня 2019 года.

Результат наших спортсменов на данных соревнованиях, может положительно влиять на дальнейшую судьбу данного вида спорта в Республике Беларусь и завоевание Олимпийских лицензий для спортсменов-стрелков из лука.

1. Стрельба из лука: программа для спец. учеб.-спорт. учреждений, училищ олимпийского резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь; [авт.-разраб. Н. А. Юрчик]. – Минск, 2018. – 58 с.

2. Юрчик, Н. А. Техническая подготовка в стрельбе из лука / Н. А. Юрчик, А. А. Горжанов // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т, физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – 257 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Жуковская К.С., студентка 227 группы;

Рапацевич А.А., преподаватель каф. ВВС;

Сируц А.Л., профессор, канд. пед. наук, доцент каф. ВВС

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Основополагающими факторами являются спортивный отбор и ориентация в спорте [4; 2; 3].

Цель исследования: формирование и совершенствование социально-профессиональной, практика-ориентированной компетентности студентов по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельности (тренерская работа по гребле академической, по гребле на байдарках и каноэ)».

Объект исследования: учебная дисциплина образовательного процесса для студентов 2 курса БГУФК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».

Предмет исследования: спортивный отбор и ориентация как элемент современной системы спортивной подготовки.

Методы исследования: анализ, систематизация, структуризация и корректировка научно-методической литературы, научно-технической литературы, документальных и архивных материалов.

Применялась образовательная технология, используемая в образовательном процессе кафедры с 2015 года: «Применение проблемно-поискового метода в образовательной технологии полного освоения знаний на основе активизации самостоятельного прихода к новому знанию с использованием возможностей Internet».

Определяющим фактором для спортивного отбора является вид спорта, для спортивной ориентации – человек, с учетом его врожденных и приобретенных способностей.

Критерия спортивного отбора [6]:

1. *Первичный отбор*: оценка двигательных способностей, оценка телосложения, оценка функциональной подготовленности, оценка мотивации.

2. *Вторичный отбор*: уровень начальных спортивных достижений, темпы роста спортивных достижений, стабильность спортивных достижений.

Спортивный отбор – система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются способности детей, подростков, юношей для специализации в определённом виде спорта.

Спортивный отбор предполагает учет следующих критериев:

1. *Педагогических*: уровни развития физических качеств, технико-тактическую подготовленность, спортивно-техническое мастерство, темпы роста спортивных достижений, моторную обучаемость, координационные возможности, способность юных спортсменов к эффективному решению двигательных задач в условиях напряжённой борьбы.

2. *Психологических*: особенность темперамент, особенности характера, степень развития волевых качеств.

3. *Медико-биологических*: состояние здоровья, биологический возраст; морфофункциональные признаки, состояние функциональных и сенсорных систем организма индивидуальные особенности высшей нервной деятельности.

4. *Социологические* критерии отбора включают характеристику мотивов, интересов и запросов учащихся: показатели, характеризующие формирующие влияние спорта, семьи, коллектива. Эффективность отбора во многом зависит от своевременного и объективного выявления интереса детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта. Важное значение имеет всесторонний анализ причин отсева юных спортсменов, проявивших задатки для успешного спортивного совершенствования на первых этапах многолетней тренировки.

Условия, обеспечивающие эффективность системы многолетнего отбора:

1. Каждый ребенок должен иметь возможность стать большим спортсменом. Все дети, изъявившие желание серьезно заниматься спортом, должны получить такую возможность в полной мере.

2. Максимум за 1,5–2 года, а лучше еще раньше должен быть произведен отсев всех бесперспективных детей, попавших в спортивную школу данной специализации. Ранний отсев пройдет для детей наиболее безболезненно и даст им возможность проявить себя в других видах спорта, которые ему обязательно должен порекомендовать тренер на будущее.

3. Высокая квалификация детского тренера.

Если говорить о спортивном отборе в системе многолетней тренировки, следует рассматривать три этапа отбора.

Первый этап – предварительный. Реализация отбора начинается с выявления целесообразности выбора ребёнком занятий каким-либо видом спорта на основе учёта его морфофункциональных данных и психических особенностей.

Второй этап – промежуточный. Решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на 2-м и 3-м этапах многолетней подготовки.

Третий этап – заключительный. Этап отбора связан с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов высокого уровня.

Ориентация также направлена на выявление способностей к тому или иному виду спорта. Основная задача спортивной ориентации – выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта [1; 5].

Спортивная ориентация – это комплексная система организационно-методических мероприятий, на основе которых определяется узкая специализация индивида в определенном виде спорта [7].

Спортивная ориентация может касаться выбора по следующим направлениям:

1. Узкой спортивной специализации в пределах данного вида спорта.

2. Определения индивидуальной структуры многолетней подготовки, динамики нагрузок и темпов роста достижений.

3. Установления ведущих факторов подготовленности и соревновательной деятельности, способных оказать решающее влияние на уровень спортивных результатов.

Анализ, систематизация, структуризация и корректировка научно-методической литературы, научно-технической литературы, документальных и архивных материалов, способствуют формированию профессиональных компетенций (знаний) студентов 2 курса по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» образовательного процесса БГУФК.

Применение проблемно-поискового метода в образовательной технологии полного освоения знаний на основе активизации самостоятельного прихода к новому знанию с использованием возможностей Internet по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической, по гребле на байдарках и каноэ)» позволяет эффективнее использовать практико-ориентированные компетентности в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в гребле академической.

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

2. Матвеев, Л. П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М.: РГАФК, 1995. – 39 с.

3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Филин, В. П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, П. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2000. – 480 с.

6. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры. Опорные схемы: учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М.: Советский спорт, 2005. – 270 с.

7. Шинкарук, О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

Закревский З.Г., студент 246 группы;

Кузнецова Т.В., ст. преподаватель кафедры психологии

В условиях повышенных требований к точности выполнения сложных спортивных упражнений спортсмен, прежде всего, должен уметь владеть собой. Человек действует на фоне определенного психического состояния, от которого в большой степени зависит успешность деятельности. Психическое состояние, являясь фоном протекания психических процессов, оказывает влияние на успешность деятельности [3].

В спортивной деятельности успешность тренировок и последующих соревнований зависит от психических состояний, которые переживает спортсмен. Неблагоприятные состояния в тренировочном процессе препятствуют достижению спортивной формы. Негативные переживания перед соревнованиями могут отрицательно повлиять на результат. Рост спортивных результатов и их престижность, увеличение конкуренции, ответственность спортсмена за свой спортивный результат увеличивают психическое напряжение спортсмена во время соревнований.

Центральное место в психологии соревновательной деятельности занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. В основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй – волевое усилие. Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Эти виды регуляции тесно взаимосвязаны. Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились результатом эмоций, управляемых волей [1].

К спортивной деятельности приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру каждой деятельности: потребности, мотивы, цели, средства, продукт (результат) [3].

Главной целью в спорте является достижение максимально высоких спортивных результатов, развитие специальных (прежде всего двигательных) способностей. Главная цель на всех уровнях спортивной квалификации реализуется в условиях соревновательной борьбы. Она сопряжена с состоянием физического и психического здоровья и с гармоническим физическим и духовным развитием человека.

Первичные мотивы для занятий плаванием могут вытекать из потребности укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности и даже просто из потребности в развлечении [2]. Дальнейшее развитие мотивов связано с систематическими тренировками, достигнутыми успехами, возрастом, полом, и др.

Основными мотивами спортивной деятельности являются:

- мотивы моральные (долга, коллективизма, патриотизма);
- стремление к самоутверждению;
- мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям;
- собственно-соревновательные мотивы (желание померяться силами, азарт);
- мотивы эстетические;
- мотивы, обусловленные желанием добиться определенных привилегий, материальных благ [4].

Мотивы бывают теснейшим образом связаны с целями деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях эффективность деятельности бывает особенно высокой.

Методам саморегуляции посвящено большое количество публикаций. Отметим лишь некоторых авторов: Х. Кляйнзорге, Г. Клюмбиес, Г.Д. Горбунов, А.В. Алексеев, Х. Линдеман, И.Г. Шульц, Н. Петров, В.С. Лобзин и М.М. Решетников, Ю.Н. Филимоменко, А.О. Прохоров, Э. Куэ, В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов, В.Н. Панкратов. Еще больше место заняло бы описание всех методов саморегуляции. В настоящее время наиболее активно применяются такие методы как самовнушение, психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, прогрессивная релаксация, десенсибилизация, медитация, дыхательные техники и др.

Для изучения предсоревновательных состояний спортсменов-пловцов были использованы методики, позволяющие оценить степень острого физического утомления и определить уровень актуального психического состояния спортсменов перед соревнованием. В исследовании приняли участие 20 спортсменов-пловцов высокой квалификации (КМС и МС).

Проанализируем результаты исследования.

После проведения первой методики для оценки острого умственного и физического утомления, было выявлено, что у спортсменов-пловцов умеренная степень выраженности умственного и физического утомления (рисунок 1).

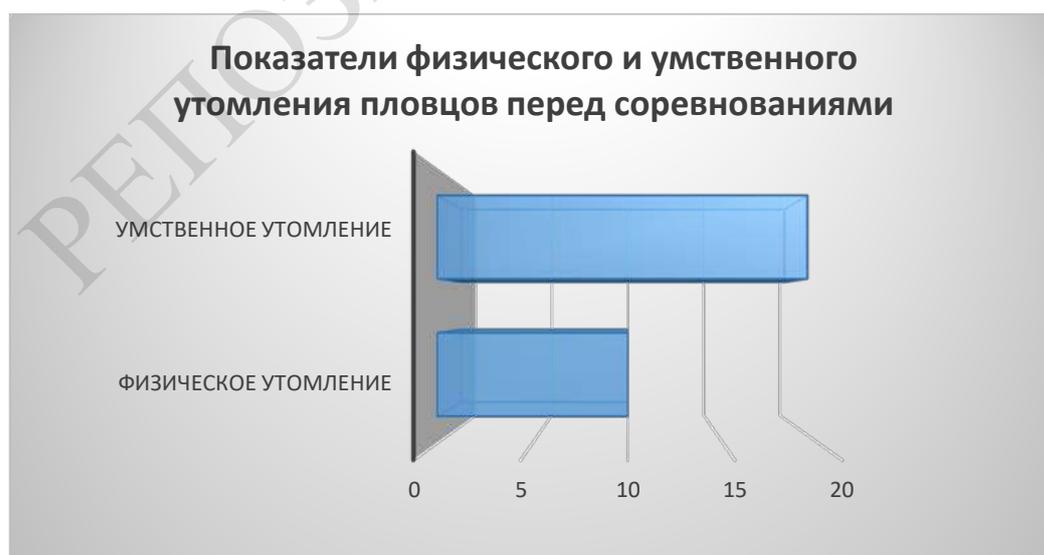


Рисунок 1 – Результаты исследования физического и умственного утомления спортсменов-пловцов

Причем зафиксировано преобладание умственного утомления ($19,4 \pm 7,8$ баллов) над физическим ($10 \pm 5,6$ баллов). У 10 % спортсменов-пловцов отмечена сильная степень умственного утомления.

Мы полагаем, что это связано с тем, что спортсмены сочетают тренировочно-соревновательную деятельность с учебной. А во время проведения исследования, у спортсменов была зачетная неделя. И из-за этого показатели умственного утомления преобладали над физическим.

Опросник «Актуальное состояние» определяет параметры психического состояния в коротком интервале времени, то состояние, особенности которого могут быть обусловлены влиянием конкретных событий сегодняшнего дня, текущим моментом (экзамен, соревнования, долгое ожидание чего-либо, плохое физическое самочувствие из-за бессонной ночи и т. д.). Назначение методики – определение уровня актуального психического состояния.

Анализ средних показателей по выборке свидетельствуют о том, что у спортсменов-пловцов предстартовое состояние по некоторым показателям не является оптимальным, так как все показатели актуального состояния находятся в диапазоне пониженных оценок (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты исследования актуального состояния спортсменов-пловцов

Однако низкий балл по шкале «Возбуждение» ($28,3 \pm 2,8$ балла) свидетельствует о хорошем эмоциональном саморегулировании. Спортсменам присущи спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации, сдержанное, ровное поведение.

Шкала «Активация – деактивация» характеризует интенсивность актуализированных мотивов. Пониженный балл ($34 \pm 2,6$) указывает на недостаточную готовность действовать и некоторое безынициативное отношение к текущей ситуации.

