

тического образования (57 чел.). Спортивная база БГПУ позволяет студентам самостоятельно заниматься атлетической гимнастикой, плаванием, аэробикой, гимнастикой с элементами йоги, оздоровительной ходьбой и бегом по специально разработанной программе, включающей различные комплексы физических упражнений. В зависимости от исходного уровня физического состояния каждому студенту предлагается комплекс упражнений 1-й, 2-й или 3-й ступени сложности. Переход от ступени к ступени осуществляется в зависимости от результатов тестирования физической подготовленности, которые проводятся в начале и конце каждого учебного семестра. Комплексы 1-й, 2-й, 3-й ступеней составляются по принципу постепенного увеличения нагрузок, чередования характера нагрузок, адекватного соотношения их объема и интенсивности. Интегральная оценка эффективности методики самостоятельных занятий студентов проводится по качественным (самооценка, или субъективная оценка собственного физического состояния) и количественным (результаты в тестах физической подготовленности) показателям. Помимо этого учитывается количество пропущенных учебных занятий по причине болезни, недомогания, плохого самочувствия.

Для эффективной организации самостоятельных физкультурных занятий студентов необходимо:

- обеспечить студентам возможность пользоваться спортивной базой и приспособленными помещениями во внеучебное время;
- разработать комплексы физических упражнений различного уровня сложности с учетом предпочтений студентов [1];
- осуществлять педагогический контроль физического состояния студентов с целью своевременной коррекции тренировочного процесса.

1. Исследование предпочтений студентов в отношении выбора режима двигательной активности / А. П. Балабан [и др.] // Здоровье учащейся и студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А. Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017. – С. 18–20.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ

Мацкевич В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Стрелковый спорт отличается от других видов тем, что в его основу заложен мощный стресс-фактор – соревнование на огневом рубеже, где главным соперником является мишень. Она абсолютно равнодушна и спокойна относи-

тельно переживаний стрелка, которому трудно адаптироваться к такому мощному неуправляемому стрессу. Поэтому спортивный успех в стрельбе связан с уровнем нервно-психического состояния перед стартом и во время соревнований. В условиях современного спорта, когда спортсмены часто оказываются примерно на одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовки, возрастает значимость психической [1].

Цель исследования заключалась в изучении эмоциональной устойчивости спортсменов-стрелков перед соревнованиями. Выборку испытуемых составили 10 стрелков (5 юношей и 5 девушек) в возрасте от 17 до 24 лет. Исследование осуществлялось на базе РССК ДОСААФ в ноябре – декабре 2017 года.

По результатам наблюдения за внешними признаками предсоревновательного эмоционального состояния спортсмена (мимикой, тремором, скованностью и вазомоторными реакциями) было выявлено, что 40 % спортсменов спокойны перед стартом. У них наблюдается мимика уверенности и ровное дыхание. А 30 % спортсменов слегка взволнованы, наблюдаются мимические изменения: слегка нахмурен лоб, приподняты брови, уголки губ могут быть слегка приподняты или губы слегка сжаты. Дыхание у таких спортсменов учащенное, но ритмичное. Другие 30 % спортсменов заметно взволнованы, мимические изменения ярко выражены: брови высоко подняты, зубы сжаты, уголки губ опущены. Спортсмены дышат учащенно и неритмично.

По показателям скованности выявили, что 40 % спортсменов не имеют скованности, их движения свободны, легки и скоординированы, несмотря на предстоящие соревнования. У 30 % наблюдаются координированные движения, но с некоторыми усилиями. И 30 % спортсменов заметно напряжены, плечи приподняты, отдельные движения сопровождаются всем телом, наблюдается некоторая неуклюжесть. Тремор отсутствует у 20 % спортсменов. У 50 % наблюдается небольшой тремор пальцев рук. У 30 % спортсменов заметный тремор рук или ног. Наблюдая за вазомоторными реакциями, выявили, что 40 % спортсменов имеют обычную окраску лица. У 30 % спортсменов легкие покраснения, у 20 % заметные, а у 10 % покраснения пятнами на лице и шее.

При тестировании стрелков использовался опросник «Актуальные состояния», разработанный Л.В. Куликовым, для определения психических состояний в предстартовый период. Показатели по шкалам активации-деактивации ($50,4 \pm 2,49$), тонуса ($56,4 \pm 2,60$), физического самочувствия ($57 \pm 1,11$), эмоционального возбуждения ($55,4 \pm 2,30$) находятся на повышенном уровне, что благотворно влияет на соревновательную деятельность, наблюдается хорошее физическое самочувствие, состояние оживления и ощущение телесного комфорта, повышается работоспособность. Это свидетельствует о том, что стрелки находятся в состоянии боевой готовности и готовы показать высокие результаты. Однако по шкале «спокойствие – тревога» ($25,1 \pm 2,55$) отмечен низкий уровень. У спортсменов появляется чувство тревоги и беспокойства, что не всегда хорошо влияет на результат.

Таким образом, исследование помогло определить предстартовое состояние стрелков и понять, что спортсмены имеют повышенный уровень тревоги, несмотря на готовность к соревнованиям. Для того чтобы показать высокий результат, необходимо работать над эмоциональной устойчивостью спортсменов-стрелков, а именно над уровнем спокойствия и тревоги. Определена важность психологической подготовки, так как психологические стороны работы над выстрелом такие же значимые, как и технические.

1. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест: Альтернатива, 2007. – 24 с.

ЗНАЧЕНИЕ НАУЧНОГО НАСЛЕДИЯ ПРОФЕССОРА В.Н. КРЯЖА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Машарская Н.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Одной из направленностей многолетних исследований и трудов профессора Кряжа Владимира Николаевича являлось повышение эффективности физического воспитания. Общая цель физического воспитания для всех ступеней общего среднего образования – формирование физической культуры личности, которая представляет собой органическое единство мотивации регулярных занятий физическими упражнениями, необходимых для них знаний, умений, навыков, способов деятельности, уровня физической подготовленности [1]. Согласно современным представлениям структуру физического воспитания как педагогического процесса в системе общего среднего образования характеризуют содержательная, процессуальная и результирующая стороны. Процессуальную сторону определяют: формирование мотивации, знаний, умений и навыков, способов деятельности; развитие физических качеств; физическая рекреация и физическая реабилитация. Результирующую сторону определяют: мотивы, знания, двигательные умения и навыки; кондиционная, координационная и методическая подготовленность; включенность в активные формы физкультурной деятельности [2].

Изучение компонентов структуры физического воспитания и путей повышения их эффективности легло в основу наших исследований под руководством В.Н. Кряжа (1990–2010 годы). Неотъемлемым компонентом физической культуры личности является включенность учащихся в активные формы занятий физическими упражнениями. Высшей формой таких занятий являются регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями.