

Таблица 2 – Показатели ЧСС курсантов из числа военнослужащих-женщин учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» (n=18)

	Функциональная проба (20 приседаний за 30 с)					Восстановление
	исходный уровень	после нагрузки	1-я мин	2-я мин	3-я мин	
ЧСС уд/мин	107,4±15,7	142,1±15,3	108,4±16,7	102,1±19,95	95,2±19,5	хорошее

В результате проведенного исследования уровня физической подготовленности и функционального состояния курсантов из числа военнослужащих-женщин было установлено, что на занятиях по физической подготовке аэробика оказывает позитивное влияние, а именно:

– в течение учебного года в уровне физической подготовленности курсантов из числа военнослужащих-женщин имелась положительная динамика показателей, характеризующих развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость и гибкость;

– спад результатов отмечается осенью в связи с отсутствием занятий физической культурой во время летнего отпуска;

– характеристика функционального состояния курсантов из числа военнослужащих-женщин по частоте сердечных сокращений свидетельствует о хорошей адаптации к физической нагрузке, так как восстановление к исходному уровню произошло менее чем за 3 мин.

1. Барчуков, И.С. физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

2. Зданюк, В. Эмпасинация цвета хаки / В. Зданюк // Ориентир. – 1998. – № 12. – С. 32.

3. Золотухина, Ю.О. Профессиопальное становление военнослужащих-женщин / Ю.О. Золотухина // Военная мысль. – 2011. – 10 октября. – С. 62.

4. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах: введ. в действие М-вом обороны Респ. Беларусь 27.05.11. – Минск: МО РБ, 2011. – 116 с.

5. Круцевич, Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. воспит. и спорта / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев: НУФВ и С, 2005. – 195 с.

6. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

7. Основы физической подготовки военнослужащих: учеб.-метод. пособие / А.К. Лушневский [и др.]; ГУ «РУМЦ ФВН». – Минск, 2010. – 320 с.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями военнослужащих женского пола: метод. пособие для в/сл. женского пола и гражданского персонала ВС РБ. – Минск: МО РБ, 2008. – 179 с.

9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие / И.А. Гордейчик [и др.]; под общ. ред. И.А. Гордейчика, А.В. Перова, Н.Н. Филиппова. – Минск: ВА РБ, 2011. – 431 с.

11. Физическая культура: учеб. программа для факультетов связи и автоматизированных систем управления, противовоздушной обороны для курсантов 1–5 курсов / сост.: А.В. Перов [и др.]; УО «ВА РБ». – Минск: УО «ВА РБ», 2007. – 64 с.

## МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Д.И. Варивоцкая, Е.М. Якуш,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В условиях современной конкуренции соревновательная деятельность в лыжных гонках предъявляет высокие требования к устойчивости, надежности психических процессов спортсменов. В лыжном спорте, как правило, спортсмены имеют сильную нервную систему. Однако следует заметить, что у спортсменов с относительно слабой нервной системой в процессе тренировок могут сформироваться определенные компенсаторные, регуляторные механизмы, обеспечивающие устойчивость и высокую работоспособность психики в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния спортсменов до сих пор вызывают большой интерес у тренеров, врачей и психологов. Основным источником этого интереса являются данные о двойственном (положительном и отрицательном) влиянии психических состояний на успешность деятельности спортсменов, протекающей в стрессовых условиях соревнований [2].

Одни психические состояния в условиях соревнований нарушают деятельность: негативно воздействуют на внимание, память, мышление; снижают работоспособность, ухудшают скорость и точность движений, снижают активность; разрушающе действует на спортивную форму. Другие состояния способствуют улучшению деятельности (А.Ц. Пуни [3, 4]).

Ведь психическое состояние — это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности (Геселевич В. А.). При этом конкретность будет обусловлена мотивами и силой мотивации, а актуальность отрезка деятельности — характером решаемых задач и целей, результаты деятельности (качество-количество работы и целесообразность возникновения состояний) будут зависеть от соответствия генетических и конституционных факторов характеру выполняемой деятельности [1].

Состояние психологической готовности к соревнованию играет особую роль, зачастую является решающим в гонке. Лыжник, 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 лыжник-гонщик хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в гонке, он и при сильнодействующих факторах сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противников и успешно решить тактические и технические задачи (чувства времени, темпа, лыж, усилий).

Именно высокий интерес специалистов сферы физической культуры и спорта и актуальность данной проблемы обусловил ее выбор для проведения исследования.

Целью исследования стало изучение психических состояний лыжников-гонщиков в условиях соревновательной деятельности и их влияние на соревновательную результативность.

В связи с этим решались следующие задачи исследования:

1. Охарактеризовать психологические особенности подготовки лыжников-гонщиков в условиях соревновательной деятельности.
2. Исследовать психические состояния лыжников-гонщиков в условиях соревновательной деятельности и их влияние на соревновательную результативность.

Для решения поставленных задач и достижения цели нами использовались общепринятые методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- тестовые методики;
- анамнез тренера и наблюдение;
- анализ соревновательной документации;
- математико-статистическая обработка данных.

Как правило, итогом психологической подготовки лыжника должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности качеств личности спортсмена, мотивации на положительный результат, снижении уровня тревожности, сведении 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 отобрали их на графиках.

Результаты исследования позволяют утверждать, что показатели и формы агрессии, уровень тревожности и мотивация к успеху на период измерения оказались взаимообусловлены с соревновательным результатом и квалификацией испытуемых, что мы видим на основании обработки балльных величин тестов и их интерпретации.

Сопоставление показателей мотивации к успеху и уровня физической агрессии у лыжников-гонщиков I, II, III разрядов 15–16 лет показало взаимосвязь между их численными значениями.

Так, в ходе анализа нами были выявлены наиболее рациональные значения для оптимального психического состояния боевой готовности лыжника-гонщика 15–16 лет в условиях соревновательной деятельности.

Анализ балльных показателей мотивации к успеху и уровня физической агрессии лыжников-гонщиков третьего разряда определяет нестабильность как в психическом, так и в физическом плане. Следовательно, из-за высоких показателей двух исследуемых психических особенностей соревновательная деятельность направлена не на результат, а только на адаптацию к деятельности и на приобретение соревновательного опыта. Диапазоны показателей мотивации к успеху и уровня агрессии составляют 4–32 и 0–9 баллов соответственно.

Результаты второразрядников показывают некоторую стабильность и составляют следующие величины: показатели мотивации колеблются от 15 до 31 балла, а уровень физической агрессии составляет диапазон от 2 до 7 баллов.

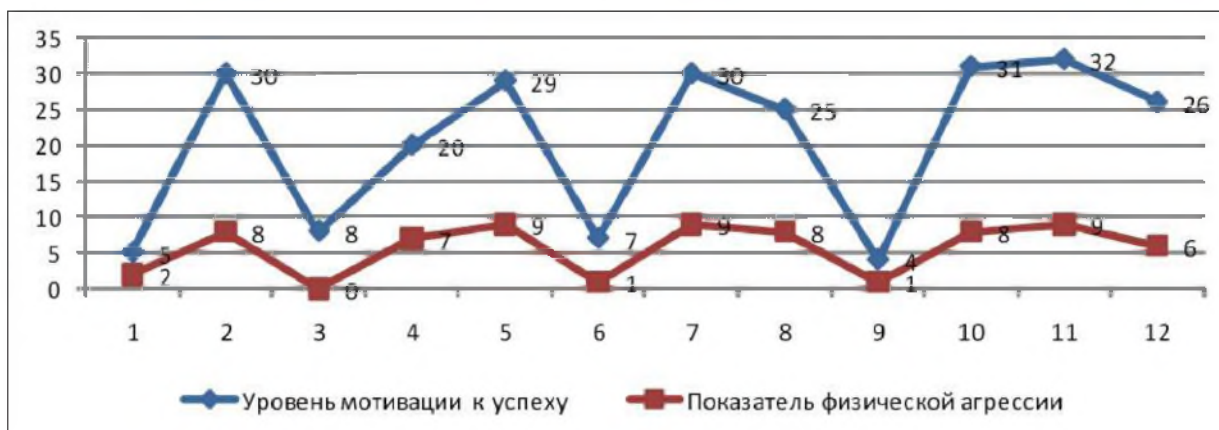


Рисунок 1 – Взаимосвязь показателей мотивации к успеху и уровня физической агрессии у лыжников-гонщиков III разряда

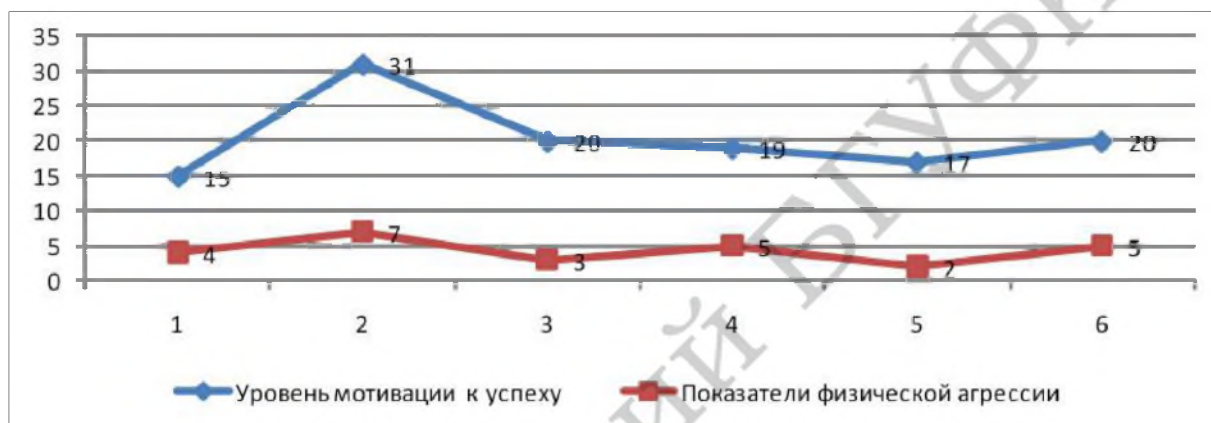


Рисунок 2 – Взаимосвязь показателей мотивации к успеху и уровня физической агрессии у лыжников-гонщиков II разряда

Данные, полученные в ходе исследования лыжников-гонщиков первого разряда, 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.

Говоря о роли эмоциональных состояний в соревновательной деятельности, уместно напомнить о законах Йеркса – Додсона. Согласно первому из этих законов, существует оптимум мотивации для качественного выполнения конкретного действия. Более низкий или более высокий уровень мотивации ухудшают результат. Согласно второму закону, чем выше сложность действия для данного субъекта, тем более низкий уровень мотивации является для него оптимальным. Повышение мотивации приводит к ошибкам даже в тех действиях, которые были ранее успешно освоены при обычных стимулах, в привычных условиях.