Возможно это связано с показателем по шкале «Тонус» ($30,9 \pm 2,2$ балла), который указывает на утомление, инертность, заторможенность, ощущения вялости, сниженную работоспособность. Эти результаты подтверждают данные методики по изучению острого физического и умственного утомления.

Физическое самочувствие спортсменов-пловцов нельзя назвать благоприятным ($14,3 \pm 2,5$ балла), они испытывают ощущения телесного дискомфорта.

Для эмоционального самочувствия характерны тревога, переживание беспокойства, неблагоприятные предчувствия, ощущения возможной угрозы ($34,4 \pm 3,2$ балла).

Несмотря на неблагоприятное предсоревновательное состояние, спортсмены-пловцы выступили достойно. Это свидетельствует о том, что они преодолевают это состояние с помощью волевых усилий. Что усиливает напряжение.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Спортсмены-студенты испытывают повышенные нагрузки, совмещая учебную и спортивную деятельность.

2. Спортсменов надо обучать методам саморегуляции, подбирать наиболее комфортные для каждого.

3. Участие психолога в сопровождении спортсменов минимизирует неблагоприятные состояния спортсменов.

Для регулирования предстартового возбуждения можно использовать различные приемы: специальную разминку, самомассаж, дыхательные упражнения, аутогенную тренировку, прогрессивное расслабление (расслабление начинается от мелких мышц к крупным), когнитивно-аффективную тренировку снижения тревожности (положительные мысли, логическое обоснование того, что все нормально) и др.

Занимаясь саморегуляцией, следует опираться на принцип снижения стрессогенности ситуации соревнований. Эффективно снижать значимость ситуации. При участии в ответственных соревнованиях субъективную значимость ситуации стоит преуменьшать, а значимость обычных, «проходных» – лучше преувеличивать.

Вместо волнения по поводу ответственности за результат соревнований более эффективно:

- смоделировать и проанализировать предстоящую ситуацию соревнований;
- «проиграть» возможные варианты развития ситуации, определить, какой информации не хватает;
- собрать необходимую информацию, а при ее недостатке – подготовиться «психологически»;
- составить профиль своей компетентности, уровня подготовленности к соревнованиям;
- сравнить свой профиль с необходимым, определить «зазор»;
- проанализировать способы повышения своей компетентности и/или снижения сложности предстоящей деятельности;
- составить план и реализовать его.

1. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р. М. Загайнов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 173 с.

2. Калинкина, Е. В. Предстартовое состояние спортсмена / Е. В. Калинкина, О. А. Синкина // Молодой ученый. – 2016. – № 8. – С. 1206–1208.

3. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.

4. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. ФИС, 1983. – 112 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК С УЧЕТОМ ОВАРИАЛЬНО-МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПФ СИиЕ

Ильина Н.С., студентка 032 группы

Современный женский спорт имеет стремительное развитие и это можно увидеть из количественного и процентного соотношения числа женщин в разные года Олимпийских игр. Так, в летних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро принимало участие рекордное число женщин за всю историю турнира, сообщает официальный сайт Международного олимпийского комитета.

Впервые женщины приняли участие в Олимпийских играх в 1900 году и тогда их было 22 из 997 спортсменов – 2,2 % от общего количества. В Бразилию приехало 4700 спортсменок и их было 45 % от числа всех участников турнира. Это на 0,8 % больше, чем на Играх в Лондоне в 2012 году [2; 3].

Анализ спортивных достижений лучших спортсменок мира свидетельствует о том, что двигательная одаренность, высокий духовный потенциал, огромная трудоспособность, упорство в достижении цели позволяет им систематически и убедительно покорять вершины. Это создает необходимость в решении исследований на изучение влияния спортивных нагрузок на организм женщины, нахождение способов решения задач развития теоретических и практических основ подготовки спортсменок, направленных на повышение их спортивных результатов и сохранение здоровья, репродуктивной функции самой главной для любой женщины. По этой и многим другим причинам необходимо сделать вывод, что планирование тренировочных нагрузок в женском спорте должно базироваться на знаниях морфофункциональных особенностях и возможностях организма женщин и ни в коем случае нельзя приравнивать спортивные тренировки женщин к тренировкам мужчин.

Интерес к участию женщин в спортивных соревнованиях, их мировые достижения на различных аренах и различных дисциплинах вызывает огромный интерес среди специалистов медико-биологического профиля, а также среди тренеров и самих спортсменок. Рассматриваются вопросы функциональных возможностей, специфике, физической работоспособности с учётом овариально-менструального цикла.

В статье представлены результаты исследования оценки и изучения морфофункционального состояния женщин спортсменок с учетом их спортивной специализации и обучающихся на факультете СПФ СИиЕ. В работе отражено влияние фаз овариально-менструального цикла на работоспособность спортсменок.

Цель – выявить особенности влияния фаз овариально-менструального цикла на особенности подготовки студенток спортсменок, обучающихся на СПФ СИиЕ. Методы: анализ научной литературы, анкетирование.

В основу обследований был положен медицинский принцип определения фаз менструального цикла, который включал сбор анамнеза (анкетный опрос). Для оценки менструального цикла студенток 4-го курса СПФ СИиЕ было обследовано 65 женщин. В рамках проводимой работ, нами был обследован следую-

ший контингент: 1 группа контрольная (31 чел.) – женщины, завершившие спортивную карьеру и не тренирующиеся в настоящее время, и 2 группа – женщины, продолжающие тренировочную и соревновательную деятельность. В нее вошли:

- игровые виды спорта (гандбол, волейбол, баскетбол) – 15 женщин;
- велоспорт – 7 женщин;
- единоборства (вольная борьба, дзюдо, самбо) – 12 женщин.

Менструальный цикл относят к специфическому биоритму, который присущ только женщинам. Менструальная функция является интегральным показателем наступления половой зрелости девушки. Длительность менструального цикла в норме составляет 21–35 суток. Физиологический менструальный цикл должен: быть овуляторным (овуляция – выход зрелой яйцеклетки из фолликула яичника), иметь постоянную продолжительность от 21 до 35 суток, иметь продолжительность менструации от 3 до 7 суток, не вызывать болезненные ощущения.

В проведенном исследовании из 5 фаз ОМЦ наибольший акцент был выделен на 3 фазы:

- I – менструальная (1–5-е сутки);
- II – постменструальная (6–12-е сутки);
- V – предменструальная (25–28-е сутки) [1].

Наиболее раннее начало ОМЦ отмечалось у женщин игровых видов спорта и составило 12,8 лет, тогда как у женщин, занимающихся единоборствами этот показатель равен 14,1 год. Возраст, при котором отмечалась установка ОМЦ, различались между группами. Раньше всего ОМЦ установился у спортсменок игровых видов спорта, немного позже у спортсменок, занимающихся велоспортом.

Длительность менструации незначительно различалась между группами, составляла 4,56–5,67 дней. Наиболее длительная менструация отмечалась у нетренирующихся женщин и занимающихся единоборствами.

Наибольшая регулярность течения менструального цикла отмечалась у нетренирующихся женщин, игровых видов спорта, велоспорт; наименьшая регулярность была отмечена у женщин занимающихся, единоборствами. В характеристике протекания с учётом кровопотери мы разделили данные как типичные и атипичные. Было выявлено, что наиболее атипичное протекание менструального цикла проходит у спортсменок, специализирующихся в единоборствах. Из анализа научно-методической литературы можно предположить, что атипичность физиологического процесса связана с тем, что возраст набора девочек в единоборства и борьбу составляет 12–14 лет, а это именно тот возраст, когда характерно начало и установление овариально-менструального цикла [1; 2; 3]. В этом возрасте организм очень индивидуально и точно реагирует на спортивную нагрузку. Нагрузка для каждой спортсменки должна быть строго индивидуальной и строго дозированной. Необходимо отметить тот момент, что тренеры должны уделять внимание на самочувствие спортсменки, на психофизиологические показатели, что часто бывает не на первом месте в тренировочном процессе.

При оценке самочувствия женщин мы оценивали такие симптомы как: боль внизу живота, болезненность молочных желез, отеки, дисфункция желудочно-кишечного тракта, тошнота, головная боль, боль в пояснице нарушение сна. Проанализировав полученные данные, мы сделали вывод о том, что ухудшение само-

чувствия в предменструальную и менструальную фазы отмечают все обследуемые женщины. Однако необходимо отметить, что больший процент ухудшения самочувствия отмечают женщины, специализирующиеся в единоборствах и велоспорте. Эти показатели могут свидетельствовать как признак дезадаптации внутреннего физиологического фактора. Важным знанием функциональных характеристик для планирования тренировочных нагрузок является определение интервала отдыха, дабы избежать перетренированности спортсменок с последующим нарушением функций какой-либо системы организма. Одним из первых признаков перетренированности у спортсменок является нарушение регулярности менструального цикла и как следствие развитие аменореи.

Характеристику уровня физической работоспособности мы оценивали по проценту её снижения в различные фазы менструального цикла. По полученным нами данным было выявлено, что у нетренирующихся женщин больше всего отмечают снижение физической работоспособности в предменструальную и менструальную фазы цикла.

В группе тренирующихся снижение уровня физической работоспособности отмечали женщины, специализирующиеся в единоборствах и велоспорте. Можно отметить, что именно в эти фазы цикла необходимо уделять максимальное внимание физической нагрузке в тренировочном процессе и корректировать ее в зависимости от индивидуального состояния. Особенно в предменструальную фазу необходимо более чутко следить за тренировочной нагрузкой, так как если в постменструальной и постовуляторной фазы характеризуются экономичностью нейрогуморальной регуляции функций вегетативных систем (сердечно-сосудистой, дыхания), то предменструальная и менструальная фазы характеризуются снижением экономичности дыхания, снижением кислородного эффекта дыхательного цикла, изменением показателей кровообращения, снижением показателей специальной работоспособности, повышением возбудимости и как следствие появления неадекватных реакций.

Результаты о психологическом состоянии женщин спортсменок с учётом спортивной специализации в разные фазы менструального цикла свидетельствуют, что в динамике состояния женщин спортсменок отмечались наиболее часто такие симптомы как усталость и раздражительность. Из полученных данных можно сделать вывод, что у женщин нетренирующихся и женщин, специализирующихся в велоспорте, наблюдались симптомы усталости и раздражительности в предменструальную и менструальную фазы. Данные фазы цикла характеризуются как фазы психофизиологического напряжения, что проявляется ухудшением психологического и функционального состояния женщин.

Оценивая ограничение физической активности прослеживается тенденция того, что женщины не зависимо от того тренирующиеся они или нет в той или иной степени ограничивают физические нагрузки в предменструальную и менструальную фазы цикла. Ограничение физической активности напрямую зависит от физической работоспособности женщин спортсменок в разные фазы менструального цикла.

Соревновательную результативность оценивали по её снижению. Наибольшее снижение результатов было отмечено у спортсменок велогонщиц и у спортс-

менок, специализирующихся в единоборствах. А это может значить, что адаптация к внутреннему физиологическому сбивающему фактору у обследуемых спортсменок не произошло. Это дает необходимость и основание для дальнейшего исследования в области физиологических возможностей женской адаптации к выполнению тренировочных нагрузок, а также поддержания и восстановление гомеостаза.

1. Дерех, Э. К. Особенности ОМЦ девушек, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Э. К. Дерех, Н. С. Ильина // Сб. ст. XXII Междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. Ч. 1. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 200–204.

2. Официальный сайт МОК [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.olympic.org/olympic-games>.

3. Шахлина, Л. Я.-Г. Психофизиологическое состояние спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, в разные фазы менструального цикла / Л. Я.-Г. Шахлина, М. А. Чистякова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 8. – С. 11–16.

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К СОБЛЮДЕНИЮ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛЮДЕЙ, ЗАНЯТЫХ В СФЕРЕ ФИТНЕСА

Катько А.Ю., студентка 020 группы

В современном обществе с каждым днем возрастает интерес к «здоровому образу жизни» и фитнесу. В то же время увеличивается и количество лиц, одержимых «правильным питанием» и фанатичным стремлением к соблюдению правил здорового образа жизни, в первую очередь это стремление к получению полноценной физической нагрузки. Заикленность на этих аспектах, стремление к недостижимым идеалам, нередко приводит к постоянному ужесточению к питанию, режиму и физическим нагрузкам, а также к другим сторонам здорового образа жизни. Вместо получения удовольствия и ощущения счастья от этих аспектов, человек может доводить себя до изнеможения, загонять в нездоровые рамки, пытаясь следовать своим болезненным пристрастиям ко всему здоровому.

Орторексия, или патологическая одержимость правильным питанием, пока не является клиническим диагнозом, однако в последнее время об этом состоянии часто говорят современные специалисты.

Согласно данным докладов на ежегодном съезде Американской психиатрической ассоциации American Psychiatric Association, 2017 Annual Meeting (Poster P4-106) орторексия – «патологическая одержимость правильным питанием», включает строгое избегание еды, считающейся нездоровой, что может иметь серьезные пищевые (диетологические) и медицинские последствия. Нередко набор допустимых продуктов оказывается довольно узким, без учета собственных недугов и медицинских показаний. Строжайшие диеты приводят к тому, что организм перестает получать огромное количество полезных веществ, необходимых

для поддержания жизнедеятельности, или же наоборот – страдает от переизбытка этих веществ, что сказывается на работе многих систем организма.

Цель исследования – выявить особенности отношения к здоровому образу жизни у людей, занятых в сфере фитнеса.

Материал и методики исследования:

Обследовано 30 человек, занятых в фитнес-сфере, преимущественно студенты специализации «Оздоровительная физическая культура». Средний возраст составил $18,65 \pm 0,22$ лет.

Были использованы следующие методики: тест для выявления орторексического пищевого расстройства С. Брэтмэна; Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ); Опросник волевого самоконтроля А. Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана. Данные обработаны с применением Т-критерия Стьюдента.

Все обследованные были разделены на 2 группы по величине показателя, свидетельствующего о наличии или отсутствии орторексического пищевого расстройства (полученного по опроснику Брэтмэна). В первую группу вошли обследованные, показатель которых был ниже 4 баллов, что свидетельствует о нормальном пищевом поведении. Во вторую группу вошли обследованные, показатель которых был больше 4 баллов, что свидетельствует о возможных признаках орторексии.

Показатель теста для выявления орторексии у обследованных первой группы, в среднем, составил $1,81 \pm 0,18$ баллов; у обследованных второй группы – $4,92 \pm 0,32$ балла.

По результатам применения Голландского теста, разработанного в 1986 году, можно выяснить причины, по которым человек неправильно питается и переедает. Основных причин может быть три. Первая – неспособность устоять перед вкусной едой, ее аппетитным запахом и видом (*экстернальное пищевое поведение*). Вторая – привычка заедать отрицательные эмоции (*эмоциогенное пищевое поведение*). Третья – стремление жестко ограничивать себя в еде (*ограничительное пищевое поведение*), в результате чего человек то садится на жесткую диету, то срывается с нее, с избытком вознаграждая себя за прошлые лишения и запреты.

В таблице 1 представлены показатели особенностей пищевого поведения у обследованных лиц с учетом выделенных групп.

Таблица 1 – Показатели особенностей пищевого поведения обследованных с учетом выделенных групп

Показатели пищевого поведения	Группы обследованных, n=30	
	Первая группа	Вторая группа
Эмоциогенное	$1,91 \pm 0,20$	$2,94 \pm 0,15^*$
Экстернальное	$1,35 \pm 0,14$	$1,80 \pm 0,08^*$
Ограничительное	$2,59 \pm 0,12$	$2,96 \pm 0,12^*$

Примечание: *отмечена достоверность отличий, $P \leq 0,05$.

Выявлено, что у студентов первой группы показатель *эмоциогенного* пищевого поведения находится в пределах нормы (слегка превышает ее – норма 1,8 баллов). Показатель *экстернального* пищевого поведения у студентов этой груп-

пы значительно ниже нормы (норма – 2,7 баллов), что говорит о том, что эти лица не поддаются искушению съесть что-нибудь вкусное, им не свойственно переедать за компанию, в ресторанах и кафе, где блюда аппетитно выглядят; и находясь на диете они всегда ее строго соблюдают. Показатель *ограничительного* пищевого поведения у студентов первой группы несколько превышал норму (норма – 2, 4 баллов). Это говорит о том, что студенты этой группы чрезмерно строги к себе и слишком контролируют свой вес.

У студентов второй группы показатель *эмоциогенного* пищевого поведения резко превышал норму. Гиперфагическая реакция (переедание) на стресс, или, иначе, эмоциогенная еда, как пищевое нарушение проявляется тем, что при психоэмоциональном напряжении, волнении или сразу после окончания действия фактора, вызвавшего стресс, у человека резко усиливается аппетит, и возникает желание поесть. При этом типе нарушения пищевого поведения стимулом к приему пищи становится не голод, а эмоциональный дискомфорт: человек ест не потому, что голоден, а потому, что неспокоен, тревожен, раздражен, у него плохое настроение, он удручен, подавлен, обижен, раздосадован, разочарован, потерпел неудачу, ему скучно, одиноко и т. д.

Продукты питания у людей с эмоциогенным пищевым поведением являются своеобразным лекарством, так как действительно приносят этим людям не только насыщение, но и успокоение, удовольствие, релаксацию, снимают эмоциональное напряжение, повышают настроение. Обычно выделяют пять эмоциональных состояний, приводящих к перееданию: страх, тревога, печаль, скука, одиночество.

Показатель *экстернального пищевого* поведения у студентов второй группы был резко снижен по сравнению с нормой. Эти лица, так же как студенты первой группы, обычно не поддаются искушению съесть что-нибудь вкусное, им не свойственно переедать за компанию, в ресторанах и кафе, где блюда аппетитно выглядят; и находясь на диете они всегда ее строго соблюдают.

Показатель *ограничительного* пищевого поведения у студентов второй группы резко превышал норму, что свидетельствует о том, что эти люди слишком строги к себе и, возможно, склонны к поиску жестких диет. Питание с завышенным показателем по этому типу сопровождается стрессом, что отражается на здоровье.

Сопоставление показателей пищевого поведения позволило выявить следующие достоверные отличия: студенты второй группы значительно чаще применяли эмоциогенное пищевое поведение, экстернальное и ограничительное пищевое поведение по сравнению со студентами первой группы с относительно нормальным пищевым поведением.

В таблице 2 представлены показатели волевой саморегуляции студентов. В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

У студентов первой группы показатель настойчивости был выше среднего уровня (8 баллов). Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений че-

ловека – его стремление к завершению начатого дела. При повышении этого показателя выявляются – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении (при увеличении этого показателя) возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Таблица 2 – Показатели волевой саморегуляции обследованных с учетом выделенных групп

Показатели ВСК	Группы обследованных, n=30	
	Первая группа	Вторая группа
Настойчивость	10,05 ± 0,40	9,54 ± 0,30
Самообладание	7,72 ± 0,50	8,09 ± 0,25
Волевая саморегуляция	13,64 ± 0,41	14,96 ± 0,31

Примечание: *отмечена достоверность различий, $P \leq 0,05$.

Показатель самообладания у студентов этой группы приближался к норме – слегка превышая ее (6 баллов). Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Повышенный балл по этой субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости. Суммарный показатель волевой саморегуляции у студентов первой группы слегка превышал норму (12 баллов).

У студентов второй группы показатель настойчивости был выше среднего уровня; показатель самообладания также превышал средний уровень; волевой показатель саморегуляции был также выше среднего уровня.

Сопоставление показателей волевой саморегуляции у студентов позволило выявить достоверное отличие суммарного показателя: у студентов второй группы он был достоверно выше, чем у студентов первой группы.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили сделать следующее заключение:

- по мере появления и проявления орторектических пищевых расстройств, отмечается достоверное усиление действия причин, по которым человек неправильно питается: усиливается пищевое поведение эмоциогенное, экстернальное и ограничительное;

- отмечается усиление волевой саморегуляции, то есть, усиление контроля за собственным поведением, состоянием, побуждениями, в том числе и за пищевым поведением.

Подобное поведение с жестким самоконтролем сопровождается ростом эмоционального напряжения, стрессовыми состояниями для здоровья, нередко

приводит к тяжелым патологиям, связанным с неправильным питанием или чрезмерным ограничением каких-либо продуктов, необходимых для полноценного роста и развития молодого организма.

Любая навязчивая идея может привести человека к психическому расстройству. Орторексия – заикленность на здоровом питании – не только психологическая проблема, ведущая к нервному истощению, она может спровоцировать множество хронических заболеваний организма, нарушение обмена веществ и гормональный дисбаланс. Поэтому в стремлении достичь идеала, очень важно найти золотую середину и не впадать в крайности. Любая навязчивая идея может привести человека к психическому расстройству. Орторексия – заикленность на здоровом питании – не только психологическая проблема, ведущая к нервному истощению, она может спровоцировать множество хронических заболеваний организма, нарушение обмена веществ и гормональный дисбаланс. Поэтому в стремлении достичь идеала, очень важно найти золотую середину и не впадать в крайности.

Ключевым шагом на пути к выздоровлению является осознание самим пациентом того, что его тяга к здоровому питанию перерастает в одержимость, ухудшает качество жизни. На начальных этапах с расстройством можно справиться самостоятельно: необходимо переключаться с мысли о пользе еды, не отказываться от встреч с друзьями в ресторанах и кафе, прислушиваться к желаниям организма. Профессиональную помощь при орторексии оказывают психотерапевты, врачи-психиатры и диетологи. Комплексное лечение в более тяжелых случаях включает:

1. Психотерапию. Распространено использование техник, нацеленных на коррекцию ошибочных, деструктивных представлений (о своей личности и эталонах красоты, здоровья, успешности) и выработку новых поведенческих паттернов – пищевых привычек, навыков саморегуляции, общения. Для более глубокой проработки личностных проблем может применяться психоанализ, а также современные методы психотерапии.

2. Постепенное изменение рациона. Диетолог составляет программу питания, включающую несколько этапов. Постепенно вводятся продукты из «запрещенных» ранее, дополнительно назначаются витаминно-минеральные комплексы. Успешность введения нового рациона обсуждается на сеансах психотерапии.

3. Прием медикаментов. Применение лекарств требуется при выраженном эмоциональном напряжении, тревожности, подавленности, депрессии. Препараты назначаются психиатром индивидуально (антидепрессанты, анксиолитики, седативные средства).

1. Профессиональные психологические тесты для выявления орторексического пищевого расстройства С. Брэтмэна; Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ); Опросник волевого самоконтроля А. Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана.

2. Малкина-Пъех, И. Г. Терапия пищевого поведения / И. Г. Малкина-Пъех. – М.: Эскимо, 2007. – С. 261–268.

3. Практикум психодиагностики. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / под ред. Т. М. Прошина; Моск. гос. ун-т. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 159 с.

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ВСЕМИРНЫХ ЗИМНИХ УНИВЕРСИАДАХ С 2003 ПО 2019 ГОДЫ

Кузьмич Ю.А., магистрант

Выступление спортсменов на всемирных Универсиадах характеризует уровень развития студенческого спорта в стране в целом. Лыжники Республики Беларусь являются постоянными представителями международных студенческих состязаний. При этом большинство спортсменов являются членами национальной команды, либо ее потенциальным резервом. Следовательно, анализ их соревновательной деятельности представляет интерес для специалистов и тренеров, осуществляющих непосредственно планирование и подготовку лыжников-гонщиков.

Цель исследования – определить эффективность выступления белорусскими лыжниками на Всемирных зимних Универсиадах с 2003 по 2019 годы, выявить положительную или отрицательную динамику этих показателей за весь исследуемый период.

Как известно, подготовка высококвалифицированных спортсменов представляет собой сложный и многогранный процесс спортивного совершенствования. В ходе которого необходимо учитывать различные составляющие: особенности места проведения спортивных соревнований (рельеф местности, горные условия, разница в часовых поясах), дату проведения Зимней Универсиады относительно структуры соревновательного периода, состояние оптимальной готовности к данному старту и др.

Всемирные зимние Универсиады проводятся один раз в два года. География их проведения в рассматриваемый период с 2003 по 2019 годы достаточно обширна: от Италии и до Пекина.

Протяженность соревновательной дистанции на Зимних Универсиадах короче, чем на других международных состязаниях (этапах Кубка Мира, чемпионатах Мира, Зимних Олимпийских играх и др.). Мужчины соревнуются в таких дисциплинах как спринт, индивидуальная гонка на дистанции 10 км, масстарт на дистанции 30 км различными стилями передвижения, гонка преследования (pursuit), скиатлон (7,5 км классическим стилем +7,5 км свободным стилем), эстафета 4×10 км, смешанный командный спринт (одна женщина и один мужчина).

В 2003 году спортивные соревнования проходили в Тарвизио (Италия). Мужчины участвовали в следующих дисциплинах: индивидуальная гонка на дистанции 10 км, 30 км, спринт, эстафета.

