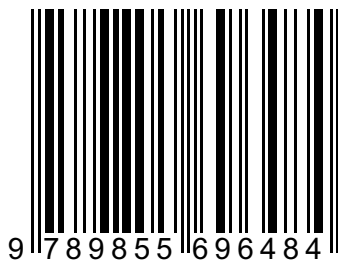


# ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ, КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ

Материалы V Международного  
студенческого олимпийского форума

Минск, 13 октября 2022 года

ISBN 978-985-569-648-4



© Оформление. Учреждение  
образования «Белорусский  
государственный университет  
физической культуры», 2022



УДК 796.032:796.011(06)  
ББК 75.4р  
О-54

*Рекомендовано к размещению редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**  
доцент *И. И. Гуслистова* (гл. ред.);  
канд. пед. наук, доцент *В. А. Харьков* (зам. гл. ред.);  
канд. пед. наук, доцент *Г. И. Башлакова*;  
канд. пед. наук, доцент *Г. В. Антонов*;  
канд. пед. наук, доцент *Е. Е. Заколотная*;  
канд. пед. наук, доцент *Н. Ю. Мацюсь*

**Олимпийское** движение, студенческий спорт, коммуникации и образование [Электронный ресурс] : материалы V Междунар. студ. олимпийского форума, Минск, 13 окт. 2022 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – 112 с.

ISBN 978-985-569-648-4.

**УДК 796.032:796.011(06)**  
**ББК 75.4р**

© Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Боровик В.Ю.</b> Методика выбора ката в каратэ с учетом изменившихся условий соревнований .....	5
<b>Бубен Т.К., Прокопчук А.В., Тур А.В.</b> Оценка влияния сайта «Гиревой спорт и не только» на популяризацию здорового образа жизни среди студентов .....	8
<b>Ганевич В.В.</b> Проявление агрессии в видах спорта с жестким физическим контактом .....	12
<b>Есис А.Н., Калинин М.С., Обухович Н.В.</b> Агрессия в профессиональной деятельности тренера .....	14
<b>Желток И.С.</b> Особенности проявления агрессии в хоккее .....	18
<b>Жэнь Ичэн.</b> Повышение физической и умственной работоспособности молодежи средствами таэквондо .....	21
<b>Загинайко А.И.</b> Эмоциональное состояние спортсменов, занимающихся чирлидингом, после выигранных соревнований.....	26
<b>Игнатович Е.И.</b> Олимпийские ценности и их продвижение: «Каратэ-до. От сердца к сердцу». Итоги и перспективы проекта .....	29
<b>Ильюшонок П.В.</b> Уровень конкуренции и конфликтности в спортивных группах (командах) по различным видам спорта.....	31
<b>Казначеева А.Д.</b> Особенности психических состояний спортсменов сложнокоординационных видов спорта и методы их регуляции .....	34
<b>Кедышко В.В.</b> Воспитание координационных способностей студентов специального учебного отделения .....	37
<b>Кедышко В.В.</b> Тестирование развития координационных способностей студентов специального учебного отделения .....	40
<b>Кравец В.П., Лазаревич В.В., Силивончик Д.Э.</b> Продвижение олимпийских идей и принципов в инклюзивном благотворительном проекте «Особый модный показ “Цветные сны”».....	45
<b>Кудрук Д.В.</b> Общие положения спортивного отбора.....	48
<b>Кузьмицкая Н.В., Назаров А.А.</b> Вслед за историей: туризм в продвижении культурного и спортивного имиджа Беларуси .....	54
<b>Курбацкий А.П.</b> Актуализация проблемы содержания технической подготовки юных хоккеистов .....	55
<b>Лазарчик М.И., Апоник Ю.А.</b> Спортивное зимнее плавание: от закаливания – к виду спорта с олимпийской перспективой.....	58
<b>Лащевская М.О.</b> Влияние экологической ситуации на достижение высоких результатов сборных команд Республики Беларусь по единоборствам.....	61

<b>Летун А.А.</b> Востребованность допинга в спорте и отношение спортсменов к употреблению запрещенных препаратов.....	63
<b>Мазуркевич В.Д.</b> Современные тенденции развития фигурного катания в воднолыжном спорте .....	66
<b>Мамиева Н.А., Корнев А.А., Коренева М.В.</b> Некоторые из аспектов формирования имиджа олимпийца.....	69
<b>Мансурова П.В., Решетова Е.И.</b> Экскурсионная студия как условие для развития молодежного туризма .....	71
<b>Нетяженко А.С., Шклянко Е.</b> Мотивация киберспортсменов и людей, играющих в компьютерные игры .....	74
<b>Нехаева М.Г., Родионова Н.Д.</b> Выявление отношения спортсменов к допингу в спорте и употреблению допинга в процессе тренировочно-соревновательной деятельности .....	77
<b>Огнев И.В.</b> Агрессия в повседневности .....	79
<b>Радионова К.В.</b> Особенности проявления конфликтов в спортивной команде.....	82
<b>Русак Е.Ю.</b> Езда на велосипеде и ходьба пешком как способ борьбы с гиподинамией, загрязнением воздуха и изменением климата.....	84
<b>Сапоцкая А.И.</b> Роль современных PR-технологий в продвижении студенческих спортивно-массовых мероприятий .....	86
<b>Сивицкий В.Г., Павлович А.Ю.</b> Особенности психологического сопровождения игроков киберспортивных команд юного возраста.....	89
<b>Томашев Р.С.</b> Польза занятий атлетической гимнастикой для детей школьного возраста .....	91
<b>Третьяк Е.Е.</b> Проект «Прыгай как чемпион вместе с Мишкой-Олимпишкой».....	93
<b>Хоровитская В.В.</b> Особенности мотивации спортсменов в подростковом возрасте .....	95
<b>Чжу Цзюань.</b> Развитие координационных способностей в спортивно-боевых единоборствах средствами избирательной направленности.....	99
<b>Шутова А.Ю., Баранов Л.Г.</b> Индивидуализация процесса совершенствования ударной техники ног в учебно-тренировочных группах по ушу саньда.....	103
<b>Щечко Е.М.</b> Преимущества в использовании ласт для повышения мотивации к занятиям плаванием детей 6–7 лет .....	106
<b>Ярахович О.С.</b> Проект «Белорусские студенческие игры “Четыре сезона”» .....	108
<b>Яшкова А.А.</b> Повышение эффективности домашних заданий по физической культуре с учащимися 5-х классов учреждений общего среднего образования.....	111

## МЕТОДИКА ВЫБОРА КАТА В КАРАТЭ С УЧЕТОМ ИЗМЕНИВШИХСЯ УСЛОВИЙ СОРЕВНОВАНИЙ

Научный руководитель: **Лысенко Е.Н.**,  
ст. преподаватель кафедры СБЕиСП,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В связи с современной ситуацией на международной арене, с которой столкнулись все виды спорта, каратэ было исключено со всех официальных турниров. Вероятно, отсутствие крупных соревнований должно было сказаться на методике подготовки спортсменов. Таким образом, целью нашего исследования являлась методика выбора ката для спортсменов в условиях изменившейся конкуренции.

Ката в каратэ – это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары, перемещения. Кроме того – это комплекс заранее обусловленных двигательных действий, выполняющихся без партнера. Благодаря наличию в ката сложнокоординационных действий, выполнение такого комплекса требует высокого уровня технической и физической подготовленности. в соревновательном списке насчитывается более 100 ката, его выбор из всего многообразия является весьма актуальным вопросом для тренеров и спортсменов. Также весьма интересным является то, как повлияли на этот выбор изменившиеся условия соревнований.

Опрос тренеров и спортсменов в каратэ свидетельствует о том, что, как правило, они выбирают ката, основываясь на следующих показателях:

- субъективные ощущения и предпочтения;
- популярность комплекса;
- стаж занятий;
- текущий уровень подготовленности;
- ограниченность арсенала.

Одним из способов выбора ката для спортсменов различной квалификации является изучение их популярности на международной арене. Для решения поставленной задачи нами были изучены видеоматериалы ведущего международного турнира 2021 года и чемпионата Республики Беларусь 2022 года. В ходе первого этапа исследования мы выяснили, какие ката являются наиболее популярными на крупнейших турнирах мира. За основу был взят чемпионат Европы 2021 года, который проходил в Хорватии.

Основным методом исследования являлся видеонализ поединков. Были выделены наиболее популярные ката, исполняемые в каждом круге соревнований. Объектом нашего исследования стали 30 участников категории женского ката на

чемпионате Европы в Хорватии 2021 года. в ходе работы было проанализировано 40 ката.

Наиболее популярным для первого круга стало ката Papuren (23 %). Это ката было выполнено 9 раз. Второе место по популярности разделили ката Anan Dai и Kurugunfa, которые были исполнены по 4 раза (10 %). Также в первом круге спортсменки исполняли ката Unsu, Chibana No Kushanku, Paiku, Heiku, Niraipo и Chatanyara Kushanku, что в сумме составляет 26 % от всех выступлений данного этапа соревнований.

Во втором круге всего было исполнено 13 ката. Чаще всего встречалось ката Papuren, которое было представлено 4 раза (31 %). Ката Suparinpei было исполнено 3 раза, что составляет 23 % от всех исполненных. Третьим по популярности является ката Chibana No Kushanku, которое было представлено 2 раза (15 %).

В третьем круге мы зафиксировали 6 ката. Чаще всего встречалось ката Chatanyara Kushanku (2 раза, что составляет 33 %). Ката Ohan Dai, Anan Dai, Suparinpei и Papuren были исполнены по одному разу, что в сумме составляет 66 %.

В бронзовых матчах выполнялись: ката Papuren 2 раза, ката Chibana No Kushanku и Sansai. в финальном матче обе представительницы исполнили ката Chatanyara Kushanku.

Таким образом, На Чемпионате Европы в Хорватии самым популярным оказалось ката Papuren, которое было представлено в сумме 16 раз (40 % от всех исполненных), второе место разделили ката Chatanyara Kushanku и Anan Dai (6 раз, 15 %), третье место заняло ката Suparinpei (4 раза, 10 %) (рисунок).

Для сравнения методики выбора ката был изучен Чемпионат Республики Беларусь, категория женского ката.

В первом круге данных соревнований было исполнено 12 ката. Ката Unsu было выполнено 4 раза, что составляет 33 % от всех ката, представленных на турнире. Второе по популярности ката Paiku было исполнено 3 раза, что составляет 25 %. Третье место – ката Papuren (2 раза). Во втором круге было использовано 8 ката. Все ката данного круга были исполнены по одному разу.

Третий круг на данном турнире состоял из медальных боев. в третьем круге были представлены 6 ката. в бронзовых матчах были исполнены ката Kousakun Sho, Papuren, Sochin и Ohan Dai. в финальном матче обе представительницы отдали предпочтение ката Anan Dai.

В ходе исследования было выявлено, что самыми популярными ката среди белорусов были Paiku, Unsu, Papuren, которые были исполнены по 4 раза (17 % от всех исполненных). Второе по популярности ката – Anan Dai (15 %). Третье место разделили ката Ohan Dai и Kururunfa (10 %) (рисунок).

Проанализировав полученные результаты исследования, были сделаны выводы о том, что соревновательный набор ката спортсменов в нашей стране на современном этапе существенно отличается от этого набора на международной арене (рисунок).



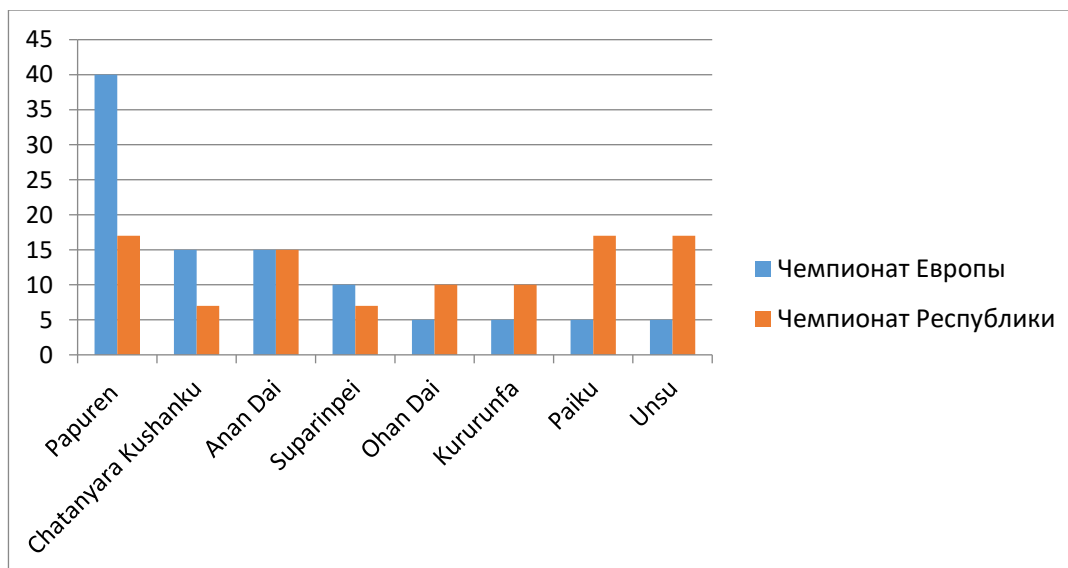


Рисунок. – Сравнительная характеристика соревновательного набора ката спортсменов

Проведенное нами исследование позволило выделить наиболее популярные ката среди спортсменов в нашей стране и спортсменов высокого класса на международной арене и сравнить их в связи с изменившимися условиями. Полученные данные отражают современные тенденции развития ката в Республике Беларусь. Спортсмены в нашей стране стали использовать новые ката и чаще апробировать их на внутренних турнирах. Арсенал ката белорусских спортсменов стал более разнообразным и интересным. Отсутствие влияния модных тенденций с крупных международных турниров и выбор ката с учетом их индивидуальных особенностей положительно скажется на будущих выступлениях белорусских спортсменов на официальных турнирах, после снятия всех ограничений.

1. Барташ, В. А. Основы физической подготовки в каратэ: пособие / В. А. Барташ, С. А. Лукашик. – Минск: БГУФК, 2021. – 135 с.

2. Каратэ: программа для детско-юношеских спортивных школ / авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2007. – 160 с.

## ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ САЙТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ И НЕ ТОЛЬКО» НА ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [2].

К причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, интенсификация учебного процесса и существующая его ориентация, основанная на преобладании статических нагрузок, что способствует искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности студентов.

На сегодняшний день теме пропаганды здорового образа жизни посвящено достаточно много статей и монографий. Проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от ее успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому поддержанием своего здоровья необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном. Именно поэтому мы решили решить данную проблему на уровне университета.

Цель нашего исследования: определить, как влияет созданный нами интернет-ресурс «Гиревой спорт и не только» на популяризацию здорового образа жизни среди студентов Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1) изучение научной литературы по теме исследования;
- 2) создание и наполнение сайта «Гиревой спорт и не только»;
- 3) учет посещений сайта, а также обработка полученных отзывов об интернет-ресурсе.

Материалы и методы. Первым этапом нашего исследования стало анкетирование, которое показало, что лишь 23 % (таблица 1) опрошенных в сети Интернет уделяют внимание прочтению книг, научных статей, остальные же используют ее в развлекательных целях.

Таблица 1 – Результаты опроса о целях проведения времени в сети Интернет

	Использование сети Интернет в целях изучения литературы	Использование сети Интернет в развлекательных целях	Очень редко провожу время в сети Интернет
Количество человек (52 опрошенных)	12 человек	36 человек	4 человека



Это побудило нас к созданию сайта «Гиревой спорт и не только» в интернет-пространстве.

В ноябре 2021 года нами создан информационный ресурс «Гиревой спорт и не только».

Зайдя на сайт, мы можем увидеть следующие разделы:

1. Главная страница с названием интернет-ресурса, понятием спорта и информацией о проекте (наши цели, задачи и актуальность) (рисунок 1).

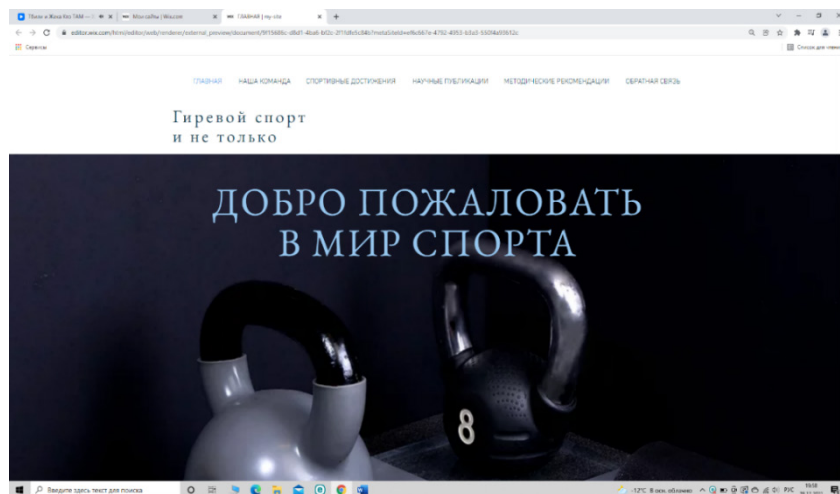


Рисунок 1 – Главная страница сайта

2. Страница «Наша команда», где рассказывается о разработчиках, кем они являются и чем занимаются.

3. Страница «Спортивные достижения» – раздел, где размещены результаты выступлений сборной команды секции УВО по гиревым видам спорта и атлетической гимнастике.

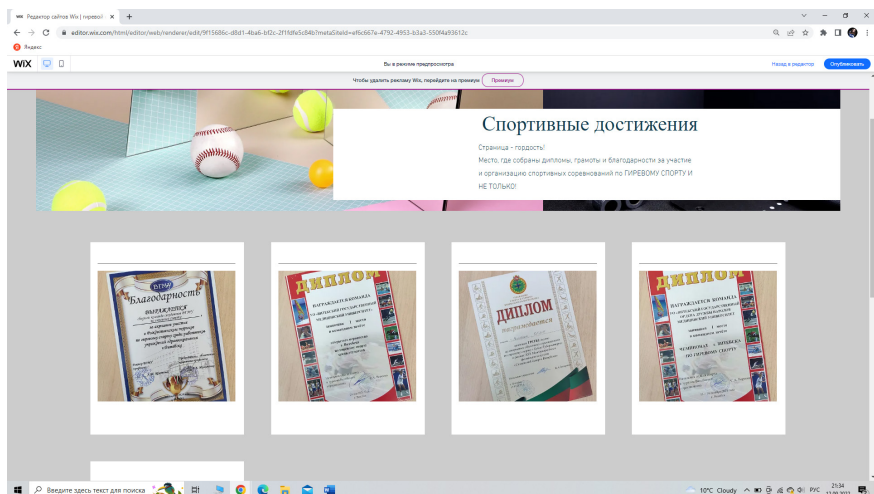


Рисунок 2 – Страница «Спортивные достижения» сайта «Гиревой спорт и не только»

4. «Научные публикации» – размещена информация об участии в конференциях различного уровня, награды, доклады из выпущенных сборников, среди которых:

– VIII Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом», тезисы «Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов»;

– I (XIV) Международная научно-практическая конференция «Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», тезисы «Гиревой спорт как средство физического воспитания студентов»;

– XXI Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Студенческая медицинская наука XXI века», тезисы «Гиревой спорт как составляющая процесса формирования целостных ориентаций патриотической направленности»;

– IX Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи», тезисы «Асаблівасці методыкі планавання сілавой падрыхтоўкі са студэнтамі па атлетычны гiмнастыцы і гiравых відах спорту»;

4. И самая важная страница «Методические рекомендации» (рисунок 3), на которой размещены видео- и фотоматериалы с техникой выполнения упражнений по гиревому спорту и атлетической гимнастике.

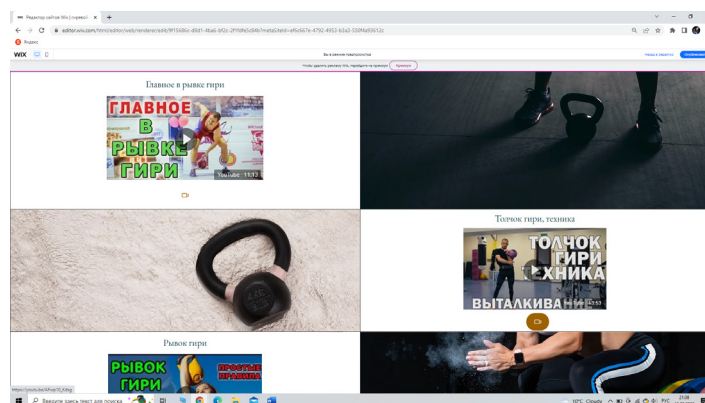


Рисунок 3 – Страница «Методические рекомендации» сайта «Гиревой спорт и не только»

5. Страница «Обратная связь» (рисунок 4), где посетители могут высказать свое мнение, дать рекомендации по дальнейшему совершенствованию ресурса.

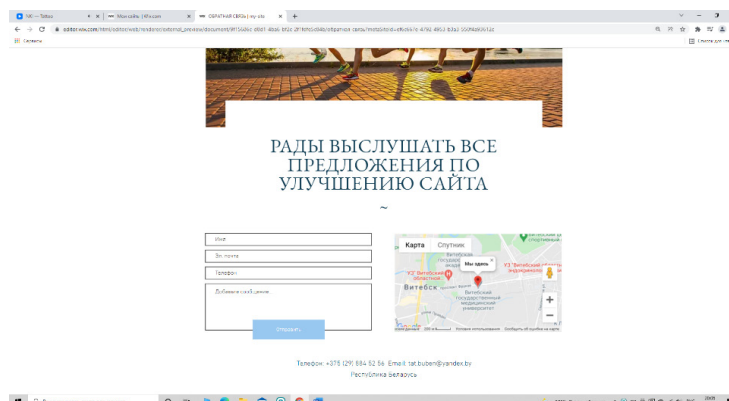


Рисунок 4 – Страница «Обратная связь» сайта «Гиревой спорт и не только»

С целью определения результативности деятельности интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» мы также провели анкетирование, которое показало, что большинство опрошенных положительно оценили деятельность сайта (таблица 2). Многие отметили пользу размещенных на Интернет-ресурсе материалов.

Таблица 2 – Анкетирование спустя полгода работы сайта «Гиревой спорт и не только»

Вопросы	Я действительно часто захожу на сайт «Гиревой спорт и не только» и пользуюсь информацией, размещенной там	Я просто захожу на сайт «Гиревой спорт и не только» посмотреть обновления	Очень редко провожу время в сети Интернет
Количество человек (52 опрошенных)	21 человек	26 человек	5 человека

При обсуждении деятельности ресурса с разработчиками выяснилось, что у них уже сформировался устойчивый интерес к потреблению полезной информации в сети Интернет, понимание важности здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что интернет-страница «Гиревой спорт и не только» оказывает значительное влияние на формирование знаний о здоровом образе жизни членов студенческого социума, помогает провести им время в мировой сети Интернет с пользой.