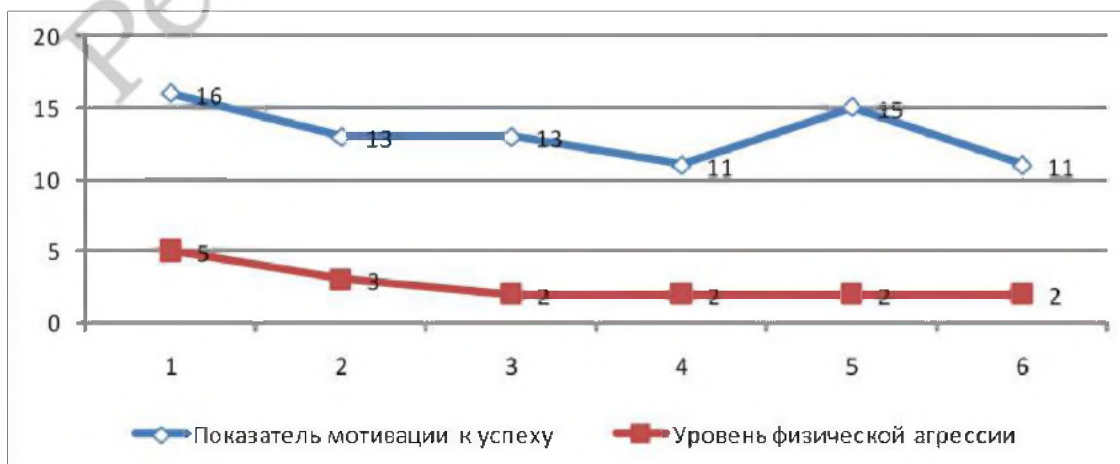


Рисунок 3 – Взаимосвязь показателей мотивации к успеху и уровня физической агрессии у лыжников-гонщиков I разряда

Было выявлено, что показатели и формы агрессии, уровень тревожности и мотивация к успеху на период измерения оказались взаимообусловлены с соревновательным результатом и квалификацией испытуемых. Третьеразрядникам, не имеющим еще большого соревновательного опыта, более присущи или чрезмерно низкие показатели агрессивности, тревожности и мотивации к успеху, или же наоборот, чрезмерно высокие. Второ- и перворазрядники под влиянием соревновательного опыта и умения настроиться на соревнования показали преимущественно невысокие значения по агрессивности, средние – по тревожности и мотивации к успеху.

Психологическая подготовка лыжников-гонщиков 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.

В ходе практической части работы нами с помощью психологических методик были исследованы соревновательные психические состояния лыжников-гонщиков 15–16 лет 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 лыжников-гонщиков.

Следовательно, лыжникам-гонщикам, имеющим III разряд, не имеющим еще большого соревновательного опыта, более присущи или чрезмерно низкие показатели агрессивности, тревожности и мотивации к успеху, или же наоборот, чрезмерно высокие.

Второ- и перворазрядники под влиянием соревновательного опыта и способности мобилизации на соревнованиях показали, что преимущественно невысокие значения физической агрессии и средние показатели по тревожности и мотивации к успеху и являются залогом высокого спортивного результата и оптимального психического состояния.

Изучение особенностей психологической подготовки лыжников-гонщиков к соревнованиям – актуальная задача как психологии физической культуры и спорта, так и теории и методики спортивной тренировки.

Психологическая подготовка способствует максимальному использованию потенциальных возможностей лыжника-гонщика для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию.

Результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что наблюдается тесная взаимосвязь уровня тревожности и агрессии с мотивированностью к успеху в данный момент измерений, значит, у высокотревожных лыжников нужно снизить уровень тревоги, повысить самооценку, обучить методам прогрессивной мышечной релаксации, тренировке снятия стресса, дыхательным техникам, а у лыжников с низким уровнем тревожности повысить мотивацию, обучить методам повышения состояния возбуждения.

Исходя из результатов исследования, можно рекомендовать для высокотревожных лыжников с целью повышения результативности выступления снизить уровень реактивной тревожности. В то же время низкотревожным следует, наоборот, повысить этот уровень. Эффективными способами регуляции реактивной тревожности является варьирование субъективной значимости события, а также использование методов психологической коррекции.

1. Геселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Геселевич. – М.: ФиС., 1973. – 112 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.
3. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Пуни, А.Ц. Психология: учебник для техникумов физ. культуры / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОТБОРА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ДЗЮДО**

***В.М. Василькова, А.М. Шахлай,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

*В статье представлены результаты анкетного опроса по изучению проблемы отбора спортсменов на начальном этапе специализации в дзюдо. Материал дает представление о необходимости применения комплексного психофизиологического обследования начинающих дзюдоистов, а также об применении игрового метода с целью устранения сбивающих факторов, что может стать ориентиром при отборе.*