Проанализировав протоколы результатов спортивных соревнований во всех вышеуказанных дисциплинах, можно увидеть, что в итоговых протоколах белорусские лыжники расположились следующим образом (рисунок 1): в первой десятке – одно занятое место (5-е в эстафете); во второй десятке – 4 места (14-е, 15-е, 18-е, 18-е); в третьей и четвертой десятках – по два занятых места в каждой (25-е, 30-е, 31-е, 38-е); с 41-го места и ниже – 3 места (41-е, 45-е, 67-е).

В 2005 году в г. Инсбруке (Австрия) наши спортсмены выступали в индивидуальных гонках на 10 и 30 км, а также в спринте. Ни один спортсмен не попал

в первую десятку, во второй десятке – 2 занятых места (15-е и 17-е); в третьей и четвертой десятке также по 2 места (24-е, 25-е, 35-е, 37-е), с 41-й позиции и ниже – 5 занятых мест (44-е, 46-е, 53-е, 57-е, 78-е).

В 2007 году в г. Праджелато (Италия) лыжники соревновались в индивидуальных гонках на 10 и 30 км, спринте и в эстафете 4×10 км. На этих состязаниях лыжники заняли наибольшее количество мест в первой десятке – 6 (1-е, 2-е, 7-е, 7-е, 9-е, 10-е). Победителем в индивидуальной гонке свободным стилем на 10 км стал Лазуткин Александр (представитель БГУФК), он же стал серебряным призером в индивидуальной гонке свободным стилем на 30 км. Во второй, третьей и четвертой десятках спортсмены также заняли по 2 места (15-е, 20-е, 26-е, 28-е, 32-е, 35-е), а также в четвертой десятке – 1 (46-е место).

В 2009 году спортивные соревнования проходили в г. Ябули (Китай). К ранее описанным дисциплинам, в которых состязались лыжники, добавилась гонка преследования на дистанции 15 км. Белорусские спортсмены в итоговом протоколе расположились следующим образом: в первую десятку никто из спортсменов не попал; во второй десятке – 1 место (19-е), наибольшее представительство в третьем десятке – 5 занятых мест (21-е, 23-е, 23-е, 24-е, 26-е), в четвертом – 3 места (33-е, 34-е, 39-е), в пятом десятке и ниже – 6 мест (44-е, 46-е, 51-е, 62-е, 69-е, 74-е).

В 2011 году в г. Эрзурум (Турция) белорусские лыжники-гонщики не участвовали.

В 2013 году зимняя Универсиада снова проводилась в Италии в г. Трентино. К состязаниям в индивидуальных гонках на дистанциях 10 и 30 км, спринте и эстафете добавились следующие дисциплины: скиатлон (7,5 км + 7,5 км) и смешанный командный спринт. Белорусские лыжники выступили достаточно успешно и по количеству занятых мест расположились в таком порядке: в первой десятке 5 занятых мест (2-е, 6-е, 8-е, 9-е, 9-е), серебряным призером в индивидуальной гонке свободным стилем на дистанции 10 км стал Семенов Михаил (представитель БГУФК), во второй десятке – 4 места (11-е, 16-е, 17-е, 20-е), в третьей – 1 место (25-е), в четвертой – 2 (37-е, 39-е), и в пятом десятке – 3 места (41-е, 43-е, 44-е).

В 2015 году в г. Стрбско-Плесо (Словакия) наша команда была представлена одним участником и он расположился на 44, 50 и 52 позиции.

В 2017 году в г. Алматы (Казахстан) спортсмены участвовали в индивидуальной гонке на дистанции 10 км, масстарте на дистанции 30 км, гонке преследования на 10 км, спринте, эстафете 4×10 км и смешанном командном спринте. В итоговом протоколе они расположились в таком порядке: в первом десятке – 2 места (5-е место в эстафете и 8-е в командном спринте), во втором десятке 5 мест (11-е, 16-е, 17-е, 19-е, 20-е), в четвертом десятке 1 место (34-е), с 41 позиции и ниже – 6 мест (41-е, 42-е, 44-е, 50-е, 55-е, 66-е).

В 2019 году Универсиада проводилась в г. Красноярск (Россия). Спортсмены соревновались в таких же дисциплинах как и в 2017 году. Наши спортсмены расположились на таких позициях: в эстафете они заняли 9-е место (первая десятка), в смешанном командном спринте 15-е место (вторая десятка), в третьем десятке – 4 места (21-е, 23-е, 30-е, 30-е), в четвертом десятке – 6 мест (32-е, 33-е, 33-е, 35-е, 36-е, 38-е), в пятом десятке и ниже – 10 мест (41-е, 42-е, 43-е, 43-е, 46-е, 56-е, 62-е, 63-е, 67-е, 76-е).

Как можно увидеть на рисунке 1, наиболее успешно белорусские лыжники выступили в 2007 году – 6 попаданий в первую десятку, и в 2013 году – 5 занятых мест. Также в 2013 и 2017 годах белорусские лыжники заняли наибольшее количество мест во втором десятке – 4 и 5 соответственно. В остальные годы наши спортсмены преимущественно занимали места с третьего десятка и ниже.

Спортсмены, достойно выступившие на Универсиадах 2007 и 2013 гг., также входили в основной состав национальной сборной нашей страны (Лазуткин Александр, Семенов Михаил) и неоднократно представляли Республику Беларусь на различных международных спортивных соревнованиях – Зимних Олимпийских играх, чемпионатах мира и этапах Кубка мира.

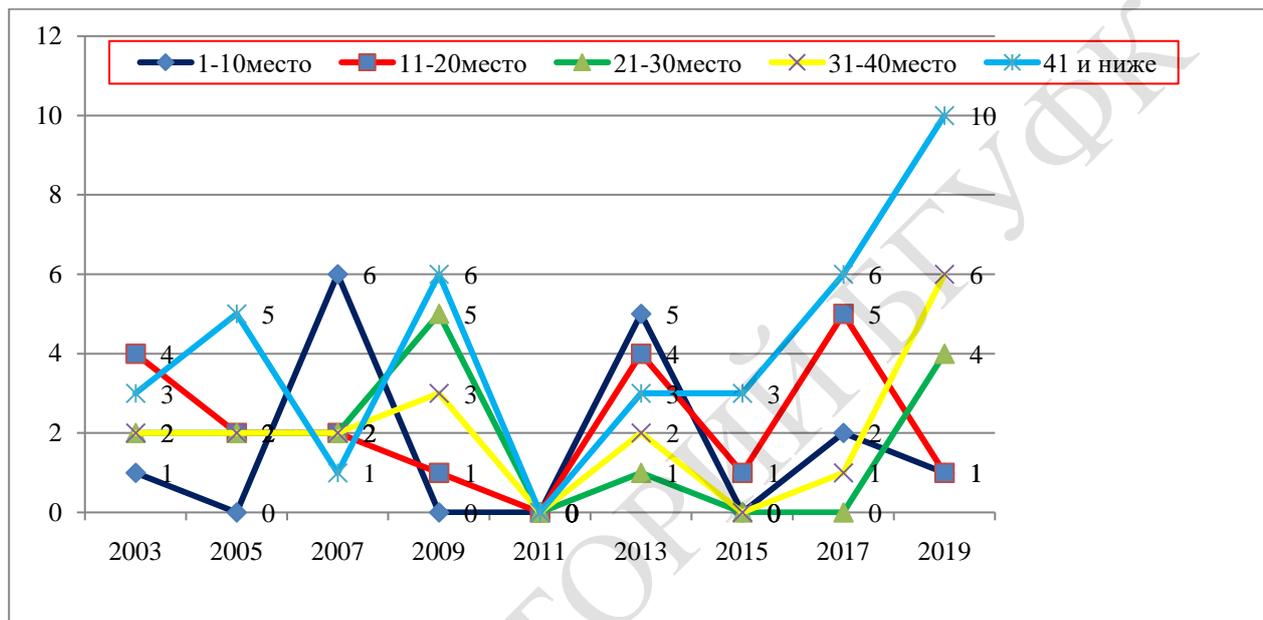


Рисунок 1 – Динамика выступлений лыжников Республики Беларусь на зимних Универсиадах с 2003 по 2019 год

Результаты выступления белорусских женщин в лыжных гонках на Всемирных зимних Универсиадах отображено на рисунке 2. Спортсменки соревнуются в таких лыжных дисциплинах: спринт, индивидуальная гонка на дистанции 5 км, масстарт на дистанции 15 км различными стилями передвижения, гонка преследования (pursuit), скиатлон (5 км классическим стилем +5 км свободным стилем), эстафета 3×5 км, смешанный командный спринт (одна женщина и один мужчина).

В 2003 году в г. Тарвизио (Италия) женщины участвовали в спринте, индивидуальных гонках на 5 и 15 км, спринте и эстафете 3×5 км. В итоговом протоколе они расположились на таких позициях: в первом десятке – 6 мест (4-е, 5-е, 8-е, 9-е, 9-е, 10-е), во втором – 2 места (11-е, 19-е) и в третьем – 1 (27-е).

В 2005 году в г. Инсбруке (Австрия) соревновались в индивидуальных гонках на 5 и 15 км, а также в спринте. В первом и втором десятках по 2 позиции (4-е, 10-е, 11-е, 15-е), в четвертом – 1 (37-е) и в пятом десятке и ниже – 3 места (53-е, 55-е, 61-е).

Выступление белорусских спортсменок на зимней Универсиаде – 2007 в г. Праджелато (Италия) стало очень успешным. Женщины выступали в индиви-

дуальных гонках на 5 и 15 км, спринте, эстафете. И они показали такой результат: в первом десятке – 10 занятых мест (1-е, 3-е, 3-е, 4-е, 4-е, 5-е, 7-е, 8-е, 9-е, 10-е). Они стали победителями в эстафете, а бронзовыми призерами в индивидуальных гонках стали представительницы БГУФК – Василенок Ольга и Нафранович Ирина. И во втором десятке – 3 места (13-е, 16-е, 20-е).

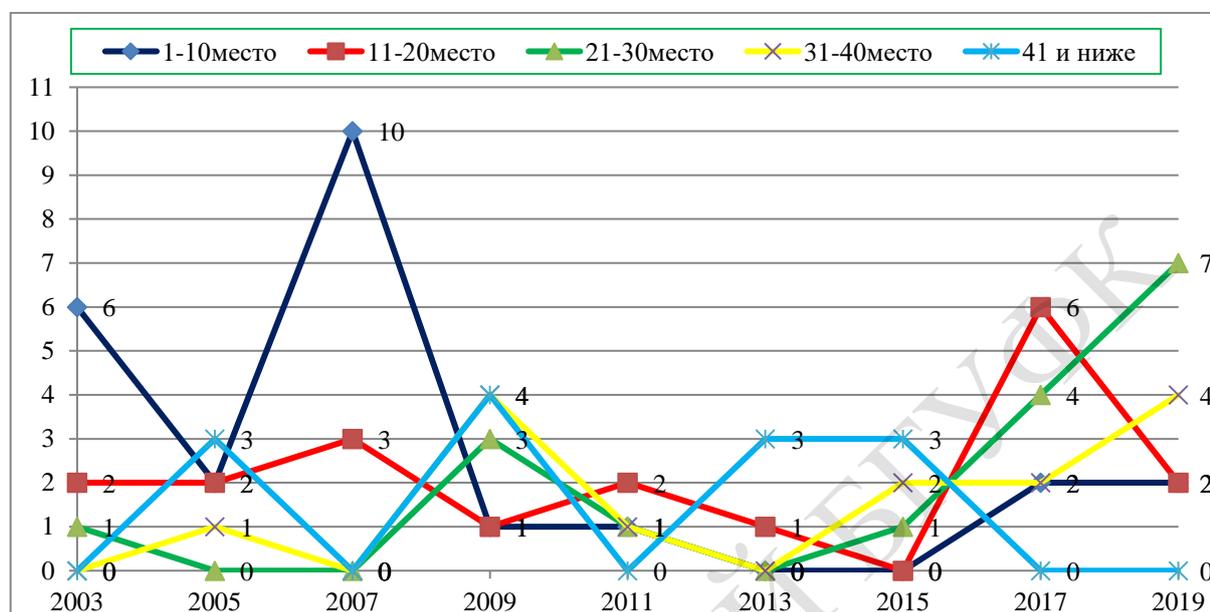


Рисунок 2 – Динамика выступлений лыжниц Республики Беларусь на Зимних Универсиадах с 2003 по 2019 годы

В 2009 году в г.Ябули (Китай) кроме участия в ранее заявленных дисциплинах добавилась гонка преследования на дистанции 10км. В итоговом протоколе в первом и втором десятках по 1занятому месту (9 и 19), в третьем 3 места (22-е, 22-е, 24-е), в четвертом и пятом по 4 занятых места (34-е, 35-е, 36-е, 36-е, 43-е, 47-е, 48-е, 48-е).