Нами будут приняты все меры по продвижению и улучшению страницы «Гиревой спорт и не только».

1. Толмачев, Д. А. Влияние образа жизни на здоровье человека [Электронный ресурс] / Д. А. Толмачев, В. А. Щагитова, Э. М. Ясавиева // ModernScience. – 2019. – № 12-4. – С. 181–184. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41747192>.

2. Тур, А. В. Особенности методики силовой подготовки студентов-секционеров по гиревому спорту / А. В. Тур, И. В. Романов, В. Н. Галлер // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – 2021. – С. 49–52.

## **ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ В ВИДАХ СПОРТА С ЖЕСТКИМ ФИЗИЧЕСКИМ КОНТАКТОМ**

Научный руководитель: **Абрамович И.Р.**,  
канд. психол. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Актуальность настоящего исследования обусловлена следующими обстоятельствами.

Само понятие «агрессия» многими трактуется либо понимается неоднозначно. у одних это слово ассоциируется с такими понятиями как «насилие», «зло», силовое воздействие на человека или группу людей с целью подчинить их, унижить, подавить, эксплуатировать. Другие видят в агрессивности не только деструктивную форму разрушения, но и конструктивную функцию защиты (интересов, собственных мнений, «своей территории»). Особенно актуальна тема агрессии в спорте, так как в некоторых видах спорта агрессивное поведение спортсменов находится в рамках правил.

Цель исследования: изучить особенности агрессивного поведения в видах спорта с жестким физическим контактом.

В психологическом словаре дается понятие «агрессии» (от лат. “*aggredi*” – нападать), как индивидуальное или коллективное действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба либо на уничтожение другого человека или группы людей [1]. с точки зрения психофизиологии, агрессивное поведение – это комплексное взаимодействие различных отделов нервной системы, нейромедиаторов, гормонов, внешних раздражителей и усвоенных реакций [5].

Ряд американских исследователей отмечают, что для суждения об агрессивности акта необходимо знать его мотивы и то, как он переживается. Агрессия может разворачиваться как в состоянии полнейшего хладнокровия, так и чрезвычайного эмоционального возбуждения. Агрессия включает широкий спектр чувств, когда речь идет о ее интенсивности и продолжительности: недовольство, неудовлетворение, сильное раздражение, злоба, бешенство, гнев, ненависть.

На данный момент тема агрессии в спорте является открытой. Одни утверждают, что агрессия в спорте необходима, другие же, что агрессия является неоправданной и ненужной в спорте. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость» [2]. Так С.В. Афиногенова отмечает, что агрессия в спорте является рациональной формой противостояния сопернику, мобилизации функциональных возможностей спортсмена на достижение конкретной цели. А по мнению Дж. Силвы, агрессивность не может повышать спортивный результат, поскольку вызывает повышение уровня возбуждения спортсмена и переключает

его внимание на проблемы, не связанные со спортивной деятельностью (например, нанесение ущерба сопернику). и более того, по мнению Е.Н. Суркова, агрессивность как свойство личности спортсменов, которое выражается в тактике их нападающих действий в соревнованиях, может и должно быть исключено из их деятельности, как и любое негативное проявление человеческой природы [4].

По нашему мнению, спортивная агрессия – это оправданное спортивной целью, конструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может быть осуществлено как с помощью физической силы, так и с помощью психологических приемов. Цель спортивной агрессии – не ущерб человеку, а успех на соревнованиях.

Для изучения агрессии у спортсменов была применена методика «Опросник враждебности» А. Басса – А. Дарки. По мнению А. Басса и А. Дарки, агрессивные и враждебные реакции могут иметь следующие формы: физическая агрессия, косвенная агрессия, склонность к раздражению, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

В исследовании приняли участие 12 спортсменов в возрасте 14–16 лет, занимающихся боксом, вольной и греко-римской борьбой, единоборствами, которые относятся к видам спорта с жестким физическим контактом [3]. Испытуемые являлись учащимися РГУОР г. Минска.

В результате тестирования было обнаружено, что показатели агрессии у спортсменов-подростков, занимающихся видами спорта с жестким физическим контактом, не превышают среднего уровня. Как видно на рисунке, среди разных форм агрессии у спортсменов-единоборцев преобладает физическая агрессия.

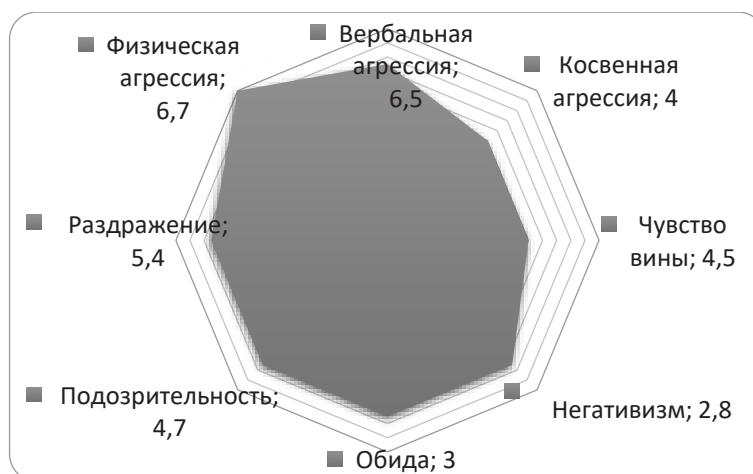


Рисунок – Психологический профиль агрессии спортсменов-единоборцев

Физическая агрессия – это агрессивное поведение с использованием физической силы, направленной против другого лица или объекта. Это говорит о том, что спортсмены-единоборцы склонны использовать физическую силу против соперника.

Вторую позицию по степени выраженности занимает вербальная агрессия, которая говорит о том, что спортсмены склонны выражать негативные чувства



как через форму ссоры, крик, так и через содержание словесных ответов в виде угроз, проклятий, ругани, что не совсем конструктивно.

Таким образом, спортсмены, занимающиеся единоборствами с жестким физическим контактом, не характеризуются повышенной склонностью к агрессии. Среди всех форм агрессии у подростков-единоборцев преобладает физическая агрессия, что связано со спецификой их видов спорта, где эта форма агрессии легальна и находится в рамках правил. Проявление вербальной агрессии спортсменов-подростков является не конструктивной, что приводит к выводу о необходимости проведения специальной психологической и воспитательной работы для предупреждения формирования деструктивной агрессии у спортсменов.

1. Левитов, Н. Д. Психическое состояние агрессии / Н. Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1972. – № 6.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
3. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. – М., 1979. – 250 с.
4. Маркелов, И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте / И. П. Маркелов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 121–125.
5. Власенко, В. И. Психофизиология: методологические принципы профессионального психологического отбора / В. И. Власенко. – 2005.

**Есис А.Н., Калинцева М.С., Обухович Н.В.**  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АГРЕССИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА**

Научные руководители: **Мельник Е.В.**,  
канд. психол. наук, доцент,  
**Боровская Н.И.**,  
ст. преподаватель кафедры психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Мы часто восхищаемся достижениями спортсменов, но далеко не всегда знаем о том, какой ценой они их получают. Внутренняя атмосфера не такая радужная, как некоторым кажется: агрессия, интриги, жестокая конкуренция, применение власти, изнурительный труд и нарушение границ. Речь не только о рукоприкладстве, которое попало на камеры, но и о постоянном психологическом давлении.

Многие из советского спорта не дадут соврать, насколько жестоким был тренировочный процесс в отдельных видах. и кто-то даже верит в то, что именно это приводило к значимым результатам. в силу своей неопытности и нехватки



знаний в психологии и педагогике, многие убеждены, что, чем агрессивнее методы тренировок, тем лучше будет результат. Большинство тренеров уверены, что мотиватором для достижения результата является агрессия и страх. Такое отношение встречается как в большом, так и в любительском спорте.

Важную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Его главная задача заключается не только в спортивных достижениях спортсмена [1–3].

Во-первых, тренер должен привить своим спортсменам определенный объем знаний, умений, навыков и привычек в области физической культуры и спорта. Другими словами, ему необходимо не только добиться правильного поведения спортсмена, но и совершенствования его результатов в спорте.

Во-вторых, тренер не должен допустить исчезновения индивидуальности спортсмена. Это говорит о том, что тренер априори не может быть диктатором, который навязывает спортсмену свои собственные установки и нормы, также он не должен подавляюще влиять на формирование личности спортсмена.

Основу современного обучения и воспитания составляет гуманистическая педагогика. в этом подходе личность рассматривают как уникальную целостную систему, которая способствует общению с другими личностями, а также умение разговаривать с человеком в разных эмоциональных состояниях. в нашей стране есть проблема недостаточной значимости спортивного психолога. Его задача – не только разговаривать со спортсменом, но и с тренером и родителями. Только при совместной работе можно определить, какой тренировочный подход подойдет спортсмену и действительно будет его мотивировать работать дальше без навязчивых мыслей о собственной неполноценности [4].

Многие ведущие тренеры применяют жесткие способы тренировок и таким способом достигают результата. Это заставляет и остальных тренеров считать, что только так можно чего-то добиться. Никто не хочет находить индивидуальный подход к каждому спортсмену совместно с психологами и родителями, и работать не только над ее физическими способностями, но и с эмоциональным состоянием.

Приведем выдержки одного из интервью тренера N: «Спорт – это колоссальный труд. Дети постоянно терпят боль, часто плачут, но все равно приходят снова. Потому что боль, которую мои девочки преодолевают сегодня, превращается в силу, которую они почувствуют завтра...».

Другой возможной причиной жестокого отношения к спортсменам могут быть психологические травмы тренера из собственного опыта. Возможно, их тренеры обращались с ними так же жестоко, и теперь они пытаются выместить это на своих воспитанниках, часто это бывает неосознанно. Возможно, они и не хотят наносить спортсменам и спортсменкам физический и моральный вред, но могут не контролировать это.

Третьей причиной является склонность к насилию или жесткий характер людей, которые идут в тренерство именно для того, чтобы выплескивать это все

на спортсменов. Они испытывают наслаждение, ударив воспитанника по спине палкой или скинув головой вниз с различных снарядов, поставив подножку. Звучит не очень приятно, но такое, к сожалению, тоже встречается.

Оскорбления и физическое насилие не могут мотивировать, они только снижают самооценку спортсменов. Например, в США существует программа Safe sport, которая не имеет аналогов. Она появилась в 2017 году и нужна была изначально для защиты спортсменов от сексуального насилия. Тогда же Конгресс принял Закон о безопасном спорте. Сейчас “Safe sport” направлена на решение проблемы жестокого обращения с детьми в спорте в любых его проявлениях. Идет постоянное обновление базы данных дисциплинарных дел. «Уважение к чемпионам. Конец насилию. Безопасность. Независимость. Доверие» – лозунг программы. На официальном сайте Safe sport можно найти и эту базу, и курсы по неправомерным действиям в спорте, а главное – кнопку «Сообщить о проблеме» на телефоны горячей линии.

К сожалению, на территории постсоветского пространства нет аналога такой программы, ведь программа тренировочного процесса идет с советских времен, когда позиция тренера была истиной в последней инстанции и не подвергалась сомнению. Решения, которые они принимали, не обсуждались, только потому, что результаты были очень высокими. Предполагалось, что тренер может вести себя так, как ему комфортно. А если в вашей системе обучения определенный подход к работе дает хороший результат, вы будете что-то менять? Наверное, нет. Проблема именно в этом. и в наши дни, если говорить о многих видах спорта, этот результат по-прежнему есть, и именно таким способом тренировочного процесса его добиваются. Соответственно, менять программу, по которой работает большинство тренеров «старой закалки», никому не выгодно. Тренеры часто вселяют страх в своих подопечных, благодаря которому дети боятся говорить родителям о физических и моральных издевательствах над собой. Молодая школа тренеров все реже подвержена такой установке «страха» спортсмена перед тренером, но и есть те тренеры, которые сами воспитывались на жестоким подходе и не умеют по-другому работать. Можно ли объяснить эту проблему недостаточной образованностью тренеров в области педагогики и психологии? Мы убеждены, что да, ведь умение разговаривать с человеком в разных эмоциональных состояниях – это задача квалифицированных специалистов.

Для того, чтобы определить уровень агрессивности тренеров мы провели опросник Л.Г. Почебут на тренерах от 20 до 25 лет по различным видам спорта: пулевой стрельбе, биатлону, художественной гимнастике, акробатике, прыжкам на батуте и лыжным гонкам. Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 видов: вербальная, физическая, предметная, эмоциональная и самоагрессия.

У опрошенных тренеров преобладают средний уровень агрессивности и адаптированности (56 %) и низкий уровень агрессивности, с высокой степенью адаптированного поведения (44 %). Сравнивая результаты, можно сделать

вывод, что общий уровень агрессивности не зависит от вида спорта, однако, вид преобладающей агрессии напрямую с этим связан.

Например, в пулевой стрельбе и биатлоне у тренеров на высоком уровне находится самоагрессия, а в свою очередь предметная и эмоциональная агрессия имеет низкий уровень. в акробатике почти ни в одной шкале не встречается высокий уровень агрессивности.

**Заключение.** Одной из причин агрессии тренеров является убежденность в том, что, чем агрессивнее методы тренировок, тем лучше будет результат. Большинство тренеров уверены, что медали завоевываются только через боль и слезы.

Проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод о том, что у тренеров, независимо от вида спорта, высокий уровень агрессивности. Общая агрессивность тренеров не зависит от конкретного вида спорта, а вот отдельные ее проявления и направленность во многом обусловлены особенностями вида спорта.

1. Мельник, Е. В. Обеспечение психологического здоровья в системе «тренер-спортсмен-психолог» / Е. В. Мельник // Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы Междунар. конф., Минск, 29–30 нояб. 2007 г. / редкол.: А. В. Григоров (гл. ред.) [и др.]; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск: БГУФК, 2007. – С. 76–80.

2. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 238 с.

3. Мельник, Е. В. Личность тренера: обучение и профессиональная деятельность: монография / Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2022. – 189 с.

4. Агрессивность и распределение ролей. Studbooks.net [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://studbooks.net/1348496/psihologiya/agressivnost\\_raspredelenie\\_rolley](https://studbooks.net/1348496/psihologiya/agressivnost_raspredelenie_rolley). – Дата доступа: 05.10.2022.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ В ХОККЕЕ**

Научный руководитель: **Боровская Н.И.**,  
ст. преподаватель кафедры психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

На эффективность деятельности спортсмена, помимо эмоциональных и физических факторов, огромное влияние оказывает такое свойство личности, как агрессивность. Агрессия встречается в любом виде спорта и включает в себя как положительные аспекты для спортсменов и результатов, так и отрицательные. Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессии просто необходимы. Уровень агрессии не зависит только от вида спорта, она формируется у спортсмена с детства под влиянием различных факторов: семья, социальная роль ребенка в команде, общение со сверстниками и др.

У спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, в частности у хоккеистов, признаки агрессии наблюдаются чаще, чем у спортсменов иных видов спорта. Причиной этого может быть множество факторов, например, психологический климат в команде, отношения с тренером, постоянное игровое напряжение во время матчей и т. д. Спортивная агрессия – оправданное спортивной целью деструктивное поведение, не противоречащее правилам игры, которое может нанести противнику физический вред или создать психологический дискомфорт [1]. Агрессия является эффективным средством получения стратегического преимущества в игре, матче, она базируется на использовании технико-тактических действий игроками.

В одном из канадских исследований фиксировались различные типы агрессии, проявляемой хоккеистами. Крейг Палмер наблюдал агрессивное поведение среди канадских хоккеистов-любителей. Молодые, неженатые хоккеисты действовали агрессивно в 42 % игр, а более возрастные и женатые – в 15 %. Мужчины постарше и с более стабильным положением обычно менее агрессивны, а если и агрессивны, то их агрессивность чаще всего носит саркастический характер. Молодые игроки более склонны демонстрировать враждебную агрессию. Они не только легче приходят в состояние гнева, но и действуют агрессивно по отношению к другим игрокам даже тогда, когда кажется, что они не испытывают никакой злости [2].

На наш взгляд можно предположить, что поведение игроков-любителей из Российских и Европейских лиг мало чем отличается от игроков Североамериканских лиг. Здесь все так же – неженатые и молодые хоккеисты чаще проявляют агрессию и ее враждебные формы (при этом не только на своих соперниках, но и зачастую на своих партнерах по команде), нежели женатые или более опытные

игроки. Проявление этой «холодной агрессии» обусловлено тем, что любительский спорт не является для них основным источником заработка, и игроки часто дают волю своим эмоциям.

У игроков, для которых хоккей является основной профессией и источником заработка, ситуация иная. Профессионалов не волнуют такие внешние факторы, как, например, сохранение своего статуса или внимание среди противоположного пола. Во время матча или тренировочного процесса профессиональный хоккеист думает только о том, как качественнее выполнить свои обязанности. Игрок, подписавший контракт даже в юном возрасте, уже является спортсменом, который должен контролировать свои эмоции, в то же время играть агрессивно, но в пределах разрешенных регламентом правил, приносить своим поведением на льду пользу команде.

В хоккее уровень агрессивных действий имеет различия в проявлении у спортсменов разных амплуа, у защитника, нападающего, вратаря, поскольку перед ними стоят разные профессиональные задачи. Если для нападающего основной целью является поражение ворот противника, то защитник или вратарь несут ответственность за «сохранность» своих ворот, которая может быть достигнута очень часто путем фола или нарушения правил.

Также уровень агрессии различен в зависимости от лиги, в которой проводится соревнование. Рассмотрим агрессию в хоккее на примере лучшей лиги в мире – НХЛ. «Особый ажиотаж вокруг НХЛ создают журналисты и СМИ, помимо прочего, внимание зрителей фокусируется и акцентируется на количестве травм хоккеистов, штрафных минутах, агрессивных действиях, столкновениях, драках. в командах НХЛ имеются специальные игроки, цель которых состоит в провокации насильственных действий, потасовок между хоккеистами. Но, несмотря на это, НХЛ является одной из самых сильных хоккейных лиг мира. Поскольку до недавнего времени в НХЛ играли практически все ведущие хоккеисты мира, правомерно было ожидать, что молодые игроки будут стараться подражать и, по возможности, превосходить, взрослых игроков. И действительно – по мере профессионального взросления молодых игроков они демонстрируют все большее количество агрессивных действий, перенятых ими у старших коллег. Хоккеисты подражают не только агрессивному поведению, но и способам сокрытия от арбитров нарушений правил. Такие приемы являются нормативными для хоккея с шайбой, считаются эффективной стратегией получения преимущества над соперником. в данном виде спорта это считается вполне нормальным явлением, пусть иногда и может обернуться для соперника тяжелой травмой» [3].

Не менее важным качеством в хоккее является такое понятие как «спортивная наглость». Спортивная наглость – это когда игрок в отдельно взятой ситуации не хочет уступать своему сопернику. Так, на примере нападающих – когда нападающий в любой ситуации нацелен забросить шайбу в ворота соперника, постоянно создает угрозу для вратаря противника. На примере защитника – защитник ставит перед собой задачу не уступить в единоборстве с нападающим соперника



«любой ценой», но при этом в пределах правил. Эти ситуации являются примерами «по-хорошему» спортивной агрессии. Спортивная наглость, или как ее еще называют «спортивная злость», присутствует практически во всех видах спорта, но особенно она выражена именно в командных видах спорта. Если игрок обладает данным качеством, если он по-спортивному «злой», это будет являться плюсом в его профессиональной спортивной карьере.

Тренер должен создать такие условия в группе, чтобы все общались на равных. Детям нужно объяснять, что конкретно в их поведении не понравилось тренеру. Ребенок должен осознать свою ошибку, чтобы не допустить такую же в дальнейшем. Но нельзя только критиковать и показывать ребенку, что он ничего из себя не представляет без достижений. Иногда родители замечают и признают ребенка только тогда, когда он подходит их идеальной модели, тем самым давая ребенку понять, что, будучи только «самым-самым» он сможет заслужить их любовь. Все это может привести к деформации личностного развития [4].

Таким образом, агрессия в хоккее необходима, но, в то же время, для того, чтобы уметь контролировать свое состояние во время матча, после него, а также в ситуациях, не связанных со спортом, хоккеист должен обладать выдержкой и высокой эмоциональной устойчивостью. Их формирование является одной из задач психологической подготовки спортсмена, которая позволит держать свое состояние под контролем и приносить пользу команде.

1. Захарова, И. А. Влияние спорта на агрессивность в структуре личности спортсменов [Электронный ресурс] / И. А. Захарова // IX Междунар. студ. науч. конф. «Студенческий научный форум – 2017». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017037370>. – Дата доступа: 14.09.2022.

2. Чалдини, Р. Социальная психология. Пойми себя, чтобы понять других: агрессия, лидерство, альтруизм, конфликт, группы / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг; науч. ред. А. Л. Свенцицкий; пер. с англ. Н. Миронов [и др.]. – 3-е междунар. изд. – СПб.: ПРАЙМ-Еврознак; М.: Изд. дом Нева, 2002. – 254 с.

3. Агрессия в спорте. Спорт и агрессия: социальные проблемы // Studbooks.net [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://mobile.studbooks.net/757132/turizm/agressiya\\_sporte](https://mobile.studbooks.net/757132/turizm/agressiya_sporte). – Дата доступа: 14.09.2022.

4. Sport-business-gazeta.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://m.sport.business-gazeta.ru/article/234611/>. – Дата доступа: 14.09.2022.



## ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ТАЭКВОНДО

Научный руководитель: **Харькова В.А.**,  
канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Существует много исследований, направленных на изучение умственной работоспособности и факторов, которые влияют на ее показатели. Умственный труд считается самым сложным и энергозатратным, в связи с чем происходит не только умственное утомление, но и психоэмоциональное напряжение. Школьники также работают в режиме психоэмоционального и умственного напряжения. При этом наблюдается ослабление мышечной компоненты организма, в том числе управления мышечной системой и ее кровоснабжения. Учебный процесс сопровождается напряжением памяти, внимания, восприятия, мышления, требующих высокого уровня функционального состояния. Важно учитывать, что умственный труд подразумевает под собой малую двигательную активность.

Проблемы физического воспитания учащихся в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низкой физической подготовленностью подрастающего поколения к современной жизни. Поэтому рациональная организация физического воспитания и использование нетрадиционных средств, в частности таэквондо, в целях укрепления здоровья и физических кондиций учащихся является актуальной задачей, как для теории, так и для практики физического воспитания. Огромная возможность для изменения этой ситуации заложена в совершенствовании физического и духовного развития школьников на занятиях единоборствами [4].

Таэквондо уникально во многом и в первую очередь тем, что является новой, детально разработанной своеобразной системой движений, позволяющей владеть телом как гармонически единым организмом, способным развивать физические качества и контролировать физическую и функциональную подготовленность занимающихся [3, 9].

Цель исследования: теоретически и практически обосновать эффективность применения средств таэквондо для повышения физической и умственной работоспособности молодежи.

В феврале 2022 г. в начале педагогического эксперимента исследовалась физическая работоспособность подростков 14–15 лет ( $n=43$ ), занимающихся в различных компьютерных кружках ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодежи “Ранак” г. Минска. Из них для дальнейшего исследования были

отобраны мальчики, имеющие удовлетворительный уровень физической работоспособности. в экспериментальную группу вошли испытуемые (n=12), выразившие желание регулярно заниматься таэквондо на базе ЦДОДиД «Ранак», а остальные подростки вошли в контрольную группу (n=12).

С февраля по май 2022 г. в ходе педагогического эксперимента исследовалась динамика физической и умственной работоспособности испытуемых. При этом в экспериментальной группе проводились учебно-тренировочные занятия по таэквондо 3 раза в неделю по 90 минут в течение 4 месяцев с учетом рекомендаций программы для спортивных школ по таэквондо [7] с акцентом на изучение формальных технических комплексов. Школьники контрольной группы спортом на регулярной основе не занимались.

В конце педагогического эксперимента после применения средств таэквондо в экспериментальной группе было проведено повторное тестирование умственной работоспособности подростков 14–15 лет. Результаты исследования различных свойств внимания представлены на рисунках 1–5.

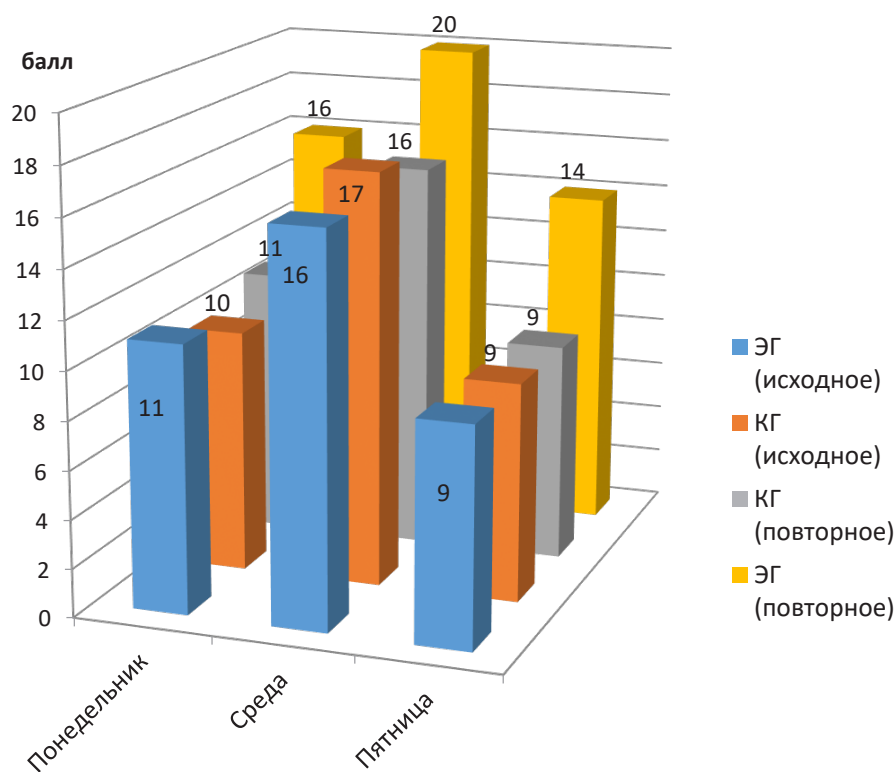


Рисунок 1 – Динамика показателей концентрации внимания испытуемых в недельном цикле после педагогического эксперимента

Представленные данные указывают на достоверное улучшение ( $p \leq 0,05$ ) концентрации внимания у испытуемых ЭГ во все дни тестирования, тогда как в КГ достоверных изменений не выявлено. То есть регулярные занятия таэквондо положительно влияют на свойства внимания.

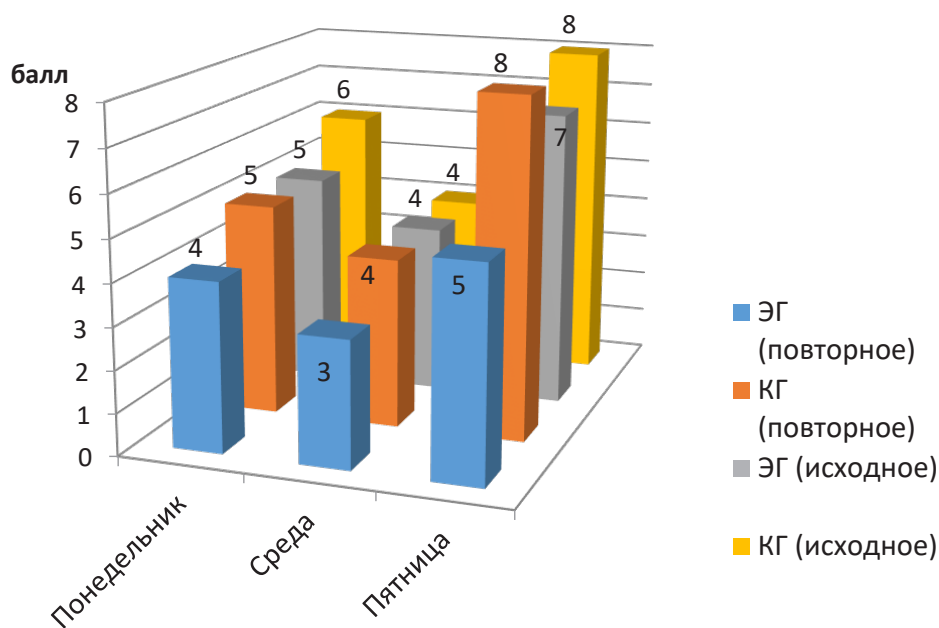


Рисунок 2 – Динамика показателей устойчивости внимания испытуемых в недельном цикле после педагогического эксперимента

При анализе динамики результатов тестирования испытуемых ЭГ после проведения эксперимента наблюдается не только улучшение показателей, но и меньшие различия между началом, серединой и окончанием недельного цикла, то есть динамика умственной работоспособности стала более сглаженной, без резкого снижения в фазе утомления.

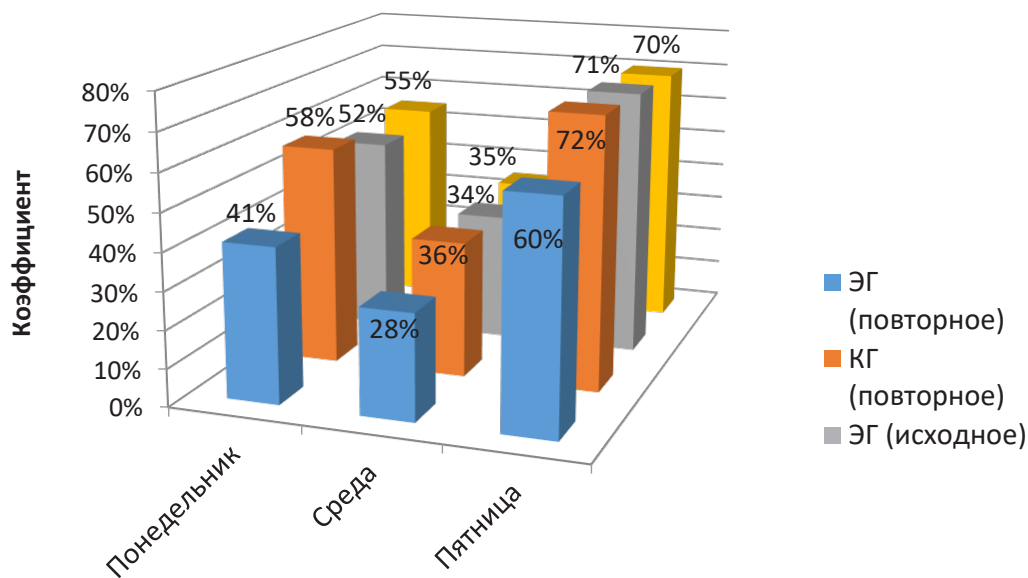


Рисунок 3 – Динамика показателей переключаемости внимания испытуемых в недельном цикле после педагогического эксперимента

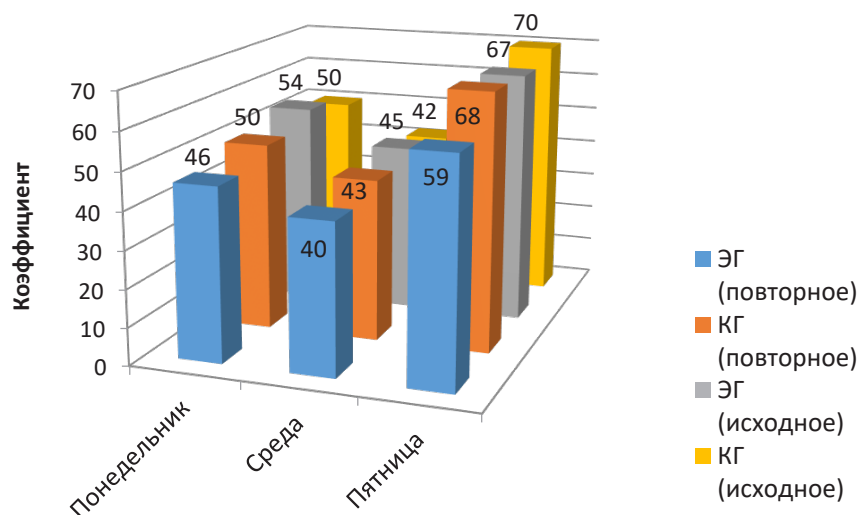


Рисунок 4 – Динамика показателей объема внимания испытуемых в недельном цикле после педагогического эксперимента

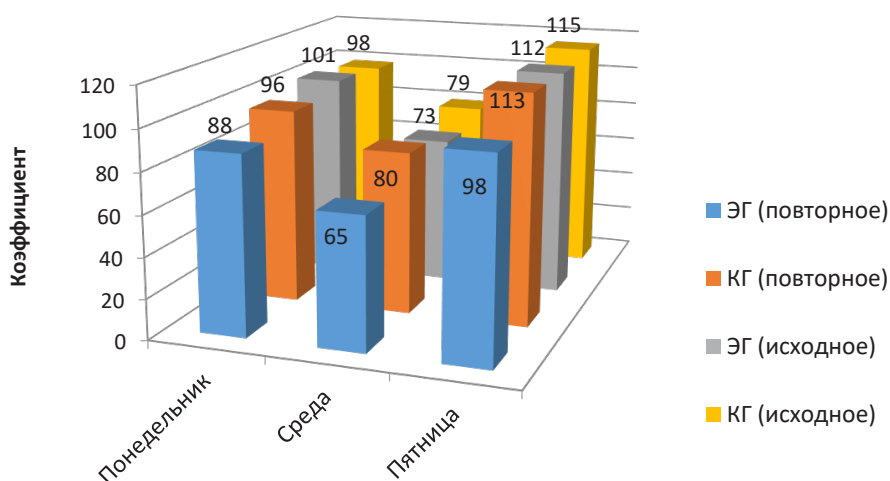


Рисунок 5 – Динамика показателей распределения внимания испытуемых в недельном цикле после педагогического эксперимента

Сравнение параметров, характеризующих различные свойства внимания, полученных после педагогического эксперимента в ЭГ свидетельствует о достоверном улучшении исследуемых показателей. Уровень умственной работоспособности подростков, регулярно занимающихся таэквондо, повысился на протяжении всего недельного цикла по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом на регулярной основе. в КГ исследуемые показатели остались на прежнем уровне без достоверных изменений.

Важно отметить, что в ЭГ произошли изменения в недельной динамике умственной работоспособности. Повысились показатели, регистрируемые в понедельник по всем свойствам внимания ( $p \leq 0,05$ ), то есть была оптимизирована фаза вработывания. Результаты, полученные в среду, достоверно изменились ( $p \leq 0,05$ ) по трем параметрам: распределение, переключаемость и концентрация.

Данные, зарегистрированные в пятницу, свидетельствуют о менее выраженной фазе утомления в конце недельного цикла.

В КГ динамика умственной работоспособности в недельном цикле осталась без изменений: средний или ниже среднего уровень в понедельник, выше среднего – в среду, низкий – в пятницу.

Также повторно после педагогического эксперимента была проведена проба Руфье. По ее результатам 8 испытуемых (66,7 %) ЭГ показали хороший уровень физической работоспособности, а 4 остались с удовлетворительным. Тогда как в КГ все подростки остались с удовлетворительным уровнем. То есть применение средств таэквондо способствует оптимизации работоспособности подростков 14–15 лет.

Таким образом, для оптимизации всех фаз умственной работоспособности необходимо повышать эффективность процессов восстановления учащихся. Этому может помочь организация оптимального двигательного режима. Динамика умственной работоспособности подростков 14–15 лет, которые занимались таэквондо на регулярной основе, существенно стала отличаться от таковой у сверстников, не занимающихся спортом. Была оптимизирована фаза вработывания, а также стала менее выраженной фаза утомления в конце недельного цикла. Также у 66,7 % подростков вырос уровень физической работоспособности с удовлетворительного до хорошего.

1. Большая энциклопедия психологических тестов / сост.: Карелин. – 2007. – 416 с.

2. Вайнер, Э. Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2003. – № 2. – С. 35–39.

3. Ван, Чунчао. Анализ влияния тхэквондо на физическое и умственное развитие молодых людей / Ван Чунчао // Спортивный мир (академическая версия). – 2015 (01). – С. 86–87.

4. Сафомин, А. В. Восточные единоборства в системе физического воспитания школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Сафомин. – М., 2002. – 24 с.

5. Скрыгин, С. В. Индекс Руфье – универсальный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы в процессе физического воспитания / С. В. Скрыгин // АР-Консалт: электронный научный журнал. – Люберцы, 2016. – № 2 (5). – С. 551–554.

6. Сую, Ян. Влияние тхэквондо на физическое и умственное развитие подростков / Сую Ян // Современные спортивные технологии. – 2016. – № 6 (18). – С. 34–36.

7. Таэквондо: учеб. программа для специализированных учеб.-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / О. О. Ермалович, Ю. Е. Суховицкая. – Минск: ГУ «Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения», 2013. – 132 с.

8. Умхажиева, Х. Т. Внимание как фактор умственной работоспособности учащихся / Х. Т. Умхажиева // Молодой ученый. – 2020. – № 27 (317). – С. 157–159.

9. Чой, Сунг Мо. Тхэквондо, основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д, 2002. – С. 13–14.

10. Шардакова, Я. А. Изучение особенностей внимания, работоспособности [Электронный ресурс] / Я. А. Шардакова, И. А. Карпова, Е. В. Кадырова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 3.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧИРЛИДИНГОМ, ПОСЛЕ ВЫИГРАННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Научный руководитель: **Петриашвили Н.Н.**,  
ст. преподаватель кафедры психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В чирлидинге эмоции постоянно сопровождают спортсменов, которые испытывают «мышечную радость», «спортивную злость», «горечь поражения» и «радость победы». Эмоции ярко проявляются в предстартовом состоянии, во время спортивной борьбы, являются важным компонентом в послесоревновательном периоде.

Эмоциональная сфера личности – сложная подструктура личности, в которую входят и эмоциональные состояния, переживаемые в виде эмоций, аффектов, настроений, и устойчивые личностные образования в виде интеллектуальных, эстетических, нравственных и других чувств, которые впоследствии становятся чертами характера. в психологии выделяют как положительные эмоциональные состояния (восхищение, радость, ликование и т. д.), так и отрицательные (зависть, гнев, грусть, обида, страх, вина и т. д.). Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями [1].

Для спортивной деятельности характерны:

– яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;

– разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции – от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;

– динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних эмоций к другим, иногда противоположным по своему плюсу переживания в эмоциональной сфере. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др. [2].

По определению Н.Д. Левитова, эмоциональные состояния представляют собой целостную психическую деятельность за определенный период времени, характеризующийся своеобразием психических процессов и поведения в зависи-



мости от отражаемых предметов, явлений действительности, предшествующего психического состояния и психических свойств личности [3].

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнование. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества выполнения действий, снижается требуемый ритм двигательной деятельности [3].

Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Положительные эмоции при успехе иногда переживаются очень ярко и бурно, выражаются во внешних реакциях: спортсмены, занимающиеся чирлидингом, в восторге прыгают, обнимают товарищей по команде, они испытывают состояние ликования, необыкновенной радости и счастья. При спортивном успехе иногда у спортсменов возникают положительные эмоции радости, которые могут иметь и неблагоприятное воздействие на их дальнейшую деятельность. Это бывает тогда, когда первые радостные впечатления переходят в самоуспокоение, благодушное настроение и беспечность. Такое состояние может возникнуть и как следствие чрезмерного восхваления победителей окружающими («гении!», «непревзойденный талант!», «великая команда!» и т. п.). в результате спортсмены теряют реальный уровень самооценки и оценки соперников, начинают пренебрегать систематическими тренировками, нарушают строгий режим и в конце концов перестают «расти», теряют свои спортивные достижения.

Наиболее важными предпосылками, формирующими уровень постсоревновательных психических состояний, являются:

– масштаб соревнования. Крупные международные соревнования, чемпионаты стран и континентов, которые характеризуются большим накалом страстей, командной и личной ответственности спортсменов за исход борьбы. Как правило, с участием в крупных по масштабу соревнованиях связаны высокие звания и титулы, порой разыгрывается весьма значительный призовой фонд, устанавливаются нормативы допуска к соревнованиям и т. п.;

– личностная значимость. Почти всегда исход соревнования (особенно крупного масштаба) сильно затрагивает личные интересы спортсменов-чирлидеров, имеет личностный смысл, влияет на ход спортивной карьеры, иногда порождает глубокие межличностные конфликты отдельных участников соревнований, служит предпосылкой становления многолетнего соперничества. Удачи и неудачи выступлений вызывают бурные эмоции, которые у слабо подготовленных спортсменов не приводят к дезорганизации соревновательной деятельности у сильных спортсменов вызывают подъем настроения, уверенность в своих силах;

– состав участников. Разные уровни компетентности участников соревнований (спортсменов, судей, тренеров) служат условием возникновения и динамики многочисленных эмоциональных переживаний [4];

– наличие опыта. Опыт участия в соревнованиях ранга в сформированном составе, в привычных условиях выступления или в сходных условиях порождает большую уверенность в своих силах, способствует более эффективному контролю за протеканием эмоциональных процессов;

– уровень тренированности. Хорошо тренированным спортсменам свойственны стенические (сильные, действенные) эмоции, создающие предпосылки для мобилизации сил в борьбе за победу, для использования резервов организма, в том числе и психики;

– индивидуальные особенности. в процессе становления карьеры спортсмен вырабатывает особый «почерк» взаимоотношений с соперниками, ведения борьбы, находит свои неповторимые способы обеспечения мотивации деятельности, реализует присущим ему путем особенности своего темперамента, характера и способностей. Все это создает условия для богатых, содержательно насыщенных переживаний. Напротив, бедность индивидуальной эмоциональной жизни ведет к однообразию, стереотипности соревновательного поведения, что облегчает победу соперникам [5].

Спортивный успех занимает важное место в жизни спортсмена в каждом виде спорта как источник мотивов и эмоциональных переживаний. Оценка спортивного результата (успех или неудача) часто является субъективной. Оценка достижения, решается в зависимости от уровня притязаний спортсмена, который определяет как ясно выраженные субъективные требования к предстоящему результату в известной деятельности, выведенному на основе представления своего последнего достижения. Уровень притязаний можно также понимать, как косвенно выраженную самооценку чирлидера в виде требования к количественной и качественной сторонам предстоящей деятельности. Он очень изменчив, зависит от множества различных факторов. Для молодых спортсменов характерен более высокий уровень притязаний, причем у мужчин он выше, чем у женщин [6].

Таким образом, эмоции, которые переживает личность при занятиях спортивной деятельностью, имеют яркий фон, могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на деятельность личности. Отмечается также, что эмоциональный фон характеризуется специфичной широтой: от простых физических эмоций до глубоких нравственных чувств.

1. Брайнет, Дж. Кретти. Психология в современном спорте: учеб. пособие / Брайнет Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 224 с.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М.: Академия, 2003. – 288 с.

3. Житько, А. Н. Чирлидинг – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения / А. Н. Житько // Мир спорта. – 2018. – № 11. – С. 36–38.

4. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений: учеб. / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2019. – 370 с.

5. Попов, А. Л. Психология спорта: учеб. пособие для физкультурных вузов / А. Л. Попов. – М.: Флинта, 1998. – 152 с.

6. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

**Игнатович Е.И.**

БГУ (Республика Беларусь)

## **ОЛИМПИЙСКИЕ ЦЕННОСТИ И ИХ ПРОДВИЖЕНИЕ: «КАРАТЭ-ДО. ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ». ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРОЕКТА**

Научные руководители: **Масловская Ю.И.,**

канд. пед. наук, доцент;

**Снегирев С.Н.,**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,

БГУ (Республика Беларусь)

Каратэ – традиционное боевое искусство, система самозащиты без использования оружия, один из самых популярных видов единоборств. Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя тело, укрепляя дух. в каратэ мы соприкасаемся с самими собой, своими страхами, желаниями, устремлениями и привычками. Благодаря каратэ мы за короткое время можем узнать очень многое о том, кто мы есть и как мы живем в этом мире.

Прошлая осень дала старт проекту «Каратэ-до. От сердца к сердцу», организованному при содействии БГУ и Белорусской олимпийской академии. Его целью был поиск новых решений для воспитания здоровой и социально активной молодежи, приобщение к занятиям каратэ, популяризация здорового образа жизни и олимпийской тематики.

Мы хотели разработать и внедрить инновационные формы и методы презентации каратэ и организации занятий, вызвать у людей интерес к боевым искусствам и олимпийскому движению. Кроме того, мы собирались сотрудничать с учреждениями образования, волонтерскими и спортивными центрами. Реализовать проект планировали в три этапа: подготовительно-информационный, практический и оценочный.

Белорусская олимпийская академия дала рождение этому проекту – и сегодня мы предоставляем его результаты.

*1-й этап – подготовительно-информационный.*

Все мы понимаем, как в 21 веке важен грамотный PR. У проекта появился логотип – сначала нарисованный от руки, затем созданный в электронном виде. Следующей нашей задачей стало представление проекта в интернете и социальных сетях. Своими силами был создан сайт спортивного клуба «Фудосин». Затем мы начали освещать мероприятия проекта и деятельность клуба ВКонтакте и Инстаграм. А специально для Олимпийской академии было подготовлено интервью с организатором проекта.

Мы подготовили печатную и сувенирную продукцию проекта и клуба (флаеры, визитки, календари, сертификаты).

Особенно мы гордимся тем, что завершили работу над методическим пособием по каратэ для студентов начального уровня подготовки. Оно запланировано к публикации в этом году.

*2-й этап – практический.*

Основные мероприятия проекта были реализованы на 2-м этапе – практическом.

1. Первым из них стало показательное выступление спортивного клуба «Фудосин» на празднике БГУ, посвященном Дню защитников Отечества.

2. Затем был организован мастер-класс на открытии экотропы в Московском районе.

3. 3 июля спортивный клуб «Фудосин» отметил в Парке Павлова серией мастер-классов.

4. Следующим мероприятием стал мастер-класс в лагере «Лидер», организованный при содействии Республиканского волонтерского центра.

5. В лагере «Юный волонтер» провели онлайн-семинар о спортивном волонтерстве, где школьников познакомили с олимпийскими ценностями и практикой волонтерства на II Европейских играх.

6. На День города каратистов пригласили на интерактивную площадку в Парке Победы.

7. Затем провести мастер-класс по каратэ в БГУ был приглашен мастер спорта Республики Беларусь по ката и кумитэ, трехкратный победитель европейских первенств, чемпион Европы, победитель и призер международных и национальных соревнований по шотокан каратэ-до Г.С. Снегирев, который с сентября стал тренером нашего клуба.

8. И мастер-класс для первокурсников факультета журналистики прошел в сентябре.

Параллельно на протяжении работы над проектом наши спортсмены участвовали в соревнованиях, получали новый опыт, побеждали.

Важной задачей для нас была мотивация команды спортивного клуба «Фудосин» для участия в проекте. К счастью, ребята восприняли идею с радостью

и помогали нам на всех этапах работы. Мы, в свою очередь, старались организовать больше совместных встреч, мероприятий. Также в этом году мы установили традицию поздравлять друг друга с личными и общественными праздниками.

Подводя итоги, мы рады сообщить, что по предварительным результатам конкурса «Лучший молодежный проект БГУ» из 50 проектов, отобранных для получения гранта, «Каратэ-до. От сердца к сердцу» занимает 3-е место.

*3-й этап – оценочный.*

Оглядываясь на прошедший год, мы понимаем, что достигли поставленной цели. Мы видели, с какой радостью и интересом люди воспринимали каратэ, как их индивидуальность раскрывалась во время занятий. Мы не останавливаемся на достигнутом и продолжаем реализацию проекта. Запланирован мастер-класс со студентами из Китая. Затем – проведение тренировок в сотрудничестве с организациями-партнерами, и, конечно, новые знакомства.

Сегодня многие забыли, что истинная цель каратэ – это воспитание здоровой, гармонично развитой личности. Каратэ позволяет заглянуть внутрь себя и найти свое место в этом мире. И мы счастливы провести этот год, осознанно делясь тем лучшим, что в нас есть, с ближними. От сердца к сердцу.

**Ильюшонок П.В.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **УРОВЕНЬ КОНКУРЕНЦИИ И КОНФЛИКТНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ГРУППАХ (КОМАНДАХ) ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

Научный руководитель: **Мельник Е.В.,**

канд. психол. наук, доцент,

БГУФК (Республика Беларусь)

Широко известно, что в спорте и спорте высших достижений не редко случается такое явление, как конкуренция. Нельзя ее расценивать, как негативный или позитивный компонент, ведь в каждом явлении есть свои плюсы и минусы. с одной стороны, нездоровая конкуренция может провоцировать возникновение конфликтов, это может привести к потере уверенности и спаду результатов, к уходу из команды или вообще из вида в целом, некоторые конфликты затягиваются и могут пошатнуть организацию команды. Но с другой стороны, конкуренция двигает нас к развитию, идя нога в ногу со своим товарищем ты можешь достичь немалых высот, все в команде могут оказывать друг на друга давление и тем самым совершенствовать технику, волевые качества и физические кондиции.

Также важна тема конфликтов. Они идут бок о бок с нашей жизнью, не всегда получается их избежать, а иногда нужно преодолеть конфликт, чтобы взобраться



на новую ступень взаимоотношений. Для этого разработано большое количество пособий, программ и работает множество специалистов в области решения групповых и межличностных конфликтов.

Разработанная анкета направлена на раскрытие таких показателей, как уровень конкуренции и конфликтности в различных спортивных группах.

Ниже мы привели результаты проведенного анкетирования среди действующих и недавно закончивших свою карьеру спортсменов, представляющих различные виды спорта.

Были опрошены 50 респондентов разного пола по 12 видам спорта. Среди них представителей женского пола оказалось 45 % человек, мужчин – 55 %. Были опрошены представители разных видов спорта: волейбол (n=12), баскетбол (n=9), футбол (n=5), спортивная гимнастика (n=5), гандбол (n=3), легкая атлетика (n=3), плавание (n=3), настольный теннис (n=2), скалолазание (n=2), водные лыжи (n=1), биатлон (n=2), самбо (n=3).

На вопрос «Считаете ли вы свою спортивную группу сплоченной?» 10 % ответили, что «Да, группа очень сплоченная», еще 45 % участников ответили, что «Да сплоченная, но есть к чему стремиться», остальные 45 % высказались, что их группы «Не совсем сплоченные».

Следующим вопросом был «Испытываете ли вы напряжение, находясь на тренировках, в раздевалке с партнерами?». Участники разделились почти на равные группы где: две из которых по 35 % ответили «Не испытывают» и «Да, но не так часто», третья группа составила 30 % респондентов, и они отдали свой голос за «Очень редко».

Рассмотрим «Меняются ли отношения в спортивной группе (команде) перед соревнованиями, при выборе состава, отборе на турнир». 40 % респондентов высказались, что «Нет, не меняются», еще 40 %, что «Только перед крупным стартом», остальные 20 %, что «Постоянно». После мы выяснили какие причины послужили изменению отношений в команде. Выяснилось, что 70 % респондентов меняли отношение из-за высокой конкуренции и борьбы за место в составе, 20 % – межличностные конфликты участников команды и 10 % – причиной послужил конфликт с тренером.

Далее мы спросили, могут ли они назвать свои группы конкурентными. Ответы были следующими: 75 % ответили, что их группа «Иногда» конкурентная, 15 % – что «Да, конкурентная», лишь 10 % ответили, что их группа не является конкурентной.

Затем мы предложили оценить уровень конкурентности их группы от 0–5 баллов, где 0 – нет конкуренции, а 5 – чрезмерная конкуренция в команде. 40 % поставили 3 балла, 35 % – 2 балла, 15 % – 4 балла, 10 % – 1 балл, что свидетельствует о среднем уровне конкуренции, низкой и чрезмерной конкуренции замечено не было.

Мы перешли к второму блоку вопросов, связанных с конфликтами. Мы уточнили «как часто вашей спортивной группе (команде) происходят конфликтные



ситуации». На, что 45 % респондентов ответили, что да, бывают, 35 % – редко бывают, 15 % – почти не бывает и лишь 5 % – не бывает. Эта статистика показывает, что конфликты присутствуют в спортивной деятельности и стоит обратить на это свое внимание.

Далее мы уделили внимание тому, какие причины провоцировали конфликт, если таковых не было – респонденты ставили прочерк, таких оказалось 45 %, остальные 55 % указали в разделе «другое» свои причины, некоторые из них: недопонимание, недостаток сыгранности, эгоизм других, авторитарный тренер, борьба за внимание тренера, обвинение других, споры по поводу моментов в игре на тренировках, стычки партнеров по команде, личная неприязнь, конкуренция, разные взгляды на ситуацию, не удастся договориться, не поделили место в составе или мяч на поле, позиции и другие.

Узнав причины, мы спросили, считают ли они свои группы конфликтными: 65 % участников опроса высказались, что нет, 10 % ответили 50/50, 10 % считают свою группу конфликтной и 15 % – больше нет, чем да.

Последним показателем стала оценка уровня конфликтности в спортивных группах в баллах от 0–5, где 0 – бесконфликтная, 5 – очень конфликтная. Показаны следующие результаты: 10 % – 0, 30 % – 1, 25 % – 2 и 35 % респондентов отдали свой голос за 3 балла. Это может говорить о среднем и ниже среднего уровне конфликтности в командах по разным видам спорта.

Мы предложили участникам выбрать, что бы они хотели изменить, чтобы взаимоотношения в команде улучшились. Были даны следующие ответы: 55 % выбрали «проведение тренингов на сплочение и обучение урегулированию конфликтных ситуаций», 25 % – высказались, что смена некоторых партнеров команды улучшила бы ситуацию, 15 % – отдали голоса за смену тренера или его стиля руководства, 5 % – ничего не стали бы менять.

Подводя итоги данного исследования, можем сказать, что показатели конкурентности и конфликтности спортсменов в разных видах спорта находятся на среднем уровне, что является оптимальным для развития и совершенствования спортсменов. Однако в командных видах существуют проблемы конкуренции за попадание в стартовый состав, что вызывает порой неадекватные реакции и доводит до конфликтов в индивидуальных видах спорта. Проблема взаимоотношений в системе «тренер-спортмен» порой накладывает отпечаток и на межличностные отношения членов группы, например, за внимание тренера, его здравую оценку.

Чтобы регулировать уровень этих аспектов, нужно следить не только за физическим состоянием спортсмена, но и за его психоэмоциональным фоном и взаимоотношениям между участниками группы. Проводить неформальные встречи, посещать массовые мероприятия, способствующие сплочению, при возможности, проводить тренинги на сплочение и игры на умение урегулировать конфликты, если недостаточно опыта, обратиться к спортивному психологу за профессиональной помощью.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА И МЕТОДЫ ИХ РЕГУЛЯЦИИ

Научный руководитель: **Кузнецова Т.В.**,  
ст. преподаватель, магистр психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Эмоции не всегда желательны, при своей избыточности они могут дезорганизовать спортивную деятельность, или их внешнее проявление может поставить спортсмена в опасное положение, например, получить травму или неудачно выступить на соревнованиях. С другой стороны, эмоциональный подъем, хорошее настроение способствуют осуществлению спортсменом наивысшей формы подготовленности к выполнению упражнения. Поэтому желательно научиться управлять эмоциями и контролировать их внешнее проявление.

Актуальность темы обусловлена тем, что занятия спортом формируют личность спортсмена, его эмоциональную сферу, волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Вместе с тем, спорт связан с преодолением психически сложных, порой болезненных, а также утомительных состояний. Чтобы справиться с возникающими затруднениями, нужна продуманная, систематическая психологическая подготовка, значение которой в спорте неуклонно возрастает по мере того, как увеличивается уровень мастерства спортсмена в соревнованиях все более высокого ранга, поэтому эта тема так актуальна на сегодняшний день.

Предметом нашего исследования стали особенности психических состояний спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, а именно – проявление тревожности и агрессии у спортсменов-гимнастов в предсоревновательный период.

Показатели ситуативной тревожности были высокими и среднего уровня выраженности. Иногда высокая тревожность может быть компенсирована агрессивными реакциями. Проанализировав результаты по изучению агрессии, констатируем, что более всего выражена форма агрессии – чувство вины (на высоком уровне проявляется у 35 % спортсменов). Эта форма агрессии отражает наличие у них угрызений совести. У 25 % спортсменов высокий уровень вербальной агрессии, это означает, что они склонны выражать негативные чувства как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угроза, проклятия, ругань). У 20 % респондентов преобладают такие формы, как физическая агрессия и подозрительность, у 17,5 % испытуемых в значительной степени преобладает негативизм.

В качестве основной задачи было не только изучить, но и составить программу по регуляции неблагоприятных психических состояний спортсменов.

К. Изард [1] отмечает три способа устранения нежелательного эмоционального состояния:

- 1) посредством другой эмоции;
- 2) когнитивная регуляция;
- 3) моторная регуляция.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения [1].

«Мысленная тренировка» – это один из эффективных способов тренировки. Сознательное обдумывание и «выполнение» в воображении предстоящего движения не только существенно помогает понять двигательную задачу в процессе обучения, но и нужно для сосредоточения, концентрации внимания на наиболее важных двигательных действиях перед подходом. Идеомоторика чрезвычайно важна на соревнованиях как средство подготовки к подходу на снаряд [3].

Существуют частные способы регуляции эмоционального состояния (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных К. Изардом [1].

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др.

Нежелательные эмоции можно преодолеть или снизить их выраженность с помощью стратегий, называемых механизмами защиты. З. Фрейд [4] выделил несколько таких защит.

Уход – это физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации. у маленьких детей это наиболее распространенный защитный механизм.

Идентификация – процесс присвоения установок и взглядов других людей. Человек перенимает установки могущественных в его глазах людей и, становясь похожим на них, меньше чувствует свою беспомощность, что приводит к снижению тревоги.

Проекция – это приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков другому: «Это сделал он, а не я». По существу, это перекладывание ответственности на другого.

Смещение – подмена реального источника гнева или страха. Типичным примером такой защиты является косвенная физическая агрессия (вымещение зла, досады на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей эмоции).

Отрицание – это отказ признать, что ситуация или события имеют место. Мать отказывается верить, что ее сына убили на войне, ребенок при смерти любимого им домашнего животного делает вид, будто он все еще живет и спит с ними по ночам. Этот вид защиты более характерен для маленьких детей [4].

Вытеснение – крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.

Регрессия – возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.

Реактивное образование – поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки. Свойственно более зрелым детям, а также взрослым. Например, желая скрыть свою влюбленность, человек будет проявлять к объекту обожания недружелюбность, а подростки – и агрессивность [4].

Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, снимая чрезмерное волнение [2].

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард; пер. с англ. А. Татлыбаевой. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.

2. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

3. Стражева, О. В. Психологическая подготовка – как неотъемлемая часть подготовки гимнастов [Электронный ресурс] / О. В. Стражева // Физическая культура и спорт: проблемы, исследования, предложения. – Режим доступа: [http://www.rusnauka.com/7\\_NND\\_2009/Sport/41927.doc.htm](http://www.rusnauka.com/7_NND_2009/Sport/41927.doc.htm). – Дата доступа: 17.06.2022.

4. Фрейд, З. Психология масс и анализ человеческого «я» / З. Фрейд. – М., 1925. – 127 с.

## ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Научный руководитель: **Калюжин В.Г.**,  
канд. мед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

У студентов специального учебного отделения (СУО) нарушены координационные способности. При правильной организации занятий у студентов повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается состояние опорно-двигательного аппарата, нормализуется артериальное давление, повышается работоспособность, выносливость. Это в совокупности позволяет нормализовать координационные способности студентов специального учебного отделения [3].

Развитие динамического и статического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. Упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. На первом этапе следует выполнять простые упражнения, на втором – более сложные, на третьем – дифференцированные [1].

Программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 2 недель и содержит упражнения различного уровня сложности.

На каждом из этапов было 3 вида упражнений: упражнения на динамическое и статическое равновесие, ориентацию в пространстве, спортивные игры. Из каждого вида берем по 2–3 упражнения [2].

### ПЕРВЫЙ ЭТАП (1–2-я недели занятий)

*Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение корпусом влево и вправо по 8–10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох.

2. И.П. – основная стойка, прогиб назад. Сделать 10–15 шагов вперед и назад, не меняя положения корпуса (руки на поясе).

*Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Кулаки на бедрах, глаза закрыты, «нижнее» дыхание. Стоять 20 с.

2. И.П. – стойка на прямых ногах. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах – стоять 20 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.

*Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 25 шагов вперед, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

*Спортивные игры (5 минут):*

1. Игра «У кого дальше?»

Поставить обруч ободом на пол, сверху придерживая его рукой. Резким быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем выпустить, дать покружиться и поймать, не допуская падения.

2. Игра «Гребцы».

Сесть, ноги врозь, палка на груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, палку поставить к груди. Повторить 8–10 раз.

## ВТОРОЙ ЭТАП (3–4-я неделя занятий)

*Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить вращение тазом и бедрами влево и вправо – по 25–30 раз.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Выполнить 10 махов прямой ногой. Мышцы маховой ноги напряжены. Стараться достать коленом одноименного плеча.

*Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 15 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые, подняться на носках, руки за голову, глаза закрыты – стоять 15 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.

*Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперед, после поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

2. И.П. – основная стойка. Выполнить 50 шагов вперед, после звукового сигнала совершить поворот на  $180^\circ$  и вернуться в начальную точку.

*Спортивные игры (5 минут):*

1. Игра «Пропеллер».

Держать палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать ее вправо – влево. После отдыха выполнять движение левой кистью.

2. Игра «Толкни – поймай».

Студены разделяются на пары, у каждой пары мяч. Один сидит, второй стоит на расстоянии 2–3 м от него. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений студенты меняются ролями.



**ТРЕТИЙ ЭТАП (5–6-я неделя занятий)**

*Упражнения для развития динамического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка на полностью выпрямленной ноге. Вторую ногу согнуть в колене, колено поднять как можно выше. Выполнить вращение голенью – по 30–40 раз. Повторить упражнение сменив положение ног.

2. И.П. – стойка пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Выполнить махи скрестно – левое колено к правому плечу, правое колено к левому.

*Упражнения для развития статического равновесия (5 минут):*

1. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии, кулаки на бедрах. Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть в колене и поднять как можно выше – стоять 15 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.

2. И.П. – стойка ноги прямые. Стопы расположены на одной линии (правая стопа перед левой), кулаки на бедрах, глаза закрыты – стоять 30 с. Повторить упражнение, сменив положение ног.

*Упражнения для развития ориентации в пространстве (5 минут):*

1. И.П. – основная стойка. Студент с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. в результате чего, он должен вернуться в исходную точку.

2. И.П. – основная стойка. Студент держит обруч под углом 90°. Занимающийся студент пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняются в парах.

*Спортивные игры (5 минут):*

1. Игра «Калі ласка».

Преподаватель стоит напротив группы студентов. Выполняет определенное движение правой или левой рукой – отведение под углом 45–50° или поднимание под углом 60°, 90°, 120°, 180° и говорит: «Калі ласка». После этого студенты в зеркальном отражении должны сориентироваться и поднять правую или левую руку на определенный продемонстрированный градус. Преподаватель может коверкать данный звуковой сигнал (пример: «Калі маска», «Калі сказка»), при этом студенты не должны реагировать и повторять действия преподавателя.

2. Игра «Поймай мяч».

Студенты располагаются тройками, двое из них – на расстоянии 3–4 м друг от друга, и перебрасывают мяч. Третий находится между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если поймает, он встает на место студента, бросившего мяч, а тот занимает место водящего.

**Выводы.** Студенты специального учебного отделения нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа способствует формированию и повышению качества жизни студентов специального учебного отделения.

1. Заплатаина, О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О. А. Заплатаина. – Кемерово, 2007. – 24 с.

2. Кулешов, В. К. Физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 70 с.

3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С. Н. Попов. – М.: Академия, 2017. – 412 с.

**Кедышко В.В.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Научный руководитель: **Калюжин В.Г.,**

канд. мед. наук, доцент,

БГУФК (Республика Беларусь)

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10 % подростков можно считать здоровыми, более 40 % детей страдают хроническими заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50 % девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15 % выпускников можно считать практически здоровыми [1]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн человек студенческого возраста освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальному учебному отделению (СУО) по состоянию здоровья. Студенты с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового человека [2].

Лечебная физкультура эффективно применяется в физическом воспитании студентов УВО. Лечебная физическая культура использует средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. у студентов специального учебного отделения нарушены координационные способности и снижена двигательная активность. Благодаря применению физических упражнений, которые являются неспецифическими раздражителями, все функциональные системы

организма вовлекаются в ответную реакцию, и происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности организма [2].

**Методы исследований.** Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение молодых людей, относящихся к СУО, определялся по следующим тестам.

**Тесты для определения динамического равновесия:**

*Тест «Ходьба спиной вперед».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 4 м. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе, и начинает движение до конца линии. в конце обозначенной линии студент начинает пятиться назад, доходя до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

*Тест «Ходьба по прямой».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 4 м. Студент прогибается максимально назад, руки на поясе, и начинает движение до конца линии. в конце обозначенной линии студент совершает поворот на 180° и продолжает движение до начала дистанции. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

*Тест «Ходьба по букве “Иже”».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные прямые линий (длиной 3 м) и горизонтальная косая линия (длиной 2 м). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Студент проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по скамейке пятясь».* Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 м). Методика: студент становится на скамейку. Доходит до конца скамейки и, пятясь назад, возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба по узкой области».* Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 м). Методика: студент становится на перевернутую скамейку. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Ходьба приставными шагами».* Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: секундомер, скамейка (длина 3 м). Методика: студент становится на скамейку. Приставными шагами (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

**Тесты для определения статического равновесия:**

*Тест «Ласточка».* Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: студент становится ровно, ноги вместе, голова смотрит прямо. Выполняет наклон вперед, поднимает и вытягивает одну ногу

как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Упор делается на наиболее удобную ногу. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Стойка на носках».* Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Студент закрывает глаза, медленно встает на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Стойка на одной ноге».* Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основанная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Студент закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Проба Ромберга – поза «Аист».* Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Студент закрывает глаза, поднимает одну ногу и упирается стопой в колено опорной ноги, ладони складывает вместе. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

*Тест «Ходьба на месте».* Цель: определение статического равновесия. Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол  $90^\circ$ . Оценка: фиксируется сантиметр отклонения финиша от старта.

*Тест «Отведение ноги в сторону».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Без опоры выполнить отведение в сторону неопорной ноги за 30 с. Опорные ноги чередовать. Оценка: фиксируется количество выполненных движений.

*Тест «Вращение корпусом».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – стойка, пятки вместе, носки развернуты на  $45^\circ$ , ноги выпрямлены. Студент выполняет вращение корпусом влево и вправо – за 30 с. При наклоне вперед – выдох, при прогибе назад – вдох. Оценка: фиксируется количество выполненных движений.

