

5. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
6. Шукан, С. В. Методологические основы обучения сотрудника милиции технике боевых приемов борьбы / С. В. Шукан, В. В. Леонов // Мир спорта. – 2016. – № 1. – С. 44–48.
7. Юшкевич, Т. П. Применение технических средств в обучении и тренировки спортсменов: метод. пособие / Т. П. Юшкевич. – Минск: Полымя, 1987. – 240 с.
8. Юшкевич, Т. П. Совершенствование физической подготовленности курсантов Академии МВД Республики Беларусь на основе применения упражнений комплексно-комбинированного типа / Т. П. Юшкевич, С. В. Шукан // Мир спорта. – 2007. – № 4. – С. 31–38.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КРИТЕРИЕВ ОТБОРА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Юсковец Е.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одним из важнейших элементов современного спорта является система ориентации и отбора перспективных спортсменов. Стремительный прогресс спортивных достижений и возрастающее обострение конкуренции на международной спортивной арене обусловили актуальность проблематики спортивного отбора в ее исследовательских и организационно-практических аспектах. Достижения мирового уровня доступны особо одаренным спортсменам, имеющим явно выраженные врожденные задатки предрасположенности к определенным видам спорта и сумевших их реализовать в процессе многолетней подготовки. Индивидуальные особенности психики проявляются уже с момента рождения человека и имеют как поведенческие, так и двигательные очень устойчивые, консервативные характеристики.

Высокий результат в спорте обусловлен не только двигательными и функциональными уровнями работоспособности, но и психологическими факторами. У разных лиц могут встречаться самые разнообразные сочетания свойств нервной системы, в значительной степени определяющие не только психологические, но и функциональные возможности спортсменов, что очень важно в плане их дальнейшей перспективности. Психологическая устойчивость и надежность определяют готовность атлета к соревнованиям и, как следствие, обеспечивают успешное выступление. Особенно это важно в индивидуальных видах спорта, таких, как легкая атлетика, где от каждого спортсмена требуется максимальная концентрация с последующей комплексной реализацией физических и психологических усилий в соревновательном упражнении. Поэтому для эффективного управления процессом подготовки атлета педагогу-тренеру необходимо владеть как теоретической базой в области психофизиологических процессов, происходящих под воздействием различных факторов и физических усилий различной направленности, так и эффективно их реализовать в тренировочной и соревновательной деятельности.

На соревнованиях побеждает тот, кто обладает как высокой степенью развития физических и функциональных качеств, так и соответствующими свойствами высшей нервной деятельности (ВНД) применительно к избранному виду спорта. В учении И.П. Павлова о влиянии центральной нервной системы на динамические особенности поведения выделяются три основных свойства нервной системы: сила, уравновешенность и подвижность возбуждительного и тормозного процессов, а различные комбинации этих свойств определяют тип темперамента. Четыре основных их сочетания представлены в виде четырех типов высшей нервной деятельности:

- сангвиник – сильный, уравновешенный, подвижный;
- флегматик – сильный, уравновешенный, инертный;
- холерик – сильный, неуравновешенный;
- меланхолик – слабый.

Силу возбуждения и силу торможения ученый считал двумя независимыми свойствами нервной системы, которые обуславливают экстраверсию и интроверсию. Павловым была найдена определенная зависимость между экстраверсией и интроверсией и сильным и слабым типами нервной системы [1; 2].

Индивидуальность психомоторики обусловлена определенным сплавом психологических характеристик на основе свойств темперамента, которая проявляется в самых разных сферах деятельности вне зависимости от условий, целей и тех или иных мотивов. Тем не менее, врожденный консерватизм поведенческих реакций не следует принимать за абсолют, так как человек является сознательным элементом социума. Условия социальной среды, уровень воспитания и образования во многом способствуют формированию социально приемлемых личностных характеристик.

Психологический портрет бегуна на выносливость по типу темперамента имеет признаки флегматика. Этот тип темперамента характеризуется интроверсией, выносливостью и терпением к длительным нагрузкам. Личностные особенности устойчивости эмоционального состояния, такие, как целеустремленность, готовность переносить большие физические усилия и психические напряжения, способность преодолевать внешние и внутренние трудности, являются факторами, предопределяющими успешность достижения спортсменом высоких результатов в беговых видах на выносливость. Для людей этого типа темперамента подходят и логически-мыслительные виды спорта, требующие размышлений и работы интеллекта: бильярд, керлинг, шахматы [3]. Недостатком может явиться чрезмерное упорство в достижении поставленной спортивной цели. Поэтому без надлежащего педагогического контроля может наступить состояние «перетренированности», выражающееся в перенапряжении основных систем организма. Задача тренера заключается в постоянном педагогическом контроле и оптимизации тренировочного процесса.