В 2011 году в г. Эрзурум (Турция) участвовало 3 спортсменки в индивидуальных гонках на дистанции 5 и 15 км, спринте и эстафете 3×5 км. В первом десятке – 1 позиция (7-е), во втором – 2 (11-е, 17-е) и в третьем и четвертом – по 1 позиции (22-е, 35-е).

В 2013 году в г.Трентино (Италия) в индивидуальной гонке на дистанции 5 км, скиатлоне (5 км + 5 км) и спринте выступала одна спортсмена. Она заняла 42-е, 42-е и 48-е места, в пятом десятке.

В 2015 году в Стрбско-Плесо (Словакия) также участвовала одна спортсменка. В итоговом протоколе ее результат такой 25-е, 38-е и 40-е места.

В 2017 году в г. Алматы (Казахстан) лыжницы соревновались в индивидуальных гонках на дистанции 5 и 15 км, гонке преследования на дистанции 10 км, спринте, эстафете и смешанном командном спринте. В итоговом протоколе они расположились так: в первом десятке – 2 занятых места (4-е, 11-е), во втором десятке – 6 мест (11-е, 12-е, 14-е, 15-е, 17-е, 18-е), в третьем – 4 места (21-е, 22-е, 24-е, 26-е) и пятом – 2 (36-е, 37-е).

На Универсиаде – 2019 в г. Красноярске (Россия) белорусские лыжницы состязались в таких же дисциплинах как и в 2017 году. В первом десятке они за-

няли 2 позиции (5-е, 10-е), во втором десятке – 2 (17-е, 17-е), в третьем – 7 позиций (21-е, 21-е, 22-е, 23-е, 28-е, 28-е, 29-е) и в четвертом десятке 4 позиции (33-е, 34-е, 34-е, 36-е).

Анализируя занятые места белорусских лыжниц на Универсиадах, можно также как и у мужчин, говорить об успешном выступлении в 2003 и 2007 годах. Однако в 2007 году женщины смогли одержать победу в эстафете 3×5 км, а также стать призерами в индивидуальных гонках. В эти же годы они заняли наибольшее количество мест во втором десятке. Таким образом, это было наиболее успешное выступление лыжниц на Универсиадах. Эти спортсменки являлись членами национальной сборной по лыжным гонкам. Наибольшее количество занятых мест в третьем десятке и ниже (от 3 до 7) наблюдается с 2009 по 2019 годы.

Выводы:

1. Анализ количества занятых мест белорусскими спортсменами выявил, что положительная динамика наблюдается только в 2007 и 2013 годах у мужчин, в 2003 и 2007 годах у женщин.

2. К сожалению, такая же тенденция наблюдается и при анализе выступлений белорусских лыжников на чемпионатах мира (с 2001 по 2019 годы) и европейских юношеских олимпийских фестивалях (с 2005 по 2019 годы).

3. Возможно, одной из причин таких результатов на Универсиадах с 2009 по 2019 год, являются сроки их проведения с середины февраля и даже в марте, что может свидетельствовать о накоплении утомления и спаде спортивной формы, в связи с участием спортсменов в этапах Кубка Мира, чемпионате мира. А в 2003 и 2007 годах Универсиада проходила в конце декабря – начале января (когда спортсмены только начинают входить в состояние оптимальной готовности и не так сказывается утомление).

4. Анализ результатов участия белорусских лыжников на Всемирных Универсиадах позволяет отметить, что прослеживается взаимосвязь достаточно низких результатов на всех уровнях международных состязаний, что свидетельствует о значительных недостатках в системе подготовки лыжников юношеского и основного составов сборных команд страны.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Куприенко А.А., студентка 247 группы

Стремительный рост достижений в мировом спорте настоятельно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки юных спортсменов [3].

Перед специализированными учебно-спортивными учреждениями ставятся следующие задачи: подготовка спортивного резерва, развитие материально-технической базы спортивной школы для обеспечения ее деятельности по орга-

низации подготовки спортивного резерва, отбор перспективных в спорте высших достижений учащихся и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва [2].

Одним из показателей эффективности работы специализированных учебно-спортивных учреждений может служить преемственность в демонстрации высоких спортивных результатов подготовленных ими спортсменов не только в юношеском, но и далее в молодежном и взрослом возрасте. Результативность выступления этих спортсменов можно оценить по данным официальных протоколов чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр [1].

Гребля на байдарках и каноэ относится к приоритетным для Республики Беларусь олимпийским видам спорта. Поэтому актуальным становится оценка эффективности системы подготовки спортивного резерва специализированными учебно-спортивными учреждениями в данном виде спорта.

Цель – разработать систему оценки работы специализированных учебно-спортивных учреждений по гребле на байдарках и каноэ.

Задачи:

1. Выявить динамику выступления белорусских спортсменов разного возраста на крупнейших соревнованиях с 2014 по 2018 год в гребле на байдарках и каноэ.

2. Определить результативность отбора и спортивной подготовки спортсменов учебно-спортивными учреждениями Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ.

Методы: анализ, обобщение научно-методической литературы и протоколов соревнований различного уровня.

Для решения первой задачи были обработаны официальные протоколы чемпионатов мира по гребле на байдарках и каноэ с 2014 по 2018 год, опубликованные на официальном сайте Международной федерации каноэ (www.canoeicf.com). В таблице 1 представлены результаты выступления ведущих белорусских гребцов (взрослая категория) с 2014 по 2018 год на чемпионатах мира.

Таблица 1 – Количество завоеванных медалей, на Чемпионате Мира среди взрослых спортсменов с 2014 по 2018 год

Показатели	2014 г.	2015 г.	2016 г. О.И.	2017 г.	2018 г.
Золотые медаль	0	1	0	2	5
Всего медалей	21	17	1	8	11

Следует отметить и успешные выступления спортсменов до 23 лет на чемпионатах мира, а это спортсмены ближайшего резерва Национальной сборной (таблица 2).

Таблица 2 – Количество завоеванных медалей, на Чемпионате Мира среди спортсменов до 23 лет, с 2014 по 2018 год

Показатели	2014 г.	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
Золотые медаль	0	2	6	5	4
Всего медалей	6	7	12	10	5

Белорусские спортсмены до 18 лет, ежегодно участвуют в Чемпионатах мира с 2014 года и добиваются значительных успехов (таблица 3).

Таблица 3 – Количество завоеванных медалей, на Чемпионате Мира среди спортсменов до 18 лет, с 2014 по 2018 год

Показатели	2014 г.	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.
Золотые медаль	2	3	10	0	3
Всего медалей	3	8	14	9	6

Результаты решения первой задачи выявили преимущество успешного выступления спортсменов разного возраста на чемпионатах мира по гребле на байдарках и каноэ. Для спортсменов до 18 лет успешным следует считать 2015–2016 годы, в которых ими завоевано 22 медали, у спортсменов до 23 лет такими удачными следует признать 2016–2017 годы. (22 медали), а взрослые гребцы отличились в 2017–2018 годах, завоевав 19 медалей. Результаты чемпионаты Европы в данных возрастных категориях подтверждают выявленную закономерность.

На основе результатов регрессионного анализа, полученных при решении первой задачи исследовательских данных нами разработаны шкалы оценки результатов выступления гребцов разного возраста на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы [4]. Оценивались результаты спортсменов занявших в данных соревнованиях с 1-го по 18-е места, а также спортсмены, участвовавшие в соревнованиях, но занявшие другие места (рисунок).

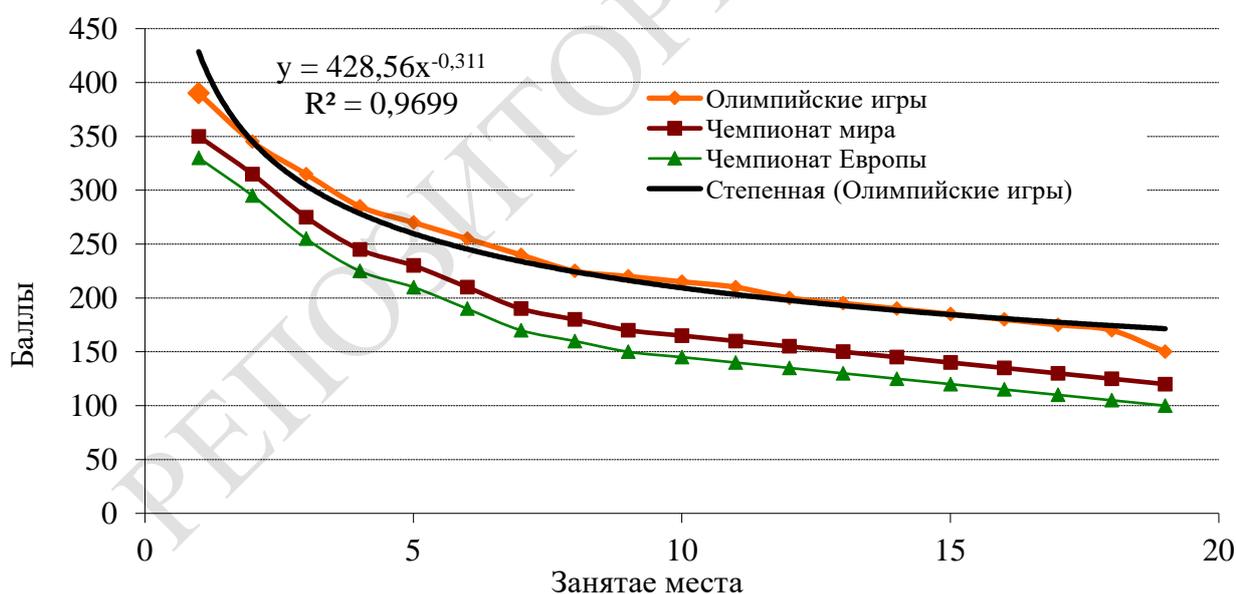


Рисунок 1 – Прогрессирующая шкала бальной оценки занятых спортсменами мест на крупнейших международных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ

В таблице 4 в качестве примера представлена бальная шкала оценки результатов гребцов, занявших 1-е или 18-е место на крупнейших международных соревнованиях среди спортсменов разного возраста.

Таблица 4 – Бальная шкала оценки результатов гребцов, занявших 1-е или 18-е место на крупнейших международных соревнованиях среди спортсменов разного возраста

Занятое на соревнованиях место	Олимпийские игры	Чемпионат мира		Чемпионат Европы		ЧМ до 23 лет	ЧЕ до 23 лет	ЧМ-юниоры	ЧЕ-юниоры
1-е место	390	340	320	310	300	290	280	200	180
18-е место	170	120	100	90	80	70	60	50	30
Участие	100	80	60	40	30	20	10	5	2

На основании результатов выступления гребцов разного возраста на крупнейших международных соревнованиях с 2014 по 2018 год были составлены рейтинги учебно-спортивных учреждений, спортсмены которых участвовали в данных соревнованиях. В таблице 5 представлены лучшие (занявшие 1–3-е места) в рейтинге из 29 спортивных учреждений по результатам соревнований среди взрослых спортсменов.

Таблица 5 – Рейтинг учебно-спортивных учреждений по результатам выступления гребцов на чемпионатах мира среди взрослых спортсменов

Рейтинг	Специализированное учебно-спортивное учреждение	Баллы
1	СДЮШОР СК ФПБ г.Мозырь	6970
2	Гомельская СДЮШОР проф. по гребле академической	3110
3	СДЮШОР по водным видам спорта г.Минск	2945

В таблице 6 представлены лучшие (занявшие 1–3-е места) в рейтинге из 25 спортивных учреждений по результатам соревнований среди спортсменов до 23 лет.

Таблица 6 – Рейтинг учебно-спортивных учреждений по результатам выступления гребцов на чемпионатах мира среди спортсменов до 23 лет

Рейтинг	Специализированно учебно-спортивное учреждение	Баллы
1	МОКСДЮШОР	2640
2	СДЮШОР СК ФПБ г.Мозырь	2235
3	ДЮСШ "Березина" г.Бобруйск	2120

В таблице 7 представлены лучшие (занявшие 1–3-е места) в рейтинге из 27 спортивных учреждений по результатам соревнований среди спортсменов до 18 лет.