Тесты для определения **ориентации в пространстве:**

*Тест «Ходьба между препятствиями».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: предметы – кубы весом в 1,5 кг, кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 м), в конце дистанции устанавливается кегля. Студент перемещается быстрым шагом лицом вперед 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Затем заходит за кеглю и продолжает движение спиной вперед (можно вполборота) в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

*Тест «Челночная ходьба».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Студент перемещается быстрым шагом от линии старта к линии финиша, берет один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он проходит за вторым мячом и преодолевает линию финиша. Челночная ходьба 3 раза по 50 м. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Гусиный шаг».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 4 м. Студент проходит дистанцию, делая шаги, приставляя пятку к носку. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Ходьба с поворотами на 180°».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента, свисток. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 25 м. Студент идет по прямой линии. После прохождения 25 м он начинает пятиться назад до конца дистанции. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Ходьба с поворотами».* Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: студент с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, после поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

*Тест «Через обруч».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, свисток, 4 обруча. Методика: на полу размещаются 4 обруча таким образом, что образуют квадрат. Студент перемещается, заходя в каждый обруч правым боком, обратно – левым боком максимальное количество раз за 60 секунд. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

*Тест «Через обруч».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: секундомер, свисток, 4 обруча. Методика: на полу размещаются подпорки под 4 обруча таким образом, что образуют квадрат на высоте 25 см от пола. Студент перемещается, заходя в каждый обруч правым боком, обратно – левым боком максимальное количество раз за 60 с. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

*Тест «Глазомер».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После закрывает глаза и лицом вперед возвращается в точку,



с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

*Тест «Чутье».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша. Перед началом теста студент проходит 10 м с открытыми глазами по ровной линии и запоминает ощущения от прохождения дистанции. После закрывает глаза и спиной вперед возвращается в точку, с которой начал движение, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

*Тест «Интуиция».* Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: рулетка измерительная. Методика: перед началом теста выбирается цель на 10 м. Студент с закрытыми глазами идет к заданной цели, ориентируясь на свои собственные ощущения. Оценка: фиксируется сантиметр отклонения от линии до начальной точки.

**Результаты исследований.** Принявшие участие в эксперименте студенты 1–2-х курсов были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами также были обследованы 16 здоровых студентов. с ними были проведены те же тесты, что и со сверстниками с нарушениями координационных способностей для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

**Выводы.** В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей студентов, относящихся к специальному учебному отделению. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у студентов 1–2-х курсов, по состоянию здоровья относящихся к специальному учебному отделению.

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учеб. / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА; Наука, 2011. – 424 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 526 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.



**Кравец В.П., Лазаревич В.В., Силивончик Д.Э.**  
БГУКИ (Республика Беларусь)

## **ПРОДВИЖЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИДЕЙ И ПРИНЦИПОВ В ИНКЛЮЗИВНОМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ ПРОЕКТЕ «ОСОБЫЙ МОДНЫЙ ПОКАЗ “ЦВЕТНЫЕ СНЫ”»**

Руководитель: **Байко А.П.**,  
куратор волонтерского клуба «СЛОН»,  
БГУКИ (Республика Беларусь)

Организаторы: волонтерский клуб «СЛОН» учреждения образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств» и Республиканский волонтерский центр.

Среди основополагающих принципов олимпизма первый гласит: «... Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на:

- радости от усилия;
- воспитательной ценности хорошего примера;
- социальной ответственности;
- уважении к всеобщим основным этическим принципам.

**Цели проекта «Особый модный показ “Цветные сны”»:**

- развитие активного, осознанного и ответственного стремления молодежи к участию в общественно значимых инициативах;
- формирование у жителей страны позитивной модели инклюзивного взаимодействия людей с инвалидностью и без;
- проведение концерта-шоу с инклюзивным показом коллекций одежды и аксессуаров.

**Целевые группы:**

- дети-сироты с особенностями развития, проживающие в интернатных учреждениях Республики Беларусь;
- учащиеся и студенты, обучающиеся на швейных и дизайнерских специальностях;
- волонтеры.

**Задачи:**

- создание индивидуальной одежды с учетом особенностей развития детей;
- подготовка и проведение дефиле;
- поддержка творческой самореализации «особенных моделей» и волонтеров;
- привлечение внимания молодежи к проблемам детей-сирот с особенностями развития;
- пропаганда идей добровольчества и инклюзии.

Благотворительный проект «Особый показ мод» реализуется с целью привлечения внимания общественности к проблемам детей-сирот с особыми потребностями; необходимости их включения в культурную жизнь современной Беларуси; создания индивидуальной одежды с учетом особенностей развития детей. Демонстрация коллекций авторской одежды «Дети – детям» воспитанниками интернатов – детьми-инвалидами, в том числе сиротами, которая сопровождается выступлениями артистов белорусской эстрады и победителей международных и республиканских художественно-творческих конкурсов, теле- и радиопроектов, в том числе заслуженных творческих коллективов Республики Беларусь. Вся созданная дизайнерская одежда передается в дар «особенным моделям».

Проект реализуется в *три этапа*:

1. Первый этап (подготовительный) – определение «особенных моделей» среди воспитанников интернатных учреждений, «создателей коллекций и образов» и «команд сопровождения» среди обучающихся учреждений образования по областям и в г. Минске – сентябрь 2022 – январь 2023.

2. Второй этап (основной) – основная работа «создателей коллекций и образов» и репетиционная работа с особенными моделями «команд сопровождения» в областях и г. Минске – февраль – апрель 2023 года.

3. Финальный этап – привлечение режиссерско-постановочной группы, технических средств, ведущих и артистов, фотографов и видеографов, парикмахеров, визажистов и иных специалистов для создания соответствующих образов особенных моделей при показе авторских коллекций в г. Минске – май 2023 года.

**Развитие проекта за 5 лет в цифрах.** 900 детей-сирот с ограниченными физическими возможностями, из домов- и школ-интернатов приобщились к миру моды, выступили на одной сцене с моделями, спортсменами и артистами, получили в подарок коллекции, созданные специально для них белорусскими дизайнерами и учащимися колледжей.

За 5 лет в проекте приняли участие:

- 92 оригинальных коллекции дизайнерской одежды;
- 74 модельера-дизайнера и дизайнерских коллективов;
- более 100 артистов и творческих коллективов;
- 136 стилистов и визажистов.

Кроме того:

- 3 социально-культурных площадки, на которых проводились показы;
- более 50 маршрутов к месту проведения мероприятия;
- более 2000 часов репетиций;
- 5 ярких незабываемых концерт-шоу «Цветные сны» с привлечением 2030 офлайн-зрителей, более 1000 онлайн-зрителей.

Количество добровольцев, которые получили опыт инклюзивного взаимодействия росло с каждым годом. С 30 в 2018 году до 250 на месте проведения и 1000 в регионах в 2022 году.

Соорганизатор проекта уже третий год – Республиканский волонтерский центр.

В числе партнеров Министерство образования, учреждения культуры, МЧС, благотворительные фонды и республиканские общественные организации, коммерческие организации, социально ориентированный бизнес, предоставившие в том числе транспорт, продукты питания, подарки, аксессуары и др.

Олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее – вместе» находит ежегодное воплощение в проекте. с участием надежного партнера ООО «ФБспорт» каждый год «особенные модели» получают в подарок спортивную форму для целой команды. А тема 2020 года была связана с видами спорта, и дети получили в подарок теннисные, футбольные мячи, боксерские перчатки и гимнастические ленты с автографами чемпионов мира и олимпийских игр.

Уже второй год проект реализуется как республиканский в рамках плана мероприятий подпрограммы 10 «Молодежная политика» Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы.

Мы стремимся получить международное признание – в 2022 году к партнерам-дизайнерам присоединился Российский бренд «POGO», и летом этого года подали заявку на Международную Премию #МЫВМЕСТЕ в номинации «Равные возможности и социальная справедливость».

В проекте у волонтеров формируются навыки инклюзивного взаимодействия людей с инвалидностью и без путем участия в создании специальных коллекций с учетом особенностей физического развития детей-сирот, подготовки и проведения репетиций и показов коллекции одежды и аксессуаров через взаимодействие с представителями СМИ и поиск партнеров и спонсоров, благодаря большой обучающей работе.

Мы рады, что наша инициатива позволила впервые в республике создать масштабную модель инклюзивного показа мод в формате концерта-шоу с выступлением артистов, которая реализуется на добровольческих началах.

Мы приглашаем присоединяться к реализации проекта добровольцев-волонтеров, партнеров и спонсоров, чтобы вместе помогать детям с особенностями развития, оставшимся без родителей и проживающим в интернатах, увидеть цветные сны и реализовать мечты.

## **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОТБОРА**

Научный руководитель: **Бакибасова А.С.**,  
преподаватель кафедры СБЕиСП,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Повышение престижности высших спортивных достижений и вследствие этого возрастание конкуренции на международной спортивной арене предъявляют особые требования ко всем аспектам подготовки спортсменов. Возможности улучшения высших мировых достижений за счет непрерывного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок не безграничны, поэтому ученые и тренеры настойчиво ищут пути рационального использования физических возможностей человека. в связи с этим особую актуальность приобретает проблема спортивного отбора.

Однако, несмотря на значительный накопленный опыт и активный исследовательский поиск, проблема выявления информативных критериев отбора разработана недостаточно. Имеющиеся в этой области исследования в большинстве случаев носят односторонний характер. По мнению специалистов [2, 3, 14], объектом исследования при изучении проблемы спортивного отбора должны служить способности и задатки, т. е. свойства и качества человека, от которых зависят потенциальные возможности достижения высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. При этом объект исследования понимается как сложная система взаимосвязанных свойств, находящаяся в развитии и подверженная влиянию эндогенных и экзогенных факторов. Тогда предметом исследования будут служить закономерности формирования комплекса свойств личности и организма человека в процессе многолетней спортивной тренировки [1, 21].

В.К. Бальсевич [1] обращает внимание на два важных положения: первое гласит, что изучение спортивных способностей детей и подростков должно вестись с позиций теории отбора и обучения; второе положение заключается в том, что взаимодействие социального и биологического в развитии двигательной активности человека в процессе онтогенеза осуществляется через постоянное «наложение» воздействий среды на генетически обусловленную программу развития функций.

К основным принципам исследования проблемы спортивного отбора В.Н. Попков [14] относит: 1) принцип детерминации, суть которого сводится к необходимости выявления степени средовой и генетической обусловленности ведущих признаков; 2) принцип доминантного признака, говорящий о необходимости выявления элементов морфофункционального комплекса, в наибольшей мере влияющих на успешное совершенствование спортсмена; 3) принцип потенциала развития, предполагающий выявление способности к усвоению

обучающей информации; 4) принцип лонгитудинального контроля, указывающий на необходимость разработки систем накопления информации об индивидуальной динамике показателей; 5) принцип биологической надежности различных систем организма; 6) принцип психологической устойчивости.

М.С. Бриль [2] высказывает ряд следующих положений эффективного спортивного отбора, предполагающих его реализацию с позиций комплексности и системности: изучение возрастной динамики развития; комплексный подход к изучаемому контингенту; использование модельных характеристик при разработке критериев отбора; знание закономерностей формирования двигательных функций детей; прогнозирование не навыков и умений, а задатков; признание факта неравнозначности одних и тех же характеристик спортсмена с точки зрения прогнозирования перспективности в различных видах спорта; изучение морфологических и психофизиологических характеристик; учет биологического возраста; изучение направленности интересов и мотиваций спортсменов; проведение поэтапной оценки перспективности спортсменов; оценку при отборе как генетических, так и средовых факторов.

Большое значение при выборе спортивной специализации имеют типологические свойства нервной системы. Хотя есть данные, которые указывают на тот факт, что типологические особенности нервной системы, оказывая влияние на успех в определенной деятельности, не лимитируют уровень достижений [9].

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

При этом только лица, имеющие необходимый генетический багаж, могут безболезненно преодолевать все трудности на пути к высшему спортивному достижению, ибо повышение жизнестойкости организма в спортивной деятельности все больше достигается ценой нарушения гомеостаза, когда уровень функционирования его систем достигает зоны предельных биологических возможностей [17, 18].

Для целей диагностики границ возможных достижений в спортивной деятельности нужны принципиально новые процедуры исследования нейродинамики, которые должны быть специализированными относительно вида деятельности (вида спорта), быть достаточно надежными и валидными.

В практическом плане отбор детей в спортивную школу может осуществляться в форме отсева и в форме выбора. Под отсевом специалисты понимают отбор из числа сдающих вступительные испытания в ДЮСШ, а под выбором – отбор из числа детей, не знающих, что их оценивают, например, как это делает учитель физической культуры во время проведения уроков.

Специалисты высказываются за создание специализированных органов, таких как центры отбора [1]. Эффективность функционирования центров отбора зависит от того, насколько правильно определен контингент спортсменов, попадающих в зону его действия. Целесообразность размещения центров на той или



иной территории определяется следующими критериями: количество учащихся в спортивных школах; традиции вида спорта в регионе; наличие учебной, научной базы для организации центра отбора; его потенциальная пропускная способность.

Прогноз спортивных способностей может быть сделан путем изучения стабильности показателей [4, 5]. Проблема стабильности тесно связана с наследственностью, так как почти все стабильные характеристики находятся под значительным генетическим контролем.

Исследования многих морфофункциональных признаков, проведенные В.Б. Шварцем [23], выявили, что в наибольшей степени генетические влияния проявляются в морфологических особенностях организма, они меньше выражены в физиологических показателях и еще меньше – в психологических.

О значительных различиях наследственных влияний на разные физические качества и о периодах их наибольшего проявления в онтогенезе сообщается во многих работах [2, 7, 14].

Как выяснилось, под наибольшим генетическим контролем находятся быстрые движения, в основе которых лежат высокие скоростные свойства нервной системы – высокий уровень лабильности (скорости протекания возбуждения в нервных центрах) и подвижности нервных процессов (смены возбуждения на торможение и наоборот), хорошо развитые анаэробные возможности организма и преобладание быстрых мышечных волокон в скелетных мышцах [16].

Высокие показатели наследуемости получены для различных элементарных проявлений качества быстроты – времени простых и сложных двигательных реакций ( $H = 0.8–0.95$ ), максимального темпа движений (0.85), скорости одиночных двигательных актов – прыжков, ударов, метаний (0.64). Причем близнецовые исследования показали, что роль генетического фактора для развития зрительно-моторных реакций рук выражена более четко, чем для реакций ног [17].

В.М. Зациорский, Л.П. Сергиенко [10, 16] определили, что под большим генетическим контролем находится развитие скоростно-силовых качеств, причем этот контроль больше выражен у женщин, чем у мужчин.

Высокая генетическая обусловленность ( $H = 0.75$ ) отмечена также для качества гибкости – подвижности позвоночника и суставов.

Качество силы в меньшей степени контролируется генетически. Коэффициенты наследуемости для динамометрических показателей силы правой руки составляют 0.61, левой руки – 0.59, становой силы – 0.64.

В наименьшей мере генетическим влияниям подвержены показатели выносливости к длительной циклической работе невысокой мощности (0.65), локальной мышечной выносливости (0.50).

Таким образом, установлено, что различные физические качества имеют разную выраженность генетической зависимости и в разной степени обладают свойством тренируемости при систематических занятиях физическими упражнениями. Наименее тренируемыми физическими качествами являются быстрота,



отдельные проявления координационных способностей, гибкость и скоростно-силовые возможности, наиболее тренируемыми – выносливость, среднее положение занимает качество силы.

Описанные исследования показали наличие важных для спортивного отбора малоизменяемых показателей, достаточно жестко контролируемых генетически и тем самым имеющих большое значение для прогноза успешности спортсменов в избранном виде спорта.

Отсюда вытекает важнейшая задача, возникающая в процессе спортивного отбора перед тренерами – подбор таких индивидов, которые уже изначально имеют нужные для данного вида спорта параметры этих малоизменяемых показателей.

По мнению специалистов [6, 13, 20, 22], на первом этапе отбора большую роль играют антропометрические и морфологические характеристики занимающихся, но на заключительном этапе эти показатели практически не учитываются, а основное внимание обращается на уровень спортивных достижений, величину и характер предшествующих нагрузок, психологические особенности спортсменов, их социальное положение и мотивацию к продолжению занятий спортом.

Важным моментом осмотра детей во время отбора для занятий спортом является сопоставление их паспортного и биологического возраста. Известно, что от темпов полового созревания зависят различия в уровне развития детей одинакового паспортного возраста [1].

Опыт же работы детско-юношеских спортивных школ свидетельствует, что часто имеет место отбор детей с ускоренным биологическим развитием, которые в дальнейшем теряют свои преимущества и довольно рано оставляют занятия спортом. Больших успехов на последующих этапах спортивного совершенствования, как правило, добиваются дети с нормальным ходом созревания или замедленным биологическим развитием [6].

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий [2].

На последующих этапах селекции все большее значение для ее критериев имеет уровень развития качеств (реализации задатков), являвшихся целевыми объектами воздействия на прошедшем этапе подготовки. Недостаточное развитие этих качеств нельзя компенсировать на последующих этапах подготовки без снижения ее эффективности. Модельные характеристики, отражающие этот уровень, можно называть некомпенсируемыми показателями подготовленности [3].

Например, одна из целевых задач подготовки в период пубертатного скачка – развитие аэробной производительности, т. е. указанный период биологического развития человека является для этого сенситивным. Если эта задача не выполняется,

то на последующих этапах подготовки нагрузка аэробной направленности уже не дает соответствующего эффекта [8].

При диагностике перспективности спортсмена следует учитывать не только абсолютный уровень имеющихся у него качеств (способностей), но и темпы их прироста за прошедший период [2, 4]. Более перспективен спортсмен, у которого равный (или несколько меньший) уровень способностей был достигнут за счет их устойчивого существенного повышения (в отличие от замедляющихся темпов прироста и стабилизирующего развития). Оценивая темпы прироста за первые полтора года занятий, можно осуществить удовлетворительный прогноз спортивных результатов, которые могут быть получены через 4–4,5 года тренировок [12].

По мнению специалистов [11, 15], специализированную тренировку надо понимать не как педагогический процесс, следующий за отбором, а как его составную часть. Окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после длительного периода проведения специализированной тренировки. Из этого следует, что отбор и специализированное спортивное обучение должны проводиться параллельно. Оценка эффективности отбора должна основываться на возможно более точных научных принципах [24]. Надежное суждение об эффективности отбора может быть высказано лишь на основании объективных показателей в начале отбора и после завершающего окончательного отбора. Для проведения такого анализа необходимо выполнять систематические наблюдения и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не только у одаренных, но и у отсеянных юных спортсменов. Наряду с высокой профессиональностью тренера при отборе необходима весьма солидная документация, методологически правильные способы наблюдения и оценки и умелое применение статистических методов [19].

Подводя итог вышеизложенному, можно полагать, что ведущим принципом спортивного отбора должна явиться комплексная оценка потенциальных возможностей юного спортсмена. Проблема спортивного отбора может быть успешно решена только в том случае, если будут подвергнуты глубокому и всестороннему анализу ее медико-биологические аспекты.

1. Бальсевич, В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 1. – С. 9–13.

2. Бриль, М. С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М. С. Бриль, В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 8. – С. 12–16.

3. Булгакова, Н. Ж. Проблема отбора в процессе многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Н. Ж. Булгакова. – М., 1977. – 64 с.

4. Булгакова, Н. Ж. Спортивная ориентация и отбор как научная проблема / Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 20–24.

5. Волков, Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренности, талант / Л. В. Волков. – Киев: Вежа, 1997. – С. 20–34, 55–78.

6. Губа, В. П. Возрастные основы определения и использования резервных возможностей человека: учеб. пособие / В. П. Губа. – Смоленск, 1996. – 92 с.
7. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В. П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – С. 30–62.
8. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 46 с.
9. Дроздовский, А. К. Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора / А. К. Дроздовский, А. А. Банаян, Л. Г. Уляева // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2021. – Т. 1. – № 1–2. – С. 100–114.
10. Зациорский, В. М. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте / В. М. Зациорский, Н. Ж. Булгакова // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 7. – С. 31–34.
11. Панков, В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 50–53.
12. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. воспитания / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 585 с.
13. Платонов, В. Н. Отбор и прогнозирование перспективных спортсменов / В. Н. Платонов, В. Л. Запоражанов. – Киев: Здоров'я, 1994. – 52 с.
14. Попков, В. Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте / В. Н. Попков. – Омск: СибГАФК, 2001. – С. 20–55, 72–110.
15. Сахновский, К. П. Направления ориентации многолетней подготовки спортсменов / К. П. Сахновский, С. Л. Фесенко // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – Киев: Вища школа, 1990. – 87 с.
16. Сергиенко, Л. П. Генетика и спорт / Л. П. Сергиенко. – М.: ФиС, 1990. – 170 с.
17. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учеб. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
18. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
19. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом / В. Староста // Физическая культура. – 2003. – № 2. – С. 51–55.
20. Федотова, Е. В. Прогнозирование спортивных достижений на этапе многолетней подготовки юных спортсменов-игровиков / Е. В. Федотова // Физическая культура. – 2002. – № 3. – С. 28–34.
21. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 174 с.
22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
23. Шварц, В. В. Методы изучения спортивной одаренности детей // Подросток-спортсмен / В. В. Шварц; под ред. И. И. Бахрана и Р. Н. Дорохова. – Смоленск, 1977. – С. 37–41.
24. Primary selection model for sports gifted children / О. А. Dveirina [et al.] // Theory and Practice of Physical Culture. – 2022. – No 2. – P. 20–22.

**Кузьмицкая Н.В., Назаров А.А.**  
ПолесГУ (Республика Беларусь)

## **ВСЛЕД ЗА ИСТОРИЕЙ: ТУРИЗМ В ПРОДВИЖЕНИИ КУЛЬТУРНОГО И СПОРТИВНОГО ИМИДЖА БЕЛАРУСИ**

Научный руководитель: **Штепа А.Г.**,  
ассистент кафедры финансового менеджмента,  
ПолесГУ (Республика Беларусь)

Пандемия COVID-19 оказала колоссальное влияние на мировую экономику и стала самым серьезным вызовом для туристической отрасли за все время ее существования. Локдаун и всевозможные ограничения привели к падению туристического потока. Однако это не привело к исчезновению туристической отрасли нашей страны: многие стали интересоваться историей родного края, расширяя горизонт своего сознания и кругозора. Наряду с этим, все большее количество белорусов нашли для себя агроэкотуризм преимущественным и в полной мере удовлетворяющим их запросы.

Совместив все это воедино, мы разработали свой собственный молодежный туристический маршрут для похода и/или экспедиции, который отвечал бы запросам нашего поколения: был в достаточной мере развлекательным и познавательным, позволил бы отдохнуть в компании сверстников, вдохновиться красотами родного края.

Таким образом, Полесский государственный университет предоставил возможность студентам группы 19ММТ-1, проявившим инициативу для участия в форуме (в лице Н. Кузьмицкой, А. Назарова, Е. Бендеревой, Ю. Пытляк, Д. Харука и Е. Пуцькович), организовать и реализовать экспедицию «Вслед за историей».

В ходе экспедиции мы посетили объекты исторического наследия, побывали в самом центре культурно-рекреационного комплекса, где граница между прошлым и настоящим практически неосознаема, позволяя увидеть скрытую красоту Беларуси.