Многочисленные материалы научных исследований показывают, что тип ВНД является врожденным свойством человека, с большим трудом поддающийся совершенствованию в процессе многолетней подготовки. В легкоатлетических видах на выносливость педагогу необходимо, особенно на начальных этапах отбора, особое внимание обращать на проявление у спортсменов спортивного трудолюбия, самостоятельности, решительности, целеустремленности; способности максимальной самореализации в условиях соревновательной деятельности; активности и упорства в спортивной борьбе, способности максимально проявить свои волевые качества на финише; реакции на неудачное выступление в состязании и др. На последующих этапах отбора в качестве одного из важнейших психологических критериев при оценке перспективности спортсменов используют их способность показывать в самых ответственных и финальных стартах более высокие результаты, чем в предварительных. Такой критерий, как агрессивность, также является обязательным для любой спортивной деятельности. Задача педагога – переформатировать деструктивные проявления агрессивности в нормативную «спортивную злость», которая является непременным атрибутом спортивного успеха.

Современные технологии позволяют педагогу всесторонне изучить личность ученика, а не отдельных его психофизиологических способностей. Поэтому их оценка должна проводиться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях с использованием последних научных разработок. Психофизиологический отбор представляет собой диагностику и прогнозирование психофизиологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта, имеющих наследственную предрасположенность, которые можно определить уже в младенческом возрасте. Эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества, работоспособность, помехоустойчивость и надежность обусловлены, как уже отмечено, врожденным типом ВНД. Занятия спортом не оказывают существенного влияния на их изменения, в то время как каждый тип и подвижность ВНД имеют огромное значение, как в процессе всей спортивной деятельности, так и на начальных этапах спортивной ориентации, отбора и прогнозирования спортивного мастерства.

Одним из методов психодиагностики в спорте на начальных этапах спортивной подготовки можно использовать опросник Айзенка (EP1), позволяющий определить такие параметры темперамента, как экстраверсия – интроверсия и многие другие.

Второй метод – 16-факторный анализ по Кэттеллу (16-PF). По утверждению В.Б. Шварца, он является одним из наиболее удачных для изучения психологических особенностей человека, и, несмотря на многие недостатки, он может быть применен на начальных этапах изучения личности [2].

Аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС – Психотест» ООО «Нейрософт» предназначен для психологического и психофизиологического тестирования, который позволяет проводить

исследования когнитивных функций (мышление, память, внимание), осуществлять оценку состояния двигательного, слухового, зрительного анализаторов и многие другие параметры [4].

Психодиагностический комплекс «Эгоскоп» позволяет определить более 100 психологических и психофизиологических показателей, проводя автодокументирование процесса тестирования и пиктополиграфию – синхронный анализ моторики руки испытуемого и регистрируемых психофизиологических показателей.

«Омега-С» («Омега-Спорт») предназначен для контроля показателей физического и психического состояния атлетов. В процессе отбора позволяет проводить следующие диагностические мероприятия: отбирать наиболее подготовленных спортсменов на определенном этапе по многим показаниям, в том числе и психофизиологическим; выявлять и оценивать перспективы улучшения, поддержания или ухудшения спортивной формы; формировать группы спортсменов по уровню физической подготовки и другие показатели [4].

Одним из доступных и простых в применении методов определения индивидуальных психофизиологических характеристик для решения проблем спортивного прогнозирования и отбора являются пальцевые дерматоглифы (узоры), отражающие важнейшие индивидуальные характеристики человека (силу ВНД, темперамент и т. д.).

Научные исследования последних десятилетий в области спорта на уровне молекулярной генетики явились прорывом в поиске спортивной одаренности и перспективности отбора и прогнозирования. Фундаментальные разработки в области молекулярной генетики спорта проведены И.И. Ахметовым с последующим изложением основных положений в научной монографии «Молекулярная генетика спорта» [5].

Разработки в области молекулярной генетики спорта позволяют достаточно быстро, доступно (без инвазивного вмешательства) и эффективно проводить исследование свойств личности, предрасположенности и перспективности в избранном виде спортивной деятельности.