Таблица 7 – Рейтинг учебно-спортивных учреждений по результатам выступления гребцов на чемпионатах мира среди спортсменов до 18 лет

Рейтинг	Специализированное учебно-спортивное учреждение	Баллы
1	СДЮШОР «Дельфин» г. Гомель	1885
2	СДЮШОР СК ФПБ г. Мозырь	1885
3	ДЮСШ «Березина» г. Бобруйск	1760

В таблице 8 представлены лучшие (занявшие 1–3-е места) в рейтинге из всех специализированных учебно-спортивных учреждений по результатам соревнований среди спортсменов разного возраста по сумме баллов.

Таблица 8 – Рейтинг учебно-спортивных учреждений по подготовке спортсменов всех возрастов

Рейтинг	Учебно-спортивное учреждение	Баллы
1	СДЮШОР СК ФПБ г. Мозырь	11090
2	СДЮШОР «Дельфин» г. Гомель	5390
3	СДЮШОР по водным видам спорта г. Минск	5070

Выводы:

1. Выявлена положительная динамика выступления белорусских спортсменов разного возраста на крупнейших соревнованиях с 2014 по 2018 год в гребле на байдарках и каноэ. Обоснована преимущество результативности выступления белорусских гребцов с возраста спортсменов до 18 лет, далее спортсменов до 23 лет и взрослых спортсменов в период с 2015 по 2018 год. Это может свидетельствует об эффективности системы подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ в Республике Беларусь.

2. Определена результативность отбора и спортивной подготовки спортсменов учебно-спортивными учреждениями Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, основанная на бальной шкале оценки выступления гребцов разного возраста на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Составленные на этой основе рейтинги, свидетельствуют о возможности использования бальной шкалы для объективной оценки эффективности работы учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ.

1. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб. пособие / М. М. Еншин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2005. – 229 с.

2. Жуков, С. Е. Гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Жуков, Т. А. Жукова, А. С. Дубковский. – Минск, 2002. – 137 с.

3. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 112 с.

4. Полозов, А. А. Рейтинг в спорте: вчера, сегодня, завтра / А. А. Полозов. – М.: Советский спорт, 2007 – 316 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Макаревич А.Ю., студент 227 группы;

Сируц А.Л., профессор, канд. пед. наук, доцент каф. ВВС;

Рапацевич А.А., преподаватель каф. ВВС

Цель исследования: формирование и совершенствование социально-профессиональной, практика-ориентированной компетентности студентов по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельности (тренерская работа по гребле академической, по гребле на байдарках и каноэ)».

Объект исследования: учебная дисциплина образовательного процесса для студентов 2 курса БГУФК «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».

Предмет исследования: современная система спортивной подготовки. Физиологическая характеристика физических упражнений.

Методы исследования: анализ, систематизация, структуризация и корректировка научно-методической литературы, научно-технической литературы, документальных и архивных материалов.

Физические упражнения – это совокупность непрерывно связанных между собой движений, направленных на решение определенной двигательной задачи.

Физические упражнения в системе физического воспитания и спорта являются *основным средством* воздействия на организм человека и поэтому они рассматриваются спортивными физиологами как один из основных предметов исследования.

Огромное число физических, в том числе и спортивных, упражнений обуславливает необходимость исследования их воздействия на организм человека и классификации, сообразно силы и направленности этого воздействия.

Физиологической основой влияния занятий физическими упражнениями на организм человека является существование сложного комплекса рефлекторных взаимовлияний и взаимодействий между мышечной системой и висцеральными системами организма.

В ходе научных исследований было установлено два основных типа таких влияний:

- висцерально-моторные рефлексы – влияние внутренних органов на мышцы;
- моторно-висцеральные рефлексы – влияние мышц на внутренние органы.

Группа моторно-висцеральных рефлексов обеспечивает изменение функционального состояния вегетативных систем (путем изменения обмена веществ) в соответствии с реальными потребностями организма.

Так, при сокращении скелетных мышц, вызванных стимуляцией моторной зоны коры больших полушарий, одновременно снижается интенсивность симпатических влияний, идущих к кровеносным сосудам работающих мышц, сосуды расширяются, увеличивая тем самым приток крови к мышцам.

Об изменениях, происходящих в организме человека под влиянием мышечной работы можно судить по изменениям в работе органов висцеральных систем – сердца, легких, почек и так далее.

Общим результатом влияния физических упражнений являются функциональные изменения (экономизация работы органов) и структурные преобразования в клетках и тканях.

Таблица – Функциональные изменения организма связанные с тренировкой

Орган или показатель	Изменения, связанные с тренировкой
Скелетные мышцы	Увеличение мышечной массы (гипертрофия)
Вегетативная нервная система	Относительная ваготония, снятие напряжения нервной системы, трофотропная направленность обмена веществ
Сердце и сосуды	Экономизация работы сердца, брадикардия, стабилизация артериального давления
Холестерин	Снижение ЛПНП в сыворотке крови
Глюкоза	Увеличение интенсивности обмена, улучшение приспособительных реакций
Масса тела	Снижение за счет жировой массы

Механизация и автоматизация производства резко уменьшили мышечные нагрузки и привели к тому, что значительная часть человечества находится в условиях гиподинамии. За последние 100 лет величина физических усилий человека сократилась с 96 до 1 %.

Снижение мышечной активности оказывает пагубное воздействие на организм человека, вызывая нарушение гомеостаза, что в первую очередь отражается на деятельности интенсивно функционирующих систем — симпатoadреналовой, сердечно-сосудистой, дыхательной и других.

Гиподинамия представляет собой один из факторов риска раннего развития атеросклероза и учащения сердечно-сосудистых катастроф. Увеличение мышечных нагрузок во внерабочее время заметно улучшает здоровье человека. Об этом, в частности, говорит существенное уменьшение смертности от ишемической болезни сердца и инсультов в период “взрыва” физической активности (начиная с 1970 г.) в США и других странах.

Снижение мышечной активности оказывает также пагубное воздействие на организм человека, вызывая нарушение гомеостаза, что в первую очередь отражается на деятельности интенсивно функционирующих систем — симпатoadреналовой, сердечно-сосудистой, дыхательной и других.

Малоподвижный образ жизни вызывает сердечно-сосудистые, нервные, желудочно-кишечные и другие заболевания, мышечные, костные, хрящевые изменения. Гиподинамия приводит к раздражительности, тревожности, снижает внимание, способность к счетным операциям и т. д.

В результате шестинедельного постельного режима хорошо тренированных здоровых студентов-добровольцев было выявлено наступило:

- уменьшение мышечной массы;

- уменьшение содержания кальция в костях;
- уменьшение объема крови;
- снижение силы миокарда;
- ослабление памяти, замедление реакций, вялость, апатия.

Чрезмерно подвижный образ жизни (гиперкинезия), в свою очередь, также вызывает выраженный стресс, который при передозировании нагрузок приводит к истощению.

Организм людей, занимающихся интенсивно спортом, платит высокую цену за адаптацию к нагрузкам. Гиперкинезия фактически изнашивает все органы и системы организма способствует возникновению заболеваний, преждевременной и внезапной смерти.

Чаще всего причиной этому – стремление человека быстрее получить желаемый эффект от тренировок за счет значительного увеличения нагрузок. На фоне современного образа жизни и психоэмоциональных перегрузок такая спешка ни к чему хорошему не приведет. Особого внимания требует учет влияния нагрузок на растущий детский организм

Необходимость классификации физических упражнений связана как с *общими задачами познания* – выделение упражнений, тождественных друг другу по определенным характеристикам для более глубокого изучения; и с *задачами физического воспитания и спорта* – выявление упражнений, сходных по принципам воздействия на организм спортсмена для более корректного применения в тренировочном процессе.

Физические упражнения подразделяются на группы по определенным характеристикам (*классификаторам*). Для физического воспитания и спорта приоритетными являются классификаторы, учитывающие какие-либо функциональные характеристики упражнения, которые позволяют контролировать использование ФУ в процессе тренировки: объем работающих мышц, режим и мощность их сокращения.

Спортивные физические упражнения – это совокупность двигательных действий, регламентированных правилами соревнований, направленных на достижение максимально возможного спортивного результата.

Все спортивные упражнения можно разделить на две большие группы.

Для упражнений *первой группы* характерны очень большие физические нагрузки и предельные напряжения функциональных систем организма. К таким упражнениям относятся *циклические виды* (ходьба, бег, плавание, лыжный и конькобежный спорт, гребля) и *ациклические виды* (спортивные игры, единоборства и т. д.).

Перемещение спортсмена в пространстве в этих упражнениях осуществляется в основном за счет внутренних (мышечных) сил.

Вторую группу составляют *технические упражнения*: авто- и мотоспорт, парусный, санный, парашютный, конный, авиа- и дельтапланеризм. При выполнении, технических упражнений перемещение спортсмена происходит главным образом за счет внешних (не мышечных) сил: тяги двигателя машины, гравитационных сил и пр. Успех в технических упражнениях в очень большой мере определяется техническим оборудованием (в конном спорте – качествами лоша-

ди) и степенью владения им. Эти спортивные упражнения требуют исключительно высокого развития у спортсменов специфических психофизиологических функций: внимания, быстроты реакции, тонкой координации движений и т. д.

К *циклическим упражнениям* относятся бег и ходьба, бег на коньках и на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде. Для этих упражнений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений с относительно постоянной мощностью нагрузки или скоростью перемещения спортсмена по дистанции. Т. е., циклические упражнения – это упражнения относительно постоянных структуры и мощности.

К *ациклическим упражнениям* относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по их ходу.

Анализ, систематизация, структуризация и корректировка научно-методической литературы, научно-технической литературы, документальных и архивных материалов, способствуют формированию профессиональных компетенций (знаний) студентов 2 курса по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» образовательного процесса БГУФК.

Применение проблемно-поискового метода в образовательной технологии полного освоения знаний на основе активизации самостоятельного прихода к новому знанию с использованием возможностей Internet по учебной дисциплине: «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гребле академической, по гребле на байдарках и каноэ)» позволяет эффективнее использовать практико-ориентированные компетентности в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов, специализирующихся в гребле на байдарках и каноэ, в гребле академической.

1. Превентивная кардиология: руководство / А. В. Виноградов [и др.]; под ред. Г. И. Косицкого. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 1987. – 511 [1] с.

2. Плахтій, П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський, 2001. – С. 80–102.

3. Семкин, А. А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта / А. А. Семкин. – Минск: Польша, 1992. – 190 с.

4. Семкин, А. А. Физиологические основы скоростно-силовых видов спорта: учеб. пособие / А. А. Семкин. – Минск: УФК, 1989. – 55 с.

5. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

6. Спортивная физиология / под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – Гл. 1. – С. 5–27.

7. Хилл, А. В. Механика мышечного сокращения. Старые и новые опыты / А. В. Хилл; пер. с англ. Ю. А. Шаронова – М.: Мир, 1972. – 183 с.

8. Хедман, Р. Спортивная физиология: [пер. со швед.] / Р. Хедман. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ГИБКОСТЬ В РАЗЛИЧНЫХ МИКРОЦИКЛАХ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ

Пардонова К.А., студентка 243 группы

Спортивные достижения пловцов в значительной мере зависят от уровня развития у них гибкости. Высокий уровень этого качества способствует формированию эффективной, экономичной техники движений, позволяет полностью реализовать в соревновательной деятельности скоростно-силовой потенциал и энергетические возможности организма спортсмена [2].

Поэтому упражнения на гибкость включены в тренировки пловцов [1]. Особенно это характерно для подготовки спортсменов в комплексном плавании. Комплексное плавание – это плавательные соревнования, в которых спортсменам нужно проплыть отрезки дистанции четырьмя разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем [3].

Распределяются упражнения на гибкость у пловцов в течение года и отдельного макроцикла неравномерно, и условно могут быть разделены на два этапа: 1) увеличение подвижности в суставах; 2) поддержание подвижности в суставах на определенном уровне [3].

Однако в методике подготовки пловцов недостаточно изученным остается вопрос распределения упражнений на гибкость в структуре отдельных микроциклов разной направленности в годичном цикле подготовки [5].

Цель исследования: обосновать вариативность распределения тренировочных упражнений на гибкости в разных микроциклах годичной подготовки квалифицированных спортсменов в комплексном плавании.