Наш маршрут: Пинск – урочище Красный Двор (Усадебный дом Наполеона Орды) – деревня Вороцевичи (Музейный комплекс имени Наполеона Орды) – деревня Дубое (Усадебно-парковый комплекс «Дубое») – Пинск.

Эта экспедиция – своеобразный путь по стопам Наполеона Орды (белорусского литератора, музыканта, композитора, художника и скульптора) и его творчества. Следуя за произведениями искусства, обрамленными в рамки, мы побывали в тех местах, которые он переносил на холст, и таким образом соединили прошлое и настоящее.

Мы исследовали его картины, написанные на территории усадебно-паркового комплекса деревни Дубое, на которых хорошо различимы въездные ворота, дворцовое здание и каплица напротив Озера слез, которая прошла испытание временем и чудом сохранилась до наших дней.

Усадебно-парковый комплекс «Дубое» отличается еще и тем, что его красоту можно не только увидеть, но и почувствовать. Мы разбили свой небольшой палаточный лагерь, приготовили еду в походных условиях, а ночью делились впечатлениями и пели песни у костра. Проживая все это, мы осознали, почему местным художникам хотелось отразить всю красоту этих мест на холстах, пытаясь запечатлеть момент в вечности.

В ходе экспедиции были сделаны видеозарисовки. Материал представлен в виде видеоролика, в котором содержится информация о ходе проведения экспедиции, информация о посещенных объектах, личные и групповые впечатления и эмоции.

Позволив студентам креативно проявить себя, появление перспективных инновационных решений в области повышения эффективности использования образовательного потенциала в сфере физической культуры и спорта не заставит себя ждать.

Разработанный маршрут и идея проведения такого рода экспедиции являются поистине инновационными, совмещая в себе элементы истории, культуры и развлечений. И пусть это всего лишь один маленький, но зато достаточно уверенный шаг на пути историко-культурного развития молодежи.

**Курбацкий А.П.**  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ СОДЕРЖАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ**

Научный руководитель: **Мартыненко А.Н.**,  
канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В современном хоккее решение проблем технической подготовки становится все более актуальным. Быстрый рост спортивного мастерства основан на внедрении новых технических (тренажерных устройств), психолого-педагогических средств обучения и совершенствования техники хоккея.

Правильная техника позволяет не только повысить эффективность выполнения двигательных действий на льду, но и вне льда. в контексте данных условий подготовки и в согласовании с теорией и методикой спорта можно говорить о специальной и общей технической подготовке.

Техническая подготовка на льду включает освоение навыков передвижения на коньках, технику владения клюшкой и шайбой, составляющих основу хоккея с шайбой.



Техническая подготовка вне льда направлена на формирование базовых для человека двигательных навыков и развитие физических качеств. К таким навыкам относятся ходьба, приседания, бег, прыжки и т. п.

Проведение Ассоциацией «Федерация хоккея Республики Беларусь» (ФХБ) выездного мониторинга учебно-тренировочных занятий вне льда позволило констатировать, что тренерами-преподавателями не уделяется должное внимание общей технической подготовке, реализуемой вне льда и направленной на освоение базовых двигательных навыков (ходьбы, бега и т. п.).

Мы предположили, что актуализация данной проблемы и ее решение при составлении учебной программы для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь позволит сконцентрировать внимание тренеров-преподавателей на ее решении и станет серьезной основой предупреждения травматизма.

Для подтверждения высказанной нами гипотезы были использованы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, экспертная оценка и опросные методы (беседы с тренерами-преподавателями).

Исследование проводилось в рамках выездного мониторинга рабочей группы ФХБ по шести основным региональным центрам: Брестская, Гродненская, Витебская, Гомельская, Могилевская и Минская область в течение 2021–2022 учебного года. Специалистами рабочей группы (5 человек), просматривались учебно-тренировочные занятия учебных групп этапа начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения.

Важным моментом всесторонней двигательной подготовки является развитие физических качеств. Последние во многом обеспечивают реализацию принципа постепенности и существенно облегчают проявление специальных физических качеств на льду после предварительного их развития вне льда.

Так, например, развитие собственно-силовых и координационных способностей при выполнении стойки на одной ноге (использование площади опоры всей стопой) положительно сказывается на последующем выполнении данной стойки при скольжении на одной ноге по льду и опорой на существенно меньшую площадь опоры – лезвие конька. Для этого используются подготовительные упражнения.

Аналогичный принцип применяется при освоении техники базовых двигательных навыков. в качестве примера можно привести приседание, выполняемое вне льда. Правильная техника его выполнения способствует формированию оптимального положения отдельных частей тела (положение спины, ног и т. п.), которые на уровне навыка могут быть легко перенесены на подготовку хоккеистов на льду при освоении стойки хоккеиста. Последняя отличается от положения полуприседа лишь небольшой коррекцией некоторых углов в суставах. Это позволит в более сложных условиях (вес и удобство хоккейной экипировки) быстрее освоить данное техническое действие на льду, а также будет способствовать освоению скольжения по прямой на двух ногах и т. п.



Однако следует помнить, что общая техническая подготовка позволяет не только облегчить освоение более сложных технических действий на льду, относящихся к специальной технической подготовке (на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки), но и будет способствовать предупреждению травм в более отдаленной перспективе (на этапе углубленной специализации и спортивного совершенствования).

По мнению профессора В.Н. Коновалова и многих других специалистов, ранняя специализация и большое количество учебно-тренировочных занятий на льду не позволяют формировать рессорную функцию стопы. Препятствуют этому и современные хоккейные ботинки, которые, с одной стороны, надежно защищают голеностоп юного хоккеиста от попадания шайбы, но, с другой стороны, жестко фиксируют голеностоп, не позволяя приобретать эластичность. Без этой способности при выполнении беговых и прыжковых упражнений хоккеист не смягчает ударную нагрузку за счет работы мышц и связок голеностопных суставов, а перемещает ее на коленные суставы, что через некоторое время может привести к повреждению менисков. Данная травма достаточно распространена среди профессиональных хоккеистов.

Изучение учебных программ по хоккею позволило констатировать, что физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). Это позволяет эффективно развивать физические качества, составляющие основу базовых и специфических двигательных навыков. При этом техническая подготовка не подразделяется на общую и специальную.

В примерном годовом учебном плане говорится о том, что физическая подготовка подразделяется на ОФП и СФП, тогда как техническая подготовка не делится так. Как мы считаем, это создает неправильное представление у тренера-преподавателя о том, что рождает противоречие и наличие проблем, указанных выше.

В связи с этим в новой учебной программе мы предусмотрели решение данной проблемы и планировали техническую подготовку в контексте формирования базовых двигательных навыков (общая техническая подготовка) и хоккейных двигательных навыков (специальная техническая подготовка).

30 мая 2022 года данная учебная программа по хоккею с шайбой была подписана Министром спорта и туризма Республики и с 2022–2023 учебного года уже начала использоваться специализированными учебно-спортивными учреждениями при подготовке спортсменов-учащихся.

## СПОРТИВНОЕ ЗИМНЕЕ ПЛАВАНИЕ: ОТ ЗАКАЛИВАНИЯ – К ВИДУ СПОРТА С ОЛИМПИЙСКОЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ

Научный руководитель: **Башлакова Г.И.**,  
канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Закаливание – активный физиологический процесс, развивающийся в результате сложных, многогранных изменений в организме; система тренировки механизмов регуляции, обеспечивающая возможность сохранения постоянства функций или быстрого восстановления сдвигов организма, вызываемых самыми разнообразными факторами внешней среды. Одним из средств закаливания и является спортивное зимнее плавание [1].

Спортивное зимнее плавание (СЗП) – вид спорта, заключающийся в плавании на скорость на различные дистанции в холодной (от 15 до 4 °С) и ледяной воде (от 4 °С и ниже). СЗП – активно развивающийся молодой вид спорта, термин «экстремальный» многие эксперты уже не используют, а официально признают его самостоятельным видом спорта.

СЗП возникло и постепенно трансформировалось из зимнего плавания и моржевания. Еще Гиппократ рассматривал зимнее плавание как один из эффективных способов лечения от различных болезней, а жители Древнего Рима ввели закаливание в общегосударственную систему физического воспитания. Знаменитый кардиохирург академик Николай Амосов своим личным примером доказал, что закаливание – это хорошая тренировка для тела.

Новатором и «законодателем моды» в СЗП является Финляндия, где в 2000 г. впервые прошел первый чемпионат мира по спортивному зимнему плаванию, были разработаны и утверждены международные правила, а спортивное зимнее плавание обрело официальный статус вида спорта. С 2006 г. СЗП признано международным спортивным сообществом, организована и начала функционировать Международная ассоциация зимнего плавания (International winter swimming association – IWSA). Под эгидой IWSA раз в два года проводится чемпионат мира по спортивному зимнему плаванию. Значимым международным спортивным мероприятием является Кубок мира IWSA – ежегодный чемпионат, разделенный на несколько этапов, проводимый по всему миру. Пловцы, суммируя набранные очки, соревнуются за Кубок мира IWSA [3].

В Республике Беларусь зимнее плавание имеет давние традиции, которые были заложены в 60-х годах прошлого столетия, но датой официального становления спортивного зимнего плавания считается 30 июня 2015 г., когда при

поддержке Министерства спорта и туризма Республики Беларусь было зарегистрировано Республиканское общественное объединение «Белорусская федерация закаливания и спортивного зимнего плавания» (БЕЛГАРТ). в 2016 г. спортивное зимнее плавание включено в Реестр видов спорта Республики Беларусь, в 2020 г. Единой спортивной классификацией Республики Беларусь утверждены способы плавания и температурные коридоры воды для спортивных соревнований [3].

Правила соревнований в СЗМ имеют свои характерные черты и кардинально отличаются от классического спортивного плавания. в Республике Беларусь в СЗП приняты следующие стили: вольный, брасс, баттерфляй. Соревнования проводятся по разным категориям (стиль плавания, пол спортсмена, длина дистанции), но основной критерий при установлении разрядных требований – это температурный коридор воды.

Например: женщины, категория воды А (от  $-2^{\circ}$  до  $+2^{\circ}$  и от  $+2,1^{\circ}$  до  $+5^{\circ}$ ; мужчины – от  $-2^{\circ}$  до  $+2^{\circ}$  и от  $+2,1^{\circ}$  до  $+5^{\circ}$ ). Средний шаг температуры воды между категориями составляет обычно около  $4^{\circ}\text{C}$ . Категория В (женщины – от  $+2,1^{\circ}$  до  $+5^{\circ}$  и от  $+5,1^{\circ}$  до  $+9^{\circ}$ ; мужчины – от  $+2,1^{\circ}$  до  $+5^{\circ}$  и от  $+5,1^{\circ}$  до  $+9^{\circ}$ ); категория С (женщины – от  $+5,1^{\circ}$  до  $+9^{\circ}$  и от  $+9,1^{\circ}$  до  $+14^{\circ}$ ; мужчины – от  $+5,1^{\circ}$  до  $+9^{\circ}$  и от  $+9,1^{\circ}$  до  $+14^{\circ}$ ); категория D (женщины – от  $+14,1^{\circ}$  до  $+18^{\circ}$ ; мужчины – от  $+14,1^{\circ}$  до  $+18^{\circ}\text{C}$ ).

Классификация ограничивает дистанцию плавания во льду, ледяной и холодной воде. Пловец, желающий зарегистрироваться для участия в заплыве на выносливость на 450 м и 1 км, должен пройти квалификацию, проплыв соответствующую более короткую дистанцию в сезоне. Для всех категорий предлагаются следующие дистанции: вольный стиль – 25, 50, 100, 200, 400 и 1000 м; брасс – 25, 50, 100, 200 м; баттерфляй – 25 и 50 м. При проведении спортивных соревнований с категорией воды D организуются только стайерские заплывы вольным стилем на дистанции 400 м и 1000 м [2].

Соревнования проходят в подготовленном ледяном бассейне или в открытом водоеме, при условии исключения течения воды. Длина дорожки такая же, как и в обычном бассейне – 25 м, ширина – 2,5 м в зависимости от уровня соревнований количество дорожек от двух до десяти, для соревнований местного уровня – от 2 до 4 дорожек. Экипировка пловца: обычный купальник, плавки, очки для плавания, шапочка для плавания; не должно быть специальных утеплителей. Стартовая позиция – из воды, без прыжка в воду, пловец погружается на подножие лестницы или на опорные ступеньки, держась одной рукой за лестницу, отталкивается ногами; на момент старта плечи должны быть под водой. Разворот – применяется только стиль «маятник», поворот-кувырок запрещен, скольжение с опущенной головой в воду разрешено до 3,5 м. Для заплывов в стиле брасс – голова не должна быть под водой; требование – «голова вверх» с макушкой головы над водой. в командных эстафетах  $4\times 25$  м участвуют мужчины и женщины, градацию проводят исходя из общего возраста команды (до 150 лет, 150–200; от 200 и от 300 лет). Смена в эстафете происходит прикосновением руки к краю бассейна, затем стартует следующий участник, уже находящийся в воде.

Важным направлением в подготовке спортсменов страны по СЗП является соревновательная практика: по инициативе и под руководством БЕЛГАРТ проведено 7 открытых Кубков Беларуси и г. Минска по СЗП «Белгарт-Кубок»; открытый чемпионат Беларуси «Полоцкая купель»; ежегодно проходят Кубки Беларуси по плаванию в открытой воде на марафонские дистанции «BelgartSwim». Активно расширяются международные связи: в марте 2022 г. между БЕЛГАРТ и Федерацией закалывания и зимнего плавания России заключен договор о проведении Кубка по СЗП в сезоне 2022/2023 гг. Белорусские спортсмены заявляют о себе на международной арене, на чемпионате мира в г. Таллинне (2019) Я. Пронин (председатель БЕЛГАРТ) стал чемпионом мира на дистанции 100 м вольным стилем с результатом 54,38 с.

В настоящее время СЗП не является олимпийским видом спорта, но все больше стран инициируют необходимость включения данного вида спорта в программу Зимних Олимпийских игр. Так, перед официальной программой XXII Зимних Олимпийских игр в г. Сочи прошли показательные заплывы спортсменов – чемпионов мира и России по СЗП.

В 2016 г. Пекинская ассоциация зимнего плавания предложила оргкомитету Пекинской зимней Олимпиады и Международному олимпийскому комитету (МОК) программу по СЗП на Зимней Олимпиаде 2022 года с идеей-девизом: «Вода – это мать снега и льда. Зимняя Олимпиада Китая должна иметь свои особенные характеристики!». Состоялись показательные выступления на дистанции 50 м вольным стилем и преодоление открытого водоема. в настоящее время МОК проводится процедура о возможности включения спортивного зимнего плавания в олимпийскую программу.

Спортивное зимнее плавание – активно развивающийся вид спорта в Республике Беларусь, имеющий свою правовую основу, федерацию, авторитет на международном уровне. Широкое распространение и популяризация СЗП как вида спорта и образа жизни, составляют основу и являются вполне осязаемой перспективой для включения его в программу Зимних Олимпийских игр.

1. Колгушкин, А. Н. Путь к зимнему плаванию / А. Н. Колгушкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

2. Об утверждении Единой спортивной классификации Республики Беларусь [Электронный ресурс]: постановление Министерства спорта и туризма Республик и Беларусь, 31.08.2018, № 61 (в ред. от 09.07.2020 № 26) // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://etalonline.by/document/?regnum=W22035767p>. – Дата доступа: 02.10.2022.

3. Белорусская федерация закалывания и спортивного зимнего плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/belgartby>. – Дата доступа: 02.10.2022.

## ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Научные руководители: **Круталевич М.М.,**

канд. филол. наук, доцент;

**Онищук О.Н.,**

канд. пед. наук, доцент,

МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ (Республика Беларусь)

Сочетание физической активности с пребыванием на природе, по мнению специалистов, обеспечивает ряд значительных преимуществ в жизни спортсменов. Сегодня проблема влияния экологической обстановки на реализацию потенциальных возможностей спортсменов остается достаточно актуальной. Тем более, что тенденция к постоянному росту спортивных результатов в современном мире вынуждает тренерский состав учитывать при подготовке высококвалифицированных спортсменов и экологические особенности в тренировочном процессе.

**Цель исследования** – изучить мнение спортсменов об их информированности по экологической обстановке в местах тренировок и заинтересованности проведения тренировочного процесса на загородных спортивных базах; проанализировать взаимосвязь между занятиями на свежем воздухе с физическим и эмоциональным состоянием спортсменов, а также спортивными показателями.

С этой целью было проведено анкетирование спортсменов сборных команд Республики Беларусь по единоборствам.

**Ключевые слова:** экологические проблемы; анкетирование; загородные спортивные комплексы; физическое состояние; психологическое состояние; инфраструктура.

В Республике Беларусь находится достаточное количество загородных спортивных комплексов для спортсменов разных разрядов и видов спорта. На территории Минской области это например: «Стайки», «Раубичи», «Силичи», «Заславль», «Логойск», «Ратомка». В данном проекте был задействован РЦОП «Стайки». Во всех спортивных комплексах Минской области довольно хорошая инфраструктура, но устраивает ли самих спортсменов пребывание там? Чувствуют ли они различия в физическом, психологическом и эмоциональном состоянии, занимаясь в загородном спортивном комплексе? Все эти и другие вопросы были затронуты в анкетировании.

Данное анкетирование позволило понять, что спортсмены бережно относятся к природе. Но, к сожалению, не все знают об экологических проблемах города,



в котором они проживают или тренируются. Большая часть спортсменов считают, что люди преувеличивают значение отрицательного воздействия технического процесса на природу, 25 % не интересуется экологической обстановкой во время тренировочного процесса.

Спортсмены уверены в том, что наилучшие результаты от учебно-тренировочного процесса они получают, занимаясь в загородном спортивном комплексе, отмечают, что экологическая ситуация в РЦОП «Стайки» благополучна.

Считают, что в загородных спортивных комплексах можно достичь положительных результатов подготовки, так как:

- лучше концентрироваться на тренировочном процессе, достичь поставленных задач;

- отсутствуют отвлекающие факторы;

- чистый воздух, клетки организма насыщаются кислородом;

- оснащение загородных комплексов лучше, чем городских.

Спортсмены также отметили, что нахождение в загородном спортивном комплексе положительно влияет на психологическое и эмоциональное состояние. Занятия на свежем воздухе помогают снять напряжение, обеспечивают полноценный здоровый сон, заряжают оптимизмом.

Из отличий между городским режимом дня и загородным можно отметить, что:

- спортсмены сконцентрированы исключительно на тренировочном процессе;

- всегда грамотное сбалансированное питание. Меньше употребляют фастфуда;

- соблюдение режима;

- моральный и духовный отдых;

- не тратят много времени на дорогу к тренировочному месту, все в шаговой доступности;

- тренировки на свежем воздухе;

- больше времени на восстановление.

Из недостатков спортсмены выделили отдаление от общества, нехватку магазина, запрет на посещения дома, проблема с транспортом к РЦОПу.

1. Полиевский, С. А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А. Полиевский, А. М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 19–21.



## ВОСТРЕБОВАННОСТЬ ДОПИНГА В СПОРТЕ И ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Научный руководитель: **Мельник Е.В.**,  
канд. психол. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В настоящее время жесткие условия выживания в современном спорте вынуждают спортсменов работать почти за пределами физиологических возможностей организма. Важное условие успешного функционирования спортсменов – это очень высокий уровень их подготовленности и результатов. Цена победы в спорте сейчас очень высока, и это приводит к ряду негативных последствий, среди которых особенно тревожит допинг или прием запрещенных спортивных препаратов. с медицинской точки зрения принятие таких препаратов, может нанести существенный вред не только спортивной карьере, но и здоровью спортсмена [1–3].

Допинг в спорте – это употребление запрещенных методов или препаратов, повышающих спортивные результаты. Применение допинга запрещено, поскольку ставит соперников в неравные условия, а также угрожает здоровью спортсмена. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения. Спортсмен не имеет права отказаться пройти тестирование на допинг, в случае отказа он дисквалифицируется.

Помимо существенного вреда для здоровья и жизни спортсменов, применение таких средств противоречит морально-этическим нормам спортивного движения и основной задаче современного спорта. Поэтому необходимо постоянно продолжать борьбу с допингом [1].

Таким образом, одной из самых тяжелых проблем современного олимпийского спорта является, как и раньше, борьба с допингом. Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблема допинга в настоящий момент является одной из центральных проблем современного спорта, поскольку употребление допинга спортсменами не только наносит ущерб их здоровью, но и подрывает основы спорта.

**Цель исследования** – определить востребованность допинга у спортсменов РЦОП по воднолыжному спорту в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

**Объект исследования** – действующие спортсмены РЦОП по воднолыжному спорту.

**Предмет исследования** – осведомленность и отношение спортсменов к использованию запрещенных веществ (допингу).

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены **задачи**:

- выявить отношение спортсменов РЦОП по воднолыжному спорту к употреблению допинга в процессе тренировочно-соревновательной деятельности;
- узнать уровень осведомленности спортсменов РЦОП по воднолыжному спорту о запрещенных препаратах;
- определить востребованность допинга у спортсменов РЦОП по воднолыжному спорту посредством анонимного анкетирования.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование. Анонимное анкетирование позволяет выявить отношение спортсменов к допингу, а также их знания о запрещенных веществах.

Выборку составили 15 спортсменов в возрасте от 16 до 26 лет мужского и женского пола, имеющие спортивный разряд от КМС до МСМК.

Отношение спортсменов к допингу показали такие вопросы как: «Ваше отношение к допингу?» (86,6 % ответили «отрицательное», остальные 13,4 % ответили «нейтральное»); «Употребляли ли вы когда-нибудь запрещенные вещества?» (100 % ответили «нет»); «Задумывались ли вы об употреблении запрещенных вещества (допинга)» (93,33 % ответили «нет»).

В профессиональном спорте допингом называют разные лекарства и различные запрещенные препараты, которые так или иначе расширяют пределы возможностей организма и применяются именно для того, чтобы улучшить спортивный результат.

Сегодня принято считать, что употребление допинга и запрещенных препаратов – это «сознательный прием запрещенного вещества либо чрезмерной дозы лекарства с единственной целью – искусственно усилить физические качества на время спортивных соревнований» [2].

Уровень осведомленность спортсменов о допинге показали следующие вопросы: «Считаете ли вы алкогольные и энергетические напитки допингом?» (100 % ответили «нет»); «Знаете ли вы основные запрещенные препараты?» (20 % ответили «да», остальные же 80 % ответили «нет, поэтому всегда советуясь со спортивным врачом»); «Благодаря чему/кому вы узнали о запрещенных веществах (допинге)?» (13,4 % ответили «от тренера», остальные же 86,6 % ответили «от спортивного врача»).