Так называемые генетические маркеры предрасположенности к определенному роду деятельности и их сочетание в различных взаимосвязях характеризуются такими свойствами, как: жесткая генетическая обусловленность; хорошая выраженность; практическая неизменность на протяжении различных периодов жизни; полное проявление в последующих поколениях; малая зависимость от факторов внешней среды [5].

К основным методам исследования генетики человека относят следующие: генеалогический, в котором для изучения человека составляются и анализируются родословные; цитологический; популяционный; близнецовый, основанный на сравнении различных признаков у близнецов.

Педагог, располагая основой знаний в области молекулярной генетики спорта и результатами лабораторных исследований, может более качественно решать вопросы отбора. Дифференциация спортсменов по физиолого-генетическим особенностям создает основу для более точного педагогического подхода к их обучению, выбора оптимальной методики подготовки, создания алгоритмов прогнозирования и моделирования успешности соревновательной деятельности.

Выявление такого критерия, как высокая тренированность, сокращает время подготовки высококвалифицированного спортсмена, обеспечивает не только выполнение биологической и социальной задач, но и позволяет достичь высокого экономического эффекта процесса подготовки, сокращая расходы на оплату труда тренеров, аренду помещения и пр. Фактор времени имеет огромное значение и для личной жизни спортсмена.

Тем не менее, при множестве позитивных характеристик современных методов исследования и прогнозирования спортивной перспективности в сфере психофизиологических критериев отбора, недостатком является то, что инновационные методы являются своего рода вторжением в личную интимную жизнь человека (ребенка). Поэтому процесс подобных исследований должен базироваться на нормативно-правовых аспектах. Как исследователям-генетикам, так и педагогу-тренеру, располагающему результатами исследования, необходимо руководствоваться высоконравственными и морально-этическими нормами деятельности и поведения [5].

Таким образом, успехи в спорте обусловлены наследственной предрасположенностью при условии их реализации в многолетнем процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Психофизиологические особенности индивида регулируются, прежде всего, типологическими особенностями ВНД, а также ее подвижностью, которая также имеет наследственную обусловленность. Закономерности проявления индивидуальных типологических свойств высшей

нервной деятельности, педагог может реализовывать как в процессе самого отбора, так и для оптимизации всего тренировочного процесса.

Современные технологии позволяют педагогу всесторонне изучить личность ученика, а не отдельных его психофизиологических способностей. Поэтому их оценка должна проводиться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях с использованием последних научных разработок. Выявление генетической предрасположенности к определенному виду деятельности еще не гарантирует успех. Максимальной реализации потенциальных возможностей и восхождения на спортивный Олимп можно достичь только единым тандемом тренера и ученика в целенаправленном процессе многолетнего упорного труда, основанного на фундаментальных научных знаниях.

1. Асратян, Э. А. Иван Петрович Павлов: жизнь, творчество, современное состояние учения / Э. А. Асратян. – 2-е изд., перераб. – М.: Наука, 1981. – 438 с. – (Научно-биографическая серия).

2. Шварц, В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С. В. Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 152 с.

3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

4. Сравнительный анализ современных аппаратно-программных комплексов для исследования и оценки функционального состояния спортсменов / Е. Е. Ачкасов [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – М., 2011. – № 3. – С. 7–14.

5. Ахметов, И. И. Молекулярная генетика спорта: науч. монография / И. И. Ахметов. – М.: Советский спорт, – 2009. – 268 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХИП-ХОП-АЭРОБИКОЙ НА ПРИТЯЗАНИЯ И САМООЦЕНКУ ДЕВОЧЕК 13–14 ЛЕТ

Юсна Т.В.,

Ширкова Л.П.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов развития ребенка. Именно в этот период времени становление личности ребенка определяется как «трудное». Подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакций. По мнению специалистов, исследовавших психологические процессы переходного возраста, были выявлены пути преодоления трудностей с использованием физических упражнений, к одним из которых можно отнести хип-хоп-аэробику [1].

Цель исследования – выявить влияние хип-хоп-аэробики на притязания и самооценку девочек 13–14 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Психологическая методика (методика Дембо – Рубинштейн)
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 20 девочек среднего школьного возраста (13–14 лет), контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ), по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по программе «Физическая культура и здоровье, V–XI классы», то есть занятия 3 раза в неделю на уроках физической культуры и «Час здоровья и спорта», плюс дополнительно 2 раза в неделю группа занималась настольным теннисом по 60 минут.