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты исследований. В таблице 1 представлены требования к подвижности в отдельных суставах у пловцов, в зависимости от стиля плавания. Замечено, что комплексное плавание предъявляет наибольшие требования к проявлению гибкости по пятибалльной шкале оценки.

Таблица 1 – Требования к подвижности в отдельных суставах по пятибалльной системе в зависимости от способа плавания [3]

Стиль плавания	Плечевой пояс	Подошвенное сгибание в голеностопном суставе	Наклон тела вперед	Ротация наружу в коленном и голеностопном суставе
Кроль на груди	5	5	3	1
Кроль на спине	5	5	3	1
Баттерфляй	5	5	3	1
Брасс	5	3	1	5
Комплексное плавание	5	5	3	4

Большое значение имеет акцентированное распределение объема тренировочных нагрузок с применением одного или нескольких стилей плавания в от-

дельные дни недельного микроцикла. Чаще всего главный акцент у квалифицированных пловцов ежедневно делается в первом тренировочном занятии при двухразовых тренировках (таблица 2).

Таблица 2 – Пример тренировочной недели с главным и второстепенным акцентами [4]

День недели	Главный акцент	Второстепенный акцент
Понедельник	Вольный стиль	Баттерфляй (техника)
Вторник	Баттерфляй	Повороты
Среда	Комплекс и работа на ногах (основной способ)	Кроль на спине(техника)
Четверг	Кроль на спине	Брасс (мощность)
Пятница	Повороты и соревновательные старты + брасс	
Суббота	Вольный стиль и работа на ногах (отстающим способом)	

Результаты педагогических наблюдений за применением упражнений на гибкость в тренировочном процессе квалифицированных спортсменов 16–18 лет (n=24) в различных по направленности микроциклах годичной подготовки (сентябрь-июль) выявил, что наиболее широко упражнения на развитие гибкости использовались во «втягивающем» микроцикле, проводимом после месяца отдыха при постепенном увеличении тренировочных нагрузок. В более объемном, с большим количеством упражнений силовой направленности «ударном» микроцикле, упражнения на гибкость имели цель сохранить на прежнем уровне проявление гибкости у пловцов. В более сложном для планирования «подводящем» микроцикле возрастал объем упражнений восстановительного характера.

Анализ полученных в ходе педагогических наблюдений данных позволил выявить три варианта применения упражнений на гибкость в разных по направленности тренировочных микроциклах.

Вариант 1 – предусматривает подбор упражнений для повышения подвижности в суставах и увеличения амплитуды выполнения специальных упражнений, как на суше, так и в воде. Данный вариант был нами назван, как «развивающий». Основу его составляют упражнения с использованием пассивной гибкости в подготовительной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

Вариант 2 – используется пловцами для поддержания на необходимом (текущем) уровне проявления гибкости. Этот вариант был нами назван, как «поддерживающий» и наиболее широко встречается у девушек 16-18 лет, имеющих уже достаточно хороший уровень проявления данного физического качества. Упражнения этого варианта применяются в подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ) в виде активной гибкости при выполнении маховых и пружинистых движений. Наибольший эффект их воздействия достигается после тренировочных упражнений силовой или скоростно-силовой направленности.

Вариант 3 – включает в себя элементы упражнения из йоги и пилатеса для восстановления уровня развития гибкости. Такой вариант был нами назван, как

«восстановительный». Наиболее часто он использовался в заключительной части учебно-тренировочного занятия (УТЗ) «ударных» микроциклов с наибольшим объемом тренировочных нагрузок разной направленности.

Проведенные наблюдения позволили обосновать вариативность распределения тренировочных упражнений на гибкости в разных микроциклах годичной подготовки квалифицированных спортсменов в комплексном плавании (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение тренировочных упражнений на гибкость в различных типах микроциклов годичной подготовки квалифицированных спортсменов в комплексном плавании

Тип микроцикла	Варианты применения упражнений на гибкость		
	развивающий	поддерживающий	восстановительный
«Втягивающий»	В подготовительной части УТЗ, 3–4 раза в неделю	В подготовительной и заключительной части УТЗ, 5–6 раза в неделю	
«Ударный»		В подготовительной части УТЗ, 5–6 раза в неделю	В заключительной части УТЗ, 5–6 раза в неделю
«Предсоревновательный»	В подготовительной части УТЗ, 1–2 раза в неделю	В подготовительной части УТЗ, 3–4 раза в неделю	В заключительной части УТЗ, 5–6 раза в неделю

Выводы:

1. Выявлено, что с учетом решаемых в тренировочных микроциклах задач упражнения на гибкость могут носить развивающий, поддерживающий и восстановительный характер в годичной подготовке квалифицированных спортсменов в комплексном плавании.

2. Определена возможная вариативность подбора упражнений на гибкость в заключительной части учебно-тренировочного занятия с учетом предшествующих воздействию тренировочных нагрузок разной направленности.

1. Плавание. Книга – тренер. – Эксмо, 2013. – 320 с.

2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под. общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 344 с.

3. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

4. Подготовка юных пловцов / Майкл Брукс; [пер. с англ. Е. М. Зубкова – главы 1–5, 14, Е. А. Корнеева – главы 6–13]. – М.: Евро-Менеджмент, 2018. – 329 с.

5. Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [пер. с англ. И. Ю. Марченко]. – Москва: Евро-Менеджмент, 2015. – 268 с.

ОПЫТ ПРОХОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ РАЗНОГО ТИПА

Пармон Д.А., Попека В.А., магистранты

Главная цель педагогической практики – закрепить, углубить, усовершенствовать приобретенные теоретические знания и научиться применять их в педагогической деятельности, развивать профессиональные способности, умения и навыки организации учебно-воспитательного процесса на уроке физической культуры, адаптироваться и совершенствоваться в будущей профессии.

Педагогическая практика является важнейшим компонентом образовательного процесса в педагогическом вузе, служит мостом между теоретической подготовкой студентов и их самостоятельной работой в образовательных учреждениях [3].

В условиях развития конкуренции на рынке образовательных услуг важными аспектами оптимизации подготовки являются:

– практико-ориентированная направленность образования, которая обеспечивается интеграцией учебной, научно-поисковой и производственной деятельности;

– выпуск интегрального типа специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма, в которой цели, содержание и результаты обучения формируются в комплексном виде с учетом изменений в профессиональной деятельности, подразумевающие не только квалификацию, но и личностные качества и компетентности [2].

Важным условием формирования профессиональной подготовки студентов является производственная практика. Назначение практики студентов заключается в подготовке к основным видам профессиональной деятельности, реализации приобретенных профессиональных знаний, навыков, умений и профессиональной адаптации, т.е. вхождения в профессию, освоения социальной роли, профессионального самоопределения, формирования позиций, интеграции личностных и профессиональных качеств [2].

Педагогическая практика – комплексный процесс, в котором студенты выполняют виды деятельности, определяемые их специализацией [1].

В комплексе с учебными дисциплинами практическая деятельность студентов способствует определению направлений и перспектив профессионального роста в будущем, укреплению адекватной профессиональной самооценки, формированию личности будущего педагога, профессии.

На практике педагогическая деятельность студентов совершенствуется на основе содержательного фактического материала, познание и результативное освоение которого возможно только на основе живых впечатлений и наблюдений [1].

В педагогической практике студентов важными составляющими являются:

– способность студента к изменениям своей социально-профессиональной активности, понимаемая как важнейшее качество личности, которое выражает ее творческое отношение к различным сторонам жизни, в том числе и к самому се-

бе. В педагогической практике определяются, какова направленность этой активности в профессиональной сфере;

- разносторонняя ориентация будущего учителя физической культуры на все сферы педагогической деятельности: предметную, учебную деятельность обучающихся и ее методическую оснащенность, собственно воспитательное взаимодействие и его организацию, овладение методикой исследовательской работы;

- формирование в условиях естественного педагогического процесса рефлексивной культуры, когда для учителя физической культуры предметом его размышлений становятся средства и методы собственной педагогической деятельности, процессы выработки и принятия практических решений. Анализ собственной деятельности помогает практиканту осознать трудности, возникающие у него в работе, и найти грамотные пути их преодоления [2].

Указанные составляющие педагогической практики будущего учителя физической культуры определяются следующими целевыми установками:

- развитие профессиональной компетентности педагога, личностно-гуманистической ориентации, системного видения педагогической реальности;
- формирование предметной области, рефлексивной культуры;
- овладение педагогическими технологиями и способностью к интеграции с педагогическим опытом [2].

В ходе педагогической практики у студентов вырабатываются основы анализа и оценки собственной педагогической деятельности. Педагогическая рефлексия развивается не только в работе с педагогическим дневником, но и в каждом занятии, в каждом общении с детьми. Студентам во время практики необходимо быть готовыми к реальной педагогической деятельности, где им придется выполнять все функции учителя физической культуры [3].

Особенностью практики является то, что студенты впервые приступают к непосредственному выполнению функции учителя физической культуры и классного руководителя. На этом этапе их профессиональной подготовке нужна квалифицированная помощь как преподавателей кафедр, так и учителей физической культуры учреждения общего школьного образования [1].

Поэтому при подборе учебных учреждений в качестве баз прохождения педагогической практики необходимо выбирать такие, в которых работают учителя физической культуры, имеющие огромный практический опыт и способные ввести студента в педагогическую профессию.

Студентки 3 курса провели сравнительный анализ отрицательных и положительных сторон, прохождения практики в гимназии № 31 города и школы № 32 города Минска. Также в период прохождения педагогической практики у студенток появились некоторые предложения, которые на их взгляд помогли бы лучше подготовиться к практике, которые будут освещены ниже.

Школа № 32

«Минусы»:

- равнодушное отношение учителя ФК к дисциплинированности учеников;
- учитель ФК не давал учащимся второго шанса, если им не удавались какие-либо упражнения или элементы (опасаясь возможных травм учащихся, учи-

тель физической культуры отправлял на лавочку якобы «неспособных» (опорный прыжок));

- не умел разглядеть в ребенке определенных способностей;
- не было должной поддержки со стороны учителя физической культуры;
- интересы детей мало волновали учителя физической культуры;
- не все студенты смогли взять информацию у классного руководителя

ввиду чрезмерной занятости;

- использовали студентов как рабочую силу.

«Плюсы»:

- организация различных мероприятий как физкультурного, так и развлекательного характера;
- благодарные дети.

Гимназия № 31

«Минусы»:

- разочаровали старшие классы (к урокам физической культуры многие относились безразлично).

«Плюсы»:

- дети проявили себя с лучшей стороны, доверяли, старались, вели себя относительно послушно;
- внимательное отношение учителей физической культуры к детям (старались научить, не бросали детей, если у них что-то не получалось, уроки не были однообразными);
- доброжелательное отношение к практикантам;
- ответственное отношение к своей и деятельности.

Предложения, которые помогли бы лучше подготовиться к практике и избежать некоторых проблем:

1. Увеличить количество часов по дисциплинам «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика» и «Психология».

2. На семинарских занятиях по «Педагогике» и «Психологии» разбирать те нестандартные ситуации, с которыми студенты могут столкнуться в период прохождения педагогической практики. Давать студентам домашнее задание (придумать различные (неприятные, сложные) ситуации, которые могут произойти во время проведения урока физической культуры или при общении с детьми, например), и на семинарских занятиях обсудить, как следует себя вести в таких ситуациях, что стоит говорить, а чего не стоит, что нужно предпринять и тому подобное.

Педагогическая практика студентов очень важна в подготовке будущих специалистов к преподавательской деятельности. Главным условием подготовки к педагогической практике является успешное теоретическое овладение студентами основных знаний, связанных с избранной профессией.

Педагогическая практика своеобразная проверка правильности сделанного выбора, способностей, интересов, ценностей. Одновременно проверяются качества профессиональной подготовки студента на конкретном рабочем месте, в реальной ситуации. В ходе практики студентам предоставляется возможность ре-

ального педагогического взаимодействия с учащимися и освоения школьной деятельности с позиций педагога.

1. Белан, Т. Г. Практическая подготовка и особенности ее организации в педагогических вузах Украины [Текст] / Т. Г. Белан // Молодой ученый. – 2014. – № 1. – С. 484–487.

2. Жиркова, З. С. Педагогическая практика студентов – подготовка к основным видам профессиональной деятельности / З. С. Жиркова // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 6-2. – С. 360–364.

3. Формирование профессиональных компетенций при подготовке бакалавров педагогического образования: материалы производственной практики (из опыта работы) [Текст]: учеб. пособие / под общ. ред. Т.А. Бахор, О.Б. Лобановой. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2014. – 228 с.