Данная проблема не может быть до конца решена и с юридической стороны. Часто бывает так, что в одной стране определенный препарат является допингом и запрещен к применению, а в другой стране этот же препарат разрешен.

По результатам анкетирования было установлено, что отношение к допингу у большинства спортсменов негативное, это обусловлено тем, что спортсмены хотят соревноваться честно. Также употребление запрещенных препаратов отрицательно сказывается на состоянии здоровья спортсменов. Однако, бывают

случаи, когда спортсмен принимал допинг случайно, так, например, некоторые запрещенные вещества находятся в составе обычных капель для носа, поэтому перед употреблением любых медицинских препаратов нужно проконсультироваться со спортивным врачом.

Допинг – это одна из важных проблем нашего поколения, он очень распространен в профессиональном и любительском. Эта сложная ситуация сложилась задолго до появления современного спорта и до сих пор является актуальной. Во всех странах, во многих видах спорта есть спортсмены, которые попадались на «нечестной игре». Многие спортсмены хотят получить победу любой ценой, не думая о последствиях, и надеются остаться незамеченными. Многие болельщики хотят видеть своих фаворитов на призовых местах, и им без разницы, каким способом они этого достигнут. Но ведь такую победу нельзя назвать честной.

Также говоря о допинге нельзя забывать и о позоре для страны, команды и самого себя быть пойманным на «жульничестве». Многим спортсменам после того как их заметили в «нечестной игре», пришлось завязывать со спортивной карьерой. Люди всегда разочаровываются в спортсменах, которые попались на применении запрещенных лекарственных препаратов и допинге.

1. Сысоева, Ю. В. Проблема допинга в современном спорте [Электронный ресурс] / Ю. В. Сысоева, А. В. Седнев // Молодой ученый. – 2019. – № 11 (249). – С. 268–269. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/249/57248>. – Дата доступа: 26.09.2022.

2. Соколова, Д. Э. Проблемы допинга в современном спорте [Электронный ресурс] / Д. Э. Соколова // Материалы XII Междунар. студ. науч. конф. «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018021928>. – Дата доступа: 26.09.2022.

3. Планида, Е. В. Проблемные вопросы использования в спорте запрещенных субстанций / Е. В. Планида / Ученые записки Белорус. гос. ун-та физ. культуры: сб. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) (и др.); Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – Вып. 22. – С. 248–256.

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В ВОДНОЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Научный руководитель: **Жуков С.Е.**,  
канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Воднолыжный спорт – вид спорта, в основе которого лежит движение спортсмена по поверхности воды на водных лыжах с помощью буксирующего катера; включает прохождение дистанции слалома, прыжки с трамплина, фигурное катание, а также многоборья. Результат спортсмена в фигурном катании определяется суммой очков за выполнение зачетных фигур (технических элементов) [1]. Первым создателем водных лыж является американец Ральф Самуэльсон из штата Миннесота. Воднолыжный спорт начал развиваться в 30-х гг. XX века; первый чемпионат мира состоялся в 1949 г. во Франции [2]. в Беларуси воднолыжный спорт развивается с середины 1960-х гг. Федерация воднолыжного спорта в Беларуси создана в 1965 г. Ведущие белорусские клубы – «Олимпия» (г. Минск), клуб им. Ю.А. Гагарина (г. Новополоцк) [3].

Анализ результатов соревнований различного уровня позволяет выявить современные тенденции развития вида спорта и определить перспективные направления совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов [4].

**Цель исследования:** выявить современные тенденции развития фигурного катания в воднолыжном спорте.

**Методы исследования:** методы анализа специальной литературы и методы статистической обработки результатов спортивных соревнований по фигурному катанию, представленных на официальном сайте Международной федерации водных лыж и вейкборда (iwsf.com).

Анализ современных правил соревнований по фигурному катанию в воднолыжном спорте выявил отличительные особенности фигурного катания за катером, с использованием электротяги и в бассейне (таблица).

Таблица – Характеристика соревнований по фигурному катанию в воднолыжном спорте

Название соревнований	Отличительные особенности проведения соревнований	Современный уровень спортивных результатов
Катер – фигурное катание	У спортсмена есть два прохода по 20 секунд, за это время спортсмен должен успеть сделать 14 фигур	Рекорды мира: у белоруса А. Жерносека – 12 740 очков, и у женщин Эрика Ленг, США – 11 260 очков

Окончание таблицы

Название соревнований	Отличительные особенности проведения соревнований	Современный уровень спортивных результатов
Электротяга – фигурное катание	У спортсмена нет ограничения по времени, но есть по дистанции, в среднем это больше 200 метров, за эту дистанцию спортсмен должен успеть сделать 14 фигур	Рекорды мира: у белорусских спортсменов И. Лабковича – 9150 очков и у А. Стрельцовой – 6070 очков
Бассейн – фигурное катание	Соревнования проходят в бассейне 50 метров, есть 6 проходов и неограниченное количество фигур	Рекорды мира не фиксируются

Международная федерация фиксирует мировые рекорды и публикует ежегодный рейтинг воднолыжников, участвующих в соревнованиях, проводимых данной федерацией. В ежегодном мировом рейтинге белорусские воднолыжники постоянно входят в 10 лучших, а результат А. Жерносека является мировым рекордом в фигурном катании за катером (12 570 очков с 2011 года). Белорусский спортсмен неоднократно становился чемпионом мира и Европы, как и еще одна представительница нашей страны – Н. Бердникова. На рисунке 1 представлена динамика спортивных результатов в фигурном катании за катером сильнейших белорусских воднолыжников за последние 9 лет.



Рисунок 1 – Динамика спортивных результатов лучших белорусских воднолыжников в фигурном катании за катером с 2012 по 2021 год

Спортивные результаты лучших в фигурном катании за катером белорусских воднолыжников свидетельствует об их стабильно высоком уровне выступлений на протяжении 6–7 лет с 2012 года. В данный момент в белорусском воднолыжном спорте происходит так называемая «смена поколений», и молодые спортсмены пока не достигли уровня результатов многолетних лидеров.

Динамика лучших спортивных результатов в фигурном катании за катером женщин и мужчин, по данным ежегодного рейтинга международной федерации за последние 10 лет, представлена на рисунке 2.

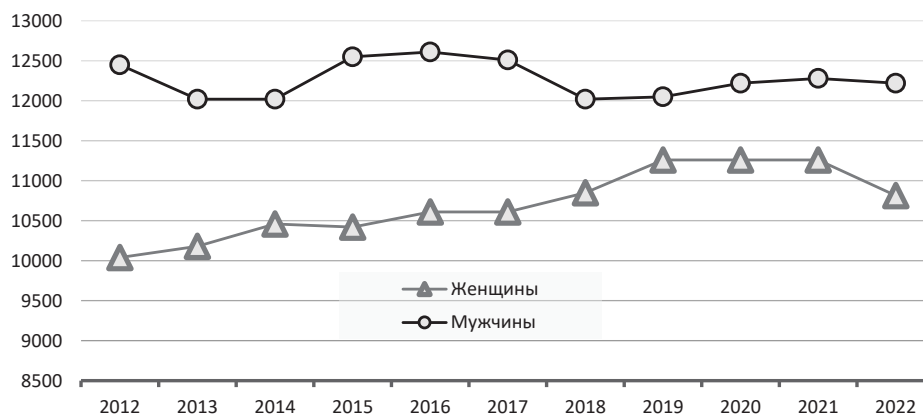


Рисунок 2 – Динамика лучших спортивных результатов в фигурном катании за катером по данным ежегодного рейтинга Международной федерации водных лыж и вейкборда (iwsf.com) с 2012 по 2022 годы

Сравнение лучших спортивных результатов в фигурном катании за катером позволяет выявить относительную стабилизацию их у мужчин и положительную динамику у женщин.

Сравнительный анализ специальной литературы и спортивных результатов в фигурном катании за катером лучших белорусских и зарубежных воднолыжников позволил выделить следующие современные тенденции развития данного вида спорта:

1. Белорусские воднолыжники сохраняют высокий уровень результатов, входя в 10 лучших спортсменов мира, но пока набранные ими баллы в фигурном катании за катером уступают лучшим результатам мира.

2. Выявлен значительный прогресс в лучших за год результатах фигурного катания за катером у женщин за последние 10 лет и определенная стабилизация данного показателя у мужчин.

3. Незначительное снижение спортивных результатов у женщин и у мужчин за последние два года во многом связано с условиями проведения соревнований в период пандемии и возросшими требованиями к выполнению отдельных элементов фигурного катания (трюков).

1. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] / под. ред. А. Д. Жукова. – М.: Магистр-пресс, 2011. – 1000 с. – Режим доступа: <http://www.sportwiki.to>. – Дата доступа: 15.09.2022.

2. Жуков, Ю. И. Водные лыжи / Ю. И. Жуков, О. Ф. Громыко. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 101 с.

3. Спортивная энциклопедия Беларуси / редкол.: Ю. Л. Сиваков [и др.]. – Минск: БелЭн, 2005. – 504 с.

4. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.



## НЕКОТОРЫЕ ИЗ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ОЛИМПИЙЦА

В последние годы понятие «имидж» прочно вошло в оборот. Мы сталкиваемся с имиджем в средствах массовой информации, рекламе, используем это понятие в своей речи. Как правило, имидж воспринимается людьми как некая ценность и ассоциируется с успешностью и популярностью личности, организации, марки, товара.

Влияние человека на большую часть окружения осуществляется именно посредством имиджа, поэтому правильный выбор имиджа является залогом успеха многих мероприятий. Особенно важна проблема создания имиджа для политиков, представителей шоу-бизнеса, людей творческих профессий, спортсменов.

Имидж в спорте – это образ спортсмена, тренера, команды и сборной, который целенаправленно или стихийно формируется и оказывает психологическое воздействие на различные социальные группы, связанные со спортом.

Для создания положительного имиджа спортсмена очень важны следующие факторы: спортивные достижения, участие в международных соревнованиях, годовой доход, участие в благотворительной деятельности, участие в коммерческой деятельности, наличие спонсорской поддержки, спортивный характер, культура поведения, умение общаться с представителями СМИ, умение общаться с болельщиками, коммуникабельность, этическая и адекватная реакция на провокационные вопросы, положительные отношения с тренером, позитивные отношения с партнерами по команде, позитивные отношения с судьями, позитивные отношения со спортивными менеджерами, позитивные отношения со вспомогательными работниками, общая культура, интеллект, образование, научная деятельность, владение иностранными языками, профессиональные знания (спортивная физиология, спортивная психология и т. д.), внешние данные (лицо, рост, фигура), умение одеваться.

Появление и зарождение олимпизма началось с Древней Греции. Это говорит о том, что спорт оказывает мощное влияние на формирование личности и имиджа олимпийца.

Благодаря скульптурам, изображениям на вазах или других изделиях мы можем с легкостью узнать олимпийца по его нагоде, ведь во время тренировок и соревнований спортсмены всегда были нагими.

Прекрасные тела, которые создались благодаря спорту, послужили моделью для скульпторов и художников, которые черпали вдохновение в атлетах и их движениях во время занятий спортом [2].

Так, говоря об имидже олимпийца античности, следует отметить, что это, прежде всего, лучший грек, больше любитель, чем профессионал.

Каждый олимпиец считал себя счастливецом, если ему удалось побывать в Олимпии, особенно когда он получал оливковую ветвь. Статуя олимпийца устанавливалась и в родном городе победителя.

Основополагающим принципом состязаний была честность участников. Перед началом соревнований они давали клятву соблюдать правила. Элладоты имели право лишитъ чемпиона титула, если он победил мошенническим путем, провинившийся атлет подвергался также штрафу и телесному наказанию. Кроме того, к участию в Играх не допускались лица, уличенные в совершении преступления или в святотатстве.

У древних Олимпийских игр была особенность: смысл соревнований сводился к определению чемпиона. Вторые, третьи и дальнейшие места никого не интересовали, а их обладателей расценивали как проигравших, а значит, неудачников. Привычных сегодня «серебряных» или «бронзовых» наград не существовало (на современных Олимпийских играх отмечаются специальными дипломами участники, занявшие первые шесть мест в каждом виде программы) [1].

Именно поэтому так ценились победители олимпийских баталий у себя в родном городе, где им оказывалась помпезная встреча и где их ожидали награды и чествования на протяжении всей жизни.

Подходя к вопросу о значении и использовании имиджа в спорте, необходимо отметить, что, несмотря на важность и актуальность этой проблемы, до настоящего времени ей не было уделено должного внимания со стороны имиджмейкеров, специалистов в области связей с общественностью, спортивных психологов и др.

Реалии сегодняшнего дня говорят о том, что государственные, коммерческие организации уделяют исключительное внимание формированию своего имиджа, особенно имиджа руководителей и персонала.

Олимпиец в современном мире представляет собой участника Олимпийских игр, отличающегося от других спортсменов профессионализмом в определенном виде спорта, высочайшими результатами на мировом уровне, вследствие чего и формируются популярность и имидж сильного и успешного спортсмена [4].

Во времена Пьера де Кубертена в идеальном представлении об олимпийце важную роль играло гармоничное развитие личности, нравственное поведение в соперничестве. Спустя время зрители требовали больше подвигов от олимпийцев за пределами человеческих возможностей, соревнования стали подчиняться законам зрелищности, что не могло не повлиять на спортсменов, и спорт стал таким, каким мы его знаем сейчас.

Существенную роль сыграл процесс профессионализации, он изменил лицо олимпийского спорта и образ олимпийца. в погоне за наградой уже не шла речь о тех греческих спортсменах, имидж которых заключался, прежде всего, в высоких моральных качествах, бескорыстной борьбе и соблюдению благородных правил. в истории были случаи лишения медалей олимпийцев или вообще отстранения от участия в Играх из-за допинга [3].

Благодаря Международному комитету Fair Play (был основан в 1964 г.), который провозглашает своей целью защищать и способствовать честной игре любыми способами, удалось сохранить те ценности, которые и продвигал Пьер де Кубертен в свое время [1].

Таким образом, значение имиджа олимпийца и его использование являются актуальной проблемой. Поэтому в настоящее время в спортивной науке поднимаются такие вопросы, как перспектива развития и формирование имиджа Олимпийских игр, спортсменов и всех, кто взаимосвязан с олимпийским движением.

1. Коренева, М. В. Олимпийское образование: учеб. пособие / М. В. Коренева. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 143 с.

2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорт: учеб. / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под ред. проф. Н. Ю. Мельниковой. – М.: Советский спорт, 2017. – 392 с.

3. Олимпийский бюллетень № 21 / сост. Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М.: Человек, 2020. – 196 с.

4. Олимпийский бюллетень № 22 / сост. Н. Ю. Мельникова [и др.]. – М.: Человек, 2021. – 180 с.

**Мансурова П.В., Решетова Е.И.**

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена (Российская Федерация)

## **ЭКСКУРСИОННАЯ СТУДИЯ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА**

Научный руководитель: **Чурилина И.Н.,**

канд. экон. наук, доцент,

ФГБОУ ВО РГПУ им. А.И. Герцена (Российская Федерация)

В настоящее время в связи с различными внешними и внутренними обстоятельствами в стране и мире очень важно поддерживать и развивать молодежный туризм, так как данное направление является одним из приоритетных и перспективных. Об этом говорится в распоряжении Правительства Российской Федерации Концепции федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)» от 5 мая 2018 года. Важным фактором развития молодежного туризма служит финансирование программы «Больше, чем путешествие», на которую Правительством Российской Федерации выделено 8 миллиардов рублей до 2024 года [4], а на программу развития школьного туризма в 2022 году было выделено 500 миллионов рублей [5]. Говоря о проектах, направленных на развитие и популяризацию

молодежного и детского туризма, необходимо сказать о том, что сегодня большой популярностью у молодежи пользуются такие проекты и научно-практические мероприятия, как: Международный студенческий туристический конгресс «Больше, чем путешествие», «Студак в рюкзак», «Молодежь в мире туризма без границ», «Студтуризм. РФ».

В настоящее время по всей России на базе университетов создаются и активно развиваются объединения, направленные на популяризацию молодежного туризма. А на базе РГПУ им. А.И. Герцена уже целый год работает и развивается студенческая экскурсионная студия «Герценовский Пеликан» [3].

Студия как проект создавалась со следующими целями и задачами:

- развитие экскурсионной деятельности студентов РГПУ им. А.И. Герцена;
- позиционирование университета как образовательного и культурного центра, а также центр подготовки квалифицированных кадров в сфере экскурсоведения;
- привлечение широкой общественности в кампус университета через экскурсионные маршруты по его территории;
- развитие различных форм PR-деятельности, направленных на улучшение имиджа университета и его структурных подразделений [2].

Экскурсионная студенческая студия «Герценовский Пеликан» дает возможность студентам РГПУ им. А.И. Герцена, абитуриентам, жителям и гостям Петербурга узнать историю вуза, главного здания университета – дворца К.Г. Разумовского, познакомиться с Северной столицей и ее достопримечательностями. в рамках работы студенческого объединения создаются уникальные экскурсии по территории РГПУ им. Герцена и по Петербургу, по историческим местам города на Неве. Рубрики студии в социальной сети «ВКонтакте» (посты каждую неделю): «Загородные сокровища Северной столицы»; «Минутка нетуристического Петербурга»; «Небольшие вопросы о большом городе» – игра в телеграм-канале. А также новые рубрики, которые мы вводим в этом учебном году: «Сердцем по России», «Вкус города» и «Страна сказок».

За полтора года своего существования участниками студии были разработаны и проведены 4 уникальные экскурсии: «Герои-герценовцы», «По следам русского Гамлета», «Лучший. Педагогический. Твой» и автобусная экскурсия «Педагогическая галактика. Орбиты педагогических планет». Активисты студенческого объединения наша студия приняли участие в трех Герценовских фестивалях, в Педагогической неделе в интерактивном музее «Россия – моя история», в Большом Институтском Форуме на базе Агробиостанции в п. Вырица Ленинградской области, участвовали в организации и проведении Всероссийской акции «Ночь музеев», которая проводилась впервые на базе РГПУ. И что очень важно – студия провела серию встреч с ребятами, путешествующими по программе «Больше, чем путешествие» и рассказала о популярных молодежных местах Северной столицы.

В настоящее время члены студии в составе команды Института экономики управления Герценовского университета, выиграли грант «Академия детского и молодежного туризма» с проектом «Уроки путешествий». Проект проводится с 7 по 11 ноября.

С нашей точки зрения, именно такие студенческие университетские объединения, как наша экскурсионная студия, являются основополагающим условием для инициации активности молодежи в развитии внутреннего туризма [1], поэтому у нас перспективные планы на будущее: 4 новых уникальных экскурсии: видео-экскурсия «Петербург Петра I: через года, через века», автобусная экскурсия «Педагогическая галактика. Орбиты педагогических планет», «Путешествие пеликана по Мойке», «Футбол в блокадном Ленинграде», большое количество ярких и интересных мероприятий, еще больше новых рубрик и постов в социальных сетях.

1. Молодежный туризм в России: ресурсы, тенденции, перспективы // Материалы 5-й студ. науч.-практ. конф. с междунар. уч.: сб. ст. – СПб., 2020.

2. Хомутильников, А. С. Разработка анимационной экскурсионной программы для продвижения туристской дестинации среди молодежи / А. С. Хомутильников, И. Н. Чурилина // Материалы 4-й междунар. студ. науч.-практ. конф.: сб. ст. – 2019. – С. 261–264.

3. Группа Вконтакте студенческой экскурсионной студии «Герценовский Пеликан». – Режим доступа: <https://vk.com/herzenpelican>.

4. Ростуризм направит 8 миллиардов рублей на проект «Больше, чем путешествие» // Сетевое издание РИА Новости. – Режим доступа: <https://ria.ru/amp/20220411/rosturizm-1782863368.html>.

5. Правительство подготовило программу развития школьного туризма // Интернет-портал «Российской газеты». – Режим доступа: <https://rg.ru/2022/01/10/pravitelstvo-podgotovilo-programmu-razvitiia-shkolnogo-turizma.html>.



## **МОТИВАЦИЯ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ И ЛЮДЕЙ, ИГРАЮЩИХ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ**

Научные руководители: **Мельник Е.В.**,  
канд. психол. наук, доцент;  
**Боровская Н.И.**,  
ст. преподаватель кафедры психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Гейминг – широкое понятие, которое описывает занятие, увлечение играми (азартными, компьютерными и т. п.), но чаще всего в современной литературе термином гейминг обозначается увлечение именно компьютерными играми, а геймерами называют активных игроков в компьютерные игры [3].

Наиболее популярные игры, требующие от человека высоких умственных и интеллектуальных способностей, повлекли за собой различные соревнования, вследствие чего и возникло такое явление как киберспорт. Киберспорт – это новая отрасль спортивной индустрии, непосредственно связанная с рынком высоких технологий, и, одновременно, наиболее массовое и прогрессивное движение в современной молодежной среде [2]. Противники киберспорта считают его нездоровым явлением, тревожной социальной тенденцией, они полагают, что виртуальные спортсмены, в отличие от настоящих, не становятся сильнее, здоровее, не улучшают свою физическую форму, тратят время на «несерьезное занятие» [3].

Изучив влияние компьютерного спорта на человека, взаимоотношение между компьютерными технологиями и киберспортсменом, а также прикладное значение компьютерного спорта и его социальную значимость, были установлены основные особенности киберспорта и подготовки киберспортсменов:

1. Киберспорт является неотъемлемой частью информационных технологий, способствует развитию у человека знаний, умений, навыков и способностей: планирование, анализ, интуиция, психическая устойчивость, координация, концентрация и т. д.

2. Общение между киберспортсменом и компьютерными технологиями происходит с помощью предметов и объектов, имеющих собственные атрибуты; с помощью такой формы взаимоотношения можно создавать игры-тренажеры, имитация различных ситуаций способствует развитию необходимых качеств.

3. Соревновательная активность происходит не только на различных сетевых соревнованиях, но и в режиме онлайн, то есть через интернет, следовательно, заниматься киберспортом можно дистанционно, в любом месте, где есть интернет, это говорит об универсальности и мобильности данного вида спорта.

4. Одним из движущих факторов развития компьютерных технологий являются компьютерные игры [1].



Многие люди становятся геймерами, то есть тратят много времени на компьютерные игры, делая их своими хобби. Широкое распространение и большую популярность игр можно объяснить тем, что они удовлетворяют потребности игроков, причем не только ситуативные, но и базовые.

**Цель исследования:** определение особенностей мотивации киберспортсменов и людей, играющих в видеоигры.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 30 человек. Из них 70 % респондентов мужского пола и 30 % женского пола. Возраст респондентов – от 18 до 27 лет. Большинство из них (60 %) – студенты, а 28 % – работающие.

Для изучения особенностей мотивации киберспортсменов и людей, играющих в видеоигры, была разработана анкета. Ниже мы привели краткий анализ анкеты.

