

ОСНОВА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

Заколотная Е.Е.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т. д. Сегодня СМИ и другие средства воздействия на сознание демонстрируют оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками [1].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста убеждает нас, что сегодня молодое поколение утратило желание читать книги. Информация преподносится через средства визуализации (кино, видео) в готовом виде, уменьшается творческий потенциал личности. Телевизор, видео, музыка, клиповые образы легко противостоят чтению книг. Педагогу нужно помочь студенту добраться до серьезных текстов культуры, отнимающих сон и переворачивающих душу, чтобы понять: учить других нравственному поведению так же легко как с горы бросать камешки в море. А исполнять нравственные законы самому – все равно, что носить камешки на высокую гору. Сознание человека – это главное поле, на котором нужно работать. Важно помочь понять, что разговоры о нравственности приличны не только в школе, взрослому человеку нужно говорить и думать на нравственные темы постоянно, поскольку взрослая жизнь целиком состоит из решения нравственных задач различной сложности [2].

Наиболее успешное нравственное развитие спортсмена, у которого хронический дефицит времени из-за многочасовых тренировок, можно осуществлять с помощью изучения и анализа кратких текстов культуры, содержащих метафоры (притчи, сказки, басни). Результаты такой работы представлены в научных трудах автора.

Нравственное развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Гераклит считал, что «только огонь обладает способностью быстро превращать все вещества из одной формы в другую и придавать им изменчивость». Быстрое снятие сливок и сметаны есть болезнь века: «английский за 2 недели», «очищение организма за 10 дней», «Тайны древних цивилизаций в двух томах». Медленно огранивать алмазы, терпеливо ждать результата в свое время – такова задача педагога, которого подгоняют (или он сам спешит) быстрее предъявить результат своей работы. Дела, которые нужно делать не спеша и обстоятельно, делаются наспех, в ожидании быстрого успеха. Любой процесс

занимает определенный период времени – созревание зерна, вынашивание ребенка и т. д. От посева до жатвы должно пройти время.

Выводы. Усилия тренера должны быть направлены, в первую очередь, на предупреждение и борьбу с негативными проявлениями в спорте, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни.

1. Заколотная, Е. Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: моногр. / Е. Е. Заколотная. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.

2. Ткачев, А. Ю. О мире и человеке: сб. ст. / А. Ю. Ткачев. – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.: с ил.

ДЕАДАПТАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХОККЕИСТОВ КХЛ

Занковец В.Э., Попов В.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В последнее время большую популярность получила тренировка дыхательной мускулатуры. Объясняется это тем, что при утомлении дыхательной мускулатуры снижается поступление кислорода в конечности, мозг и сердце. Вероятно, недостаточный уровень тренированности дыхательных мышц может стать лимитирующим фактором и ухудшать работоспособность. Эффективность тренировочных воздействий, направленных на дыхательную мускулатуру, подтверждается результатами исследований отечественных и зарубежных специалистов.

Собственный экспериментальный материал авторов на контингенте 29 хоккеистов высокой квалификации позволил зафиксировать 13,84 % прогресса в силовом показателе, 11,73 % в мощности и 6,03 % в объеме вдоха посредством целенаправленной тренировки на протяжении 2 недель с 2 днями отдыха. Следующие 27 тренировочных занятий на протяжении месяца с 3 выходными поспособствовали повышению силового показателя в среднем на 10,35 %, мощности – на 9,31 %, объема вдоха – на 1,28 %. Согласно законам адаптации, наивысший эффект наблюдался уже после первых 2 недель. Затем прирост результатов несколько замедлялся, но тем не менее через 6 недель тренировочных воздействий прогресс остался довольно существенным. Если эффективность регулярных тренировок дыхательной мускулатуры в спорте не