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОЗИЦИЙ СТУДЕНТОВ БГУФК НА ПРАКТИКЕ

Савич И.П., студент 238 группы

Важную роль в профессиональной деятельности играет профессиональная позиция, которая определяет личностное отношение к той деятельности, которой занимается человек, к самому себе в этой деятельности.

Профессиональная позиция, по словам Виктора Ивановича Слободчикова, – это единство профессионального сознания и профессиональной деятельности, где деятельность является способом реализации базовой ценности. В научных работах, посвященных теории педагогического образования профессиональная позиция рассматривается как неотъемлемое условие осуществления педагогической деятельности, как составляющая профессиональной компетентности и выражается в его педагогической деятельности как специфическом личностном образовании профессионально-педагогической направленности [1].

Виталий Александрович Сластенин считает, что позиция педагога определяется, с одной стороны, теми требованиями, ожиданиями и возможностями, которые предъявляет и предоставляет ему общество. С другой стороны – действуют внутренние, личные источники активности – влечения, переживания, мотивы и цели педагога, его ценностные ориентации, мировоззрение, идеалы [2].

Сочень Л.Т. выделяет наиболее существенные компоненты структуры профессиональной позиции в личностном, деятельностном и коммуникативном аспектах образовательной деятельности. В личностном аспекте – это наличие у педагога ценностей образования и развития субъекта деятельности. Этот компонент – ценности. В деятельностном аспекте – владение педагогом профессиональными знаниями и методами обучения и воспитания. Это – компетентность. В коммуникативном аспекте – владение учителем различными способами управления, построенными на определенных типах отношений: на субъект-объектных

отношениях – манипуляция или на субъект-субъектных отношениях – актуализация. Это управление [5]

Евгения Васильевна Бондаревская выделила в структуре педагогической позиции ее мировоззренческую, поведенческую и морально-этническую стороны. Мировоззренческая – осознание социальной значимости педагогической профессии, убежденность в правильности выбора. Поведенческая – принятие решений в различных ситуациях обучения и ответственность за их результат, защита интересов детей, оказание им помощи. Морально-этическая заинтересованность педагога в его профессии, отношение к ней как к смыслу жизни, любовь и уважение к детям, проявление ответственности за каждого ребенка. Становление профессиональной позиции представляет собой постоянный процесс, происходящий под влиянием определенных факторов, и в котором вполне логично выделяются определенные этапы, различающиеся изменениями уровня сформированности [6].

Интересную точку зрения относительно профессиональной позиции педагога в своих работах выказывает Николай Михайлович Борытко. В качестве ведущих факторов ее становления он выделяет:

1. Профессиональную рефлексия – осмысление своей профессиональной деятельности.

2. Профессиональная самооценка-осознание, соотнесение себя, своих смыслов с обстоятельствами внешнего мира, с социокультурными ценностями.

3. Профессиональное самосознание – выделение себя из объективного мира, осознание собственных способностей и возможностей принимать самостоятельные решения

Критерием динамики становления педагогической позиции Н. М. Борытко выбирает саморазвитие педагога, его способность соответствовать течению времени, и совершенствовать свои профессиональные навыки исходя из потребностей современности, создание собственной педагогической системы и др. [3; 4].

В качестве показателей сформированности профессиональной позиции педагога Н. М. Борытко выделяет степень ее осознанности структурированности, устойчивости. Критерием выделения уровней сформированности позиции служит степень ее целостности.

В своих исследованиях он выделяет пять уровней сформированности профессиональной позиции педагога:

1. Вневоспитательный – в абсолют ставится функция передачи знаний, умений, навыков, профессии и т. д. Воспитательный эффект своей деятельности не осознает и не проектирует.

2. Нормативный – педагог исполняет инструкции, не проявляя к ним какого-либо интереса.

3. Технологический – появляется увлеченность поиском воспитательных технологий – новых форм воспитательной работы. Его увлекает вариативность подбора, интересуется мнение детей о данной системе воспитания, однако в конечном счете все сводится к поиску новых систем воспитания.

4. Системный – педагог стремится к созданию собственной системы взаимоотношений с воспитанниками. Анализируется педагогическая ситуация и выбирается оптимальный стиль педагогической деятельности. Формы воспитатель-

ной работы воспринимаются как заготовки для установления оптимальных отношений с детьми.

5. Концептуальный – педагог включает воспитательные взаимодействия в сферу своего не только профессионального, но и жизненного развития. Он испытывает осознанную потребность в дискуссионных формах работы, признавая мнение воспитанников как самоценное.

Последовательность этих уровней как качественных состояний профессионального бытия педагога выявляет направление процесса становления его профессиональной позиции, служит ориентиром в построении педагогического прогноза и определении на его основе целей непрерывного образования педагога на каждом из его стадий и основой для выявления закономерностей процесса становления профессиональной позиции педагога [3; 4].

Таким образом, мы видим, что в психолого-педагогической литературе понятие «профессиональная позиция педагога» наполняется различным содержанием.

Какой будет позиция педагога, зависит от его отношения к своей профессиональной деятельности. Степень осознанности педагогом своих действий, отношений, осознания себя в обществе и в профессиональной деятельности, видение себя в воспитанниках, готовности к ответственному взаимодействию с воспитанником определяет его позицию по отношению к воспитательной деятельности и педагогической профессии в целом.

Целенаправленное формирование профессионально-субъектной позиции студентов в процессе педагогической практики, осуществляемое путем создания ряда организационно-педагогических условий: реализация субъект-субъектной коммуникации участников образовательного процесса- предъявление единых требований к студентам с учетом их личностных особенностей – организация личностно-ориентированного сопровождения студентов – применение диагностических методик определения уровня сформированности профессионально-субъектной позиции- выработка единых критериев оценивания уровня сформированности профессионально-субъектной позиции на основе портфолио студента и др. [2; 7].

Технологическое обеспечение процесса формирования профессионально-субъектной позиции студентов в ходе педагогической практики, представляющее собой совокупность педагогически целесообразных операций, процедур и приемов, осуществляемых в строго определенной последовательности, способствующих поступательному переходу студента от объектного уровня сформированности профессионально-субъектной позиции к субъектному, обеспечивающее повышение качества профессиональной подготовки будущего учителя.

Организация педагогической практики представляет собой циклическую последовательность этапов учебно-профессиональной деятельности студентов, осуществляемую по усложняющейся траектории, что обуславливает необходимость создания технологического обеспечения процесса формирования профессионально-субъектной позиции студентов на всех этапах практики.

Традиционная система анализа и оценки работы практикантов носит контролирующий характер и предполагает изначально противостоящие позиции студента и педагога, что не способствует формированию профессионально-

субъектной позиции студентов. Мы пришли к выводу, что основная функция руководителей педагогической практики заключается в лично ориентированном психолого-педагогическом сопровождении студента, которое мы понимаем как целостный и непрерывный процесс изучения и анализа деятельности будущего учителя, формирования и коррекции его отдельных качеств, оказание студенту профессиональной помощи на всех этапах практики [8; 9; 10].

Изменение процедуры оценивания и руководства студентами не является единственным условием формирования профессионально-субъектной позиции студентов. В ходе прохождения практики на базе ГУО «СШ 178» мы пришли к выводу, что целенаправленное формирование профессионально-субъектной позиции студентов в процессе практики приводит не только к овладению будущими учителями физической культуры профессиональной деятельностью, но и к стабильному стремлению студентов самосовершенствоваться.

Однако при всем многообразии исследований, посвященных проблеме формирования субъектной и профессиональной позиций, мы обнаружили недостаток в исследованиях, интегрирующих данные категории в понятие «профессионально-субъектной позиции студента», без чего, на наш взгляд, невозможно вести речь о реализации компетентного подхода в подготовке специалистов, актуального на современном этапе развития высшего профессионального образования.

Из всего выше сказанного видно, что процесс формирования профессионально-субъектной позиции детерминирован следующими организационно-педагогическими условиями:

1) учебно-воспитательный процесс в вузе рассматривается как подготовительный этап педагогической практики, в ходе которого осуществляется междисциплинарная интеграция знаний, образовательных техник и технологий развития субъектного потенциала студентов;

2) ориентация будущих учителей физической культуры и тренеров на личностное и профессиональное жизнетворчество, выработку индивидуально-личностных траекторий своей жизнедеятельности посредством развития культуры самопознания, самовоспитания, самосовершенствования;

3) «субъект-субъектный» характер коммуникации между всеми участниками педагогической практики;

4) интеграция деятельности кафедр педагогики, психологии и кафедр по видам спорта по подготовке студентов к осуществлению профессиональной деятельности в период практики;

5) организация лично ориентированного психолого-педагогического сопровождения студентов на основе толерантного профессионального общения;

6) обеспечение доступа студентов, руководителей практики и педагогов базовых образовательных учреждений к нормативной и учебно-методической литературе, к мультимедийным средствам обучения;

7) осуществление поэтапного анализа хода и результатов деятельности студентов на основе банка диагностических методик, позволяющих определить качественные изменения в формировании профессионально-субъектной позиции студентов;

8) определение единых критериев оценивания результатов практики на основе портфолио студента.

1. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.

2. Слостенин, В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе обучения / В. А. Слостенин. – М.: Просвещение, 1976. – 160 с.

3. Борытко, Н. М. Теория и практика формирования профессиональной позиции педагога-воспитателя в системе непрерывного образования: автореф. дис... д-ра пед. наук / Н. М. Борытко; Волгоградский гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2001. – 48 с.

4. Борытко, Н. М. Педагог в пространствах современного образования / науч ред. Н. К. Сергеев. – Волгоград: Перемена, 2011. – 214 с.

5. Сочень, Л. Т. Влияние профессиональной позиции педагога на уровень самостоятельности учащихся: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. Т. Сочень. – М., 2000. – 125 с.

6. Бондаревская, Е. В. Введение в педагогическую культуру: учеб. пособие / Е. В. Бондаревская. – Ростов н/Д: РГПУ, 1995. – 172 с.

7. Окно в ситуационную методологию обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.casemethod.ru>.

8. Слостенин, В. А. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя / В. А. Слостенин, А. И. Мищенко // Советская педагогика. – № 10. – 1991. – С. 79–84.

СОДЕРЖАНИЕ

Алейникова Ж.К. Планирование подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп 15–16 лет в гребле на байдарках и каноэ	3
Бондарь Ю.В., Заранкевич Е.Д. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-рукопашников.....	6
Брель Д.В. Методика психологической подготовки биатлонистов в условиях соревновательной деятельности	10
Головня А.К., Довгалова А.Д. Методика совершенствования «чувства дистанции» в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки	14
Гриб П.В. Взаимосвязь уровня ощущения счастья и показателей стрессоустойчивости у студентов.....	18
Диденко А.А. Особенности развития внимания и памяти у спортсменов ориентировщиков	21
Дуброва А.С. Стрельба из лука в олимпийском движении	25
Жуковская К.С., Рапацевич А.А., Сируц А.Л. Спортивный отбор и ориентация в современной системе спортивной подготовки.....	27
Закревский З.Г., Кузнецова Т.В. Особенности предсоревновательных состояний спортсменов-пловцов.....	30
Ильина Н.С. Особенности подготовки студенток с учетом овариально-менструального цикла, обучающихся на СПФ СИиЕ	34
Катько А.Ю. Особенности отношения к соблюдению правил здорового образа жизни у людей, занятых в сфере фитнеса	37
Кузьмич Ю.А. Анализ динамики выступлений лыжников-гонщиков Республики Беларусь на всемирных зимних Универсиадах с 2003 по 2019 год	42
Куприенко А.А. Эффективность работы специализированных учебно-спортивных учреждений по подготовке спортивного резерва по гребле на байдарках и каноэ в Республике Беларусь.....	46
Макаревич А.Ю., Сируц А.Л., Рапацевич А.А. Физиологическая характеристика физических упражнений	51

Пардонова К.А.

Распределение тренировочных упражнений на гибкость в различных микроциклах годичной подготовки квалифицированных спортсменов в комплексном плавании..... 55

Пармон Д.А., Попека В.А.

Опыт прохождения педагогической практики в учреждения образования разного типа 58

Савич И.П.

Становление профессионально-педагогических позиций студентов БГУФК на практике 61

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ИДЕИ СТУДЕНЧЕСТВА В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА

Материалы студенческой научно-практической конференции

(25 апреля 2019 г.)

В авторской редакции

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано к размещению 11.06.2019. Электрон. дан. 1,78 Мб.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.