На вопрос «Чем для вас являются видеоигры?» большинство респондентов (50 %) ответили, что для них это досуг, хобби, а для 13,3 % видеоигры являются средством заработка. 46 % респондентов уделяют игре от 2 до 4 часов в день, 14 % – от 5 до 10 часов, 10 % – от 11 часов и более. Такое длительное времяпровождение за компьютером может пагубно влиять на организм в целом:

**Мышечная система и позвоночник:** длительное нахождение за компьютером угрожает повышением нагрузки на позвоночник, что приводит к появлению сколиоза, защемлению мышц и смещению позвонков.

**Кровеносные сосуды:** каждый раз, когда вы находитесь долгое время в одном и том же положении, у вас возникает застой крови. А это в свою очередь приводит к возникновению тромбоза, геморроя, головокружения, повышенного или слишком низкого давления и многим другим проблемам.

**Зрение:** длительное нахождение за компьютером наносит вред и вашему зрению, так как постоянный направленный взгляд в одну и ту же точку вызывает перенапряжение одних мышц и снижение тонуса других. Также установлено, что человек за компьютером «забывает» моргать, глаза пересыхают, и это негативно сказывается на зрении [4].

54 % отвечающих отметили, что хотели бы зарабатывать, играя в видеоигры, а 27 % считают, что заработок – это не главное.

Большинство из отвечающих предпочитают играть в команде (70 %). Проанализировав их ответы, мы выяснили, что это связано с комфортом, возможностью советоваться и с получением положительных эмоций от общения. 30 % респондентов предпочитают играть в одиночку. Некоторые аргументируют это тем, что так легче концентрироваться, несколько респондентов сказали, что являются интровертами и им комфортнее играть в одиночку. Исходя из этого можно сделать вывод, что выбор игры осуществляется исходя из свойств личности, интересов и мотивов каждого игрока.

Отвечая на вопрос «Какие чувства и эмоции появляются у вас во время игр?» большинство респондентов выделяют интерес, азарт и радость (70 %), однако

наряду с этим появляются такие чувства как злость и раздражительность. Всего 7 % отмечают, что испытывают скуку во время игры, а 23 % ощущают спокойствие.

Респонденты, которые зарабатывают на видеоиграх, отмечают, что проигрыш сказывается на их жизни и эмоциональном состоянии в целом. Однако люди возвращаются в игру, объясняя это желанием улучшить результат (65 %), а 7 % возвращаются, так как это является их работой.

50 % респондентов участвовали в официальных игровых турнирах и отмечают, что основной мотивацией в участии является доход (60 %) и эмоции (50 %), за повышение мастерства и опыта проголосовали 40 %.

Победив в матче, большинство игроков ощущают удовлетворение, свое превосходство и гордость (70 %), меньшинство (30 %) не испытывают эмоций и даже отмечают опустошение.

**Заключение.** На основании проведенного исследования мы пришли к выводу о том, что основной мотивацией для игроков является эмоциональное насыщение процессом и общением, однако можно отметить, что главной мотивацией участия в игровых турнирах все-таки является доход. По нашим данным, видеоиграми увлекаются в основном мужчины, однако растет интерес и среди женщин.

Люди, проводящие в игре более 11 часов в день и получающие за это доход, не испытывают таких ярких и разнообразных эмоций, отмечают раздражительность и скуку. Можно сделать вывод, что когда видеоигра становится обыденностью, то случается выгорание, и сам процесс больше не приносит удовольствия. Так как во время игр эмоции меняются очень быстро от радости до злости, от раздражительности до скуки, то у игроков появляется зависимость от «эмоциональных качелей», как от запрещенных веществ, что тоже является мотивацией возвращаться в игру и снова ощутить все те эмоции.

1. Полежаев, Н. Ю. Киберспорт и психологические особенности киберспортсменов / Н. Ю. Полежаев, Н. В. Гафурова // Актуальные вопросы модернизации экономики и профессионального образования России: материалы 7-й Всерос. студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 17 марта 2010 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2010. – С. 302–303.

2. Петров, П. К. Компьютерный спорт как инструмент цифровой трансформации физкультурного образования [Электронный ресурс] / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 3. – Режим доступа: <https://science-education.ru/article/view?id=31707>. – Дата доступа: 10.10.2022.

3. Иванова, Н. А. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт / Н. А. Иванова // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 321–325.

4. Что будет, если долго сидеть за компьютером [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://funduk.ua/uk/technoblog/gaming-raznoe/что-будет-если-долго-сидеть-за-компьютером/>. – Дата доступа: 10.10.2022.

## ВЫЯВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ДОПИНГУ В СПОРТЕ И УПОТРЕБЛЕНИЮ ДОПИНГА В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Научный руководитель: **Мельник Е.В.**,  
канд. психол. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Первоначально слово «допинг» пришло от английского глагола “*dope*” – применять наркотики. Сегодня формулировка «употребление допинга» в основном связана со спортивной деятельностью и подразумевает использование запрещенных методов, препаратов и способов, которые являются катализатором в повышении спортивных результатов. Так, например, допингом в спорте может являться не только употребление стимулирующих (эритропоэтин), анаболических стероидов (тестостерон, станозолол) и диуретиков (фуросемид). Применение кровяного допинга, то есть вливания собственной крови с увеличенным уровнем концентрации гемоглобина, также нарушает правила WADA (World Anti-Doping Agency). с медицинской точки зрения принятие таких препаратов, часто не обоснованных и не контролируемых, может являться опасным для здоровья и жизни спортсмена. [2]. Актуальность данного исследования состоит в выявлении группы риска белорусских спортсменов по употреблению запрещенных препаратов.

**Предмет исследования** – отношение спортсменов из различных видов спорта (баскетбол, спортивная гимнастика, водные лыжи, плавание, легкая атлетика и настольный теннис) к использованию препаратов, которые способствуют улучшению спортивных результатов.

**Объектом исследования** выступают действующие спортсмены Белорусского государственного университета физической культуры.

**Целью исследования** является изучение осведомленности о допинге среди спортсменов и отношение к употреблению стимулирующих препаратов, в том числе запрещенных (допинга).

Некоторые из спортсменов прибегают к использованию различных стимулирующих препаратов. Вместе с тем они достаточно хорошо осведомлены о вреде, который наносят эти препараты здоровью. Это является главным фактором, сдерживающим спортсменов от использования «наиболее вредных» запрещенных препаратов [1]. Однако в соревновательном и тренировочном процессах существует проблема неосознанного употребления допинг-веществ. Таким примером являются ситуации, в которых тренер или же сам спортсмен, не проконсультировавшись с врачом, самостоятельно назначает себе различные биоактивные добавки к пище или другие лекарственные препараты.

Здесь можем рассмотреть ситуацию, когда норвежскую олимпийскую чемпионку Терезе Йохауг отстранили на 13 месяцев от соревнований из-за анаболического препарата – клостебол. В результате выяснилось, что данное вещество сохранилось в мази для губ «Трофодермин», которую ей выписал врач, не обратив внимания на ее состав.

В исследовании принимали участие спортсмены мужского и женского пола разных спортивных категорий (от I взрослого разряда до звания мастера спорта), которые регулярно участвуют в соревнованиях различного уровня. Число опрошенных студентов в возрасте от 18 до 21 года составило 20 человек.

Для сбора информации при проведении исследования применялись такие методы: анализ специальной литературы; анкетный опрос. Информация обрабатывалась онлайн в электронной форме (Google Form).

В исследовании вектор вопросов помогает выявить отношение студентов как к самому допингу, так и к системе, определяющей и классифицирующей данные вещества и методики. Некоторые вопросы позволяют узнать то, с какой ответственностью и осознанностью спортсменов подходит к своему здоровью: «Смотрите ли вы на состав принимаемых препаратов?» (71,4 % ответили «смотрю и полностью понимаю влияние активных веществ»).

Проблема допинга в спорте всегда являлась актуальной, однако на сегодняшний день она является еще более распространенной, а сам допинг более доступным и разнообразным.

Имеются и «разрешенные» препараты, употребление которых респонденты считают обоснованным. По мнению спортсменов, основными мотивами использования данного рода веществ является стремление реализовать себя.

Уровень осведомленности респондентов о допинге показали такие вопросы анкеты как: «Является ли алкоголь допингом» (71,4 % ответили «уже нет»); «кофеин – стимулятор, можно ли спортсменам пить кофе?» (100 % ответили «в целом можно»).

Отношение к допингу показали такие ответы на вопросы анкеты: «Если тренер предложит вам витамины, то» (71,4 % ответили «не буду принимать, не посоветовавшись с врачом»).

Большая часть респондентов осведомлена о вреде конкретных допинговых препаратов, а также о деятельности антидопинговой организации.

Отдельно стоит отметить, что необходимо использовать препараты, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Профилактика применения допинга в спорте способствует возрастанию внимания к существующим проблемам и запросам, к распространению соответствующей и точной информации, а также оказывает позитивное влияние на убеждения, отношения и поведение [3].

Таким образом, из нашего исследования можно сделать вывод, что большая часть испытуемых спортсменов имеют четкое представление о вреде и опасности допинга. Очень важно осознавать не только негативное влияние допинга на организм человека, но и саму идею всемирной антидопинговой организации «честная игра».

1. Захаров, М. А. Социология спорта: учеб.-метод. пособие / М. А. Захаров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.

2. Научно-исследовательская работа «Допинг в спорте и жизни». Инфоурок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/nauchnoissledovatelskaya-rabot-doping-v-sporte-i-zhizni-klass-1503203.html>. – Дата доступа: 15.09.2022.

3. Профилактика применения допинга в спорте: биохимические аспекты: материалы II студ. науч.-практ. конф., Челябинск, 1 апреля 2021 года [Электронный ресурс] / под ред. М. В. Кулешовой. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – 69 с. – Режим доступа: [https://uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/sbornik\\_materialov\\_konferencii\\_2021](https://uralgufk.ru/sites/default/files/news/files/sbornik_materialov_konferencii_2021). – Дата доступа: 15.09.2022.

**Огнев И.В.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **АГРЕССИЯ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ**

Научный руководитель: **Мельник Е.В.,**

канд. психол. наук, доцент,

БГУФК (Республика Беларусь)

В повседневной жизни каждый человек сталкивается с агрессией либо как ее инициатор, либо как жертва, и обе позиции вызывают негативные эмоции. в обществе сложилось традиционно отрицательное отношение к подобной модели поведения. Считается, что интеллигентный человек, особенно родитель, должен всегда сдерживать себя и проявлять чудеса выдержки, в крайнем случае выражать свою агрессию конструктивно.

Агрессия – это состояние, сопровождающееся деструктивным, девиантным или абьюзивным поведением. Агрессивность может быть прямой или косвенной, иметь активный или пассивный характер. Приступы агрессии вызываются как физиологическими отклонениями, так и психологическими причинами.

Когда говорят об агрессии, то обычно под этим словом понимают либо агрессивное поведение, то есть поступки и действия, противоречащие чьим-то другим интересам, либо выражение агрессии. в этом случае слово «агрессия» становится не совсем уместным, оно скорее обозначает некую сигнальную функцию, демонстрирующую, что у человека возникло какое-то агрессивное чувство – гнев, злость, протест, недовольство.

Также агрессия трактуется как модель поведения, обеспечивающая адаптацию человека, один из способов удовлетворения актуальных потребностей в кризисной ситуации развития и жизнедеятельности (депривации, фрустрации). Ее следует отличать от агрессивности как личностной черты, которую следует рассматривать как готовность, предрасположенность человека к реализации



агрессивной модели поведения. Принципиальным различием между этими феноменами является то, что первый проявляется как релевантная реакция только на ситуацию провокации агрессии и исчезает после окончания действия стимула, а второй – как нерелевантная реакция агрессии вне зависимости от ситуации и может наблюдаться достаточно длительное время и обнаруживаться во враждебном, мстительном, завистливом, ревнивом отношении к объекту (стимулу).

В ходе исследований было выявлено, что большинство опрошенных стараются избегать агрессивных действий и поступков в жизни.

К примеру, в ситуации, когда в повседневности происходит конфликт, то большинство ищет способ примирения, а меньшинство либо испытывает сомнения с принятием мирного решения либо не желает примирения с противоположной стороной, основываясь на своей личной неприязни или эгоистичной направленности личности.

И эгоистическая направленность личности, подобно эгоцентрической концентрации на собственной персоне и занимаемой позиции, проявляется в выдвигании на первый план своих интересов и целей взаимодействия в ущерб интересам партнера. Корыстные устремления эгоистичного партнера могут выражаться в стремлении не только достичь отнюдь не бескорыстных материальных целей, но и получить дополнительную психологическую выгоду от принижения партнера для того, чтобы лучше выглядеть на его фоне.

Эгоизм не является нейтрально индифферентным личностным свойством; он наступателен и агрессивен, изобретателен и мстителен.

Каждый человек по-разному переживает стрессовые обстоятельства, встречающиеся в жизни. Все поведенческие реакции на стресс можно разделить на два полюса: реакция бегства (как правило, бессознательная) и реакция борьбы (как правило, осознанная).

Большинство людей в стрессовой ситуации чувствуют дискомфорт или раздраженность, также большая часть испытывает злость или агрессию в такие моменты, но, казалось бы, та реакция, которая должна быть доминантой, является самой наименьшей, меньшинство только может сохранять полное спокойствие в стрессовой ситуации, это обуславливается тем, что большинство людей не подготовлены к стрессу извне и реагируют инстинктивно заложенными в них рефлексам.

Как пример некомфортной, но не агрессивной ситуации можно разобрать ту, где была допущена ошибка другого человека, но которая повлияла напрямую на третье лицо: «Была потеряна вещь в химчистке, какая реакция должна последовать?». Большинство ответило, что будут искать мирный способ решения проблемы и не хотят решать проблему с помощью агрессии, меньшинство примет решение высказать свое недовольство, но не начинать ругаться, а лишь дать понять, что они виноваты в этой ситуации, и никто из опрошенных не дал ответ, в котором будет вести себя грубо или агрессивно настроенно.

Еще как некомфортную, но уже более личную конфликтную ситуацию можно разобрать ту, где кто-то трогает чужие вещи без разрешения владельца.

Большинство ответило, что даст понять о том, что так больше не следует делать, по сути выбрав самый эффективный способ решения ситуации, меньшее количество ответили, что могут проявить открытую словесную агрессию по отношению к этому человеку, наименьшее число опрошиваемых сказало, что проигнорируют эту ситуацию и промолчат, выбрав по сути самый мирный, но и самый неэффективный способ решения ситуации, избежав любого конфликта.

Если разбирать конфликтные ситуации, где идут межличностные отношения друзей, то можно рассмотреть их со стороны ситуации где друзья договорились встретиться, но один из друзей отменяет встречу в самый последний момент, и здесь большинство опрошиваемых решили избежать конфликта и заняться своими делами, не обвиняя своего друга; меньшинство решило, что надо высказать другу то, что он неправ и так не следует поступать; и в вариантах ответа был вариант поступить так же в следующий раз, но никто из опрошиваемых не выбрал этот вариант решения.

При ситуациях в общественных местах, таких как продуктовый магазин, где продавец плохо обслужил покупателя. Здесь большинство решит сделать простое замечание и не превращать это в скандал, чуть меньше людей решат полностью избежать скандала и не реагировать на эту ситуацию, меньшинство примет решение, где устроит скандал, направится с жалобой к директору магазина, выбрав самый агрессивный, но, опять же, самый действенный метод, который приведет к результату.

В анкете также был вопрос, направленный на то, чтобы человек сам себе дал характеристику, какой у него характер. Большинство дали ответ, что они ничем не отличаются особенным и являются обычными/простыми, без особо заметных ярких отличий от общей толпы, чуть меньшее количество человек назвали себя «пробивными», выделяя себя большей настойчивостью и открытостью в некоторых моментах, меньшинство дало ответ что они самоуверенные и спокойно решают все поставленные перед ними проблемы и вопросы.

При ситуации, где идет физический контакт, пусть и случайный, у людей может своя особая реакция на такие ситуации, в пример такой ситуации можно взять ту, где два знакомых человека, которые не являются друзьями, случайно сталкиваются в дверях. Практически все ответили, что не придадут этому значения и спокойноотреагируют на подобную ситуацию, так как никто не виноват и такое может случиться с каждым; меньшинство примет решение высказать свое недовольство и дать понять человеку, что это он виноват в произошедшей ситуации, и также в вариантах ответа было, что можно принять свою вину, но никто из опрошиваемых не выбрал этот вариант.

В моменте, где необходимо реагировать в стрессовой ситуации на конфликтные ситуации можно разобрать такую ситуацию, где сильно спешащий человек идет на встречу, а перед ним медленно идут два человека, которые преградили всю дорогу. В вариантах решения этой ситуации две доминанты, т. е. одинаковое количество выборов в двух вариантах – первая часть попросит уступить дорогу,

а вторая попытается избежать разговора и диалога, аккуратно обойдя их. Наименьшая часть выберет агрессивный способ решения, специально демонстративно обойдя, задев плечом одного из идущих.

В моментах, где уже нет конкретного виновника ситуации и необходимо принять момент, где во всех делах ничего не удастся и не получается, мнения делятся на два доминантных мнения и одно наименьшее: в первом случае часть людей замыкается в себе и у них возникает внутреннее переживание, другая часть наоборот воодушевляется и принимает решение быть осторожнее и внимательнее в следующий раз, меньшинство принимает решение свалить всю вину на другого, делая их виноватыми.

Основываясь на ответах можно судить, что большинство опрошенных не агрессивные и более спокойные, но также есть и меньшинство, которое может вести себя достаточно агрессивно по отношению к окружающим.

Все вопросы можно разделить на 3 категории – положительная, направленные на агрессию и нейтральная:

- положительных ответов – 56,6 %;
- направленных на агрессию – 17,7 %;
- нейтральных – 25,5 %.

Значимость полученных нами результатов, по нашему мнению, в том, что они позволяют правильно показать соотношение агрессивных поступков и решений в той или иной ситуации и, по возможности, в будущем предотвратить их.

**Радионова К.В.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

Научный руководитель: **Абрамович И.Р.**,

канд. психол. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

Результаты спортивной команды напрямую зависят от климата, в котором проходят тренировки и осуществляется взаимодействие спортсменов. При этом возникающие в команде конфликты могут превратить психологическую атмосферу в невыносимую и привести команду к неудачам на соревнованиях, поэтому исследование особенностей возникновения и проявления конфликтов в спортивной команде нам представляется важным.

**Цель:** изучение причин и последствий конфликтов в спортивных командах. Спортивная команда является разновидностью малых групп, в которые объединяются люди, занимающиеся физической культурой или спортом. Спортивная

команда несет в себе все свойства малой группы, и потому в ней возникают разнообразные социально-психологические явления, носителями которых может быть только команда, а не отдельный спортсмен, например, групповое настроение, коллективные волевые усилия, групповое мышление и др. [2]. Но при этом каждый член команды может быть носителем разнообразных мнений, суждений, касающихся как спорта, так и жизни в целом. Эмоциональное состояние команды, которое характеризуется положительными или отрицательными межличностными отношениями спортсменов, отсутствием или наличием в команде конфликтов, носит название «психологический климат» [1].

В основе конфликта всегда лежат субъективно-объективные противоречия. Противоречия могут существовать длительный период и не перерасти в конфликт, поэтому необходимо иметь в виду, что в основе конфликта лежат лишь те противоречия, причиной которых являются несовместимые интересы, потребности и ценности. Такие противоречия, как правило, трансформируются в открытую борьбу сторон, в реальное противоборство. Основными типами конфликта являются разногласия между: а) членами группы; б) личностью и группой; в) микрогруппами, составляющими малую группу. По мнению спортивных психологов [3], конфликты являются серьезным препятствием для формирования групповой сплоченности.

Для исследования причин, последствий и особенностей протекания конфликтов в спортивных командах нами была разработана анкета из 11 вопросов. в анкетировании приняли участие 86 спортсменов – представителей командных и индивидуальных видов спорта.

Как показало наше исследование, большинство спортсменов сталкиваются с конфликтами в своей деятельности ежемесячно и даже еженедельно. В 50 % случаев причиной конфликтов служит несоответствие взглядов, идей и мыслей, в меньшей степени включается личная антипатия. Как видно на рисунке, 45 % спортсменов отметили, что после конфликтных ситуаций в команде присутствует напряженная атмосфера, что естественно влияет на тренировочный и соревновательный процессы. в основном, такие ситуации происходят с товарищами по команде и в редких случаях с тренером.

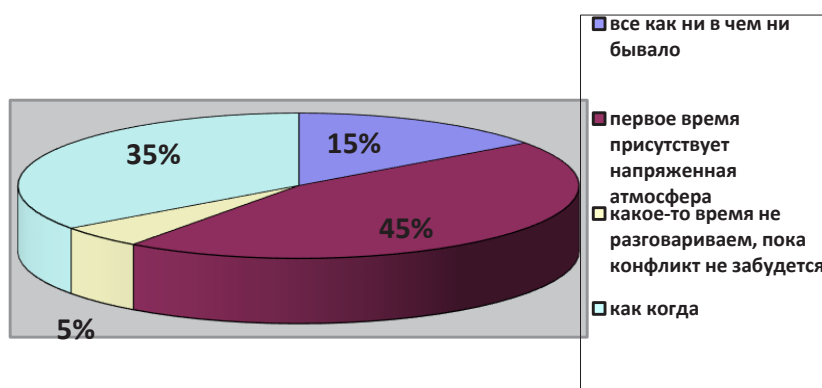


Рисунок – Психологическая атмосфера в команде после конфликта

Несмотря на то, что 80 % опрошенных никогда не участвовали в тренингах на сплочение команды, 90 % спортсменов считают это хорошим способом для сближения с членами команды.

Таким образом, важным фактором успешной тренировочной и соревновательной деятельности является благоприятная психологическая атмосфера в команде, которая в свою очередь зависит от того, как в ней разрешаются конфликтные ситуации. Активное внедрение в практику спорта психологических методов работы с командой позволит не только повысить их успешность, но и сохранить психическое здоровье каждого спортсмена.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 234 с.
2. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / под ред. Т. Т. Дзамгарова, А. Ц. Пуни. – М., 1979. – 250 с.
3. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – С. 128.

**Русак Е.Ю.**

БрГТУ (Республика Беларусь)

## **ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ И ХОДЬБА ПЕШКОМ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ, ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ВОЗДУХА И ИЗМЕНЕНИЕМ КЛИМАТА**

Научный руководитель: **Басов С.В.,**  
канд. тех. наук, доцент,  
БрГТУ (Республика Беларусь)

Езда на велосипеде и ходьба пешком способствуют борьбе с избыточной массой тела и снижению гиподинамии, которые ежегодно приводят к миллиону смертей в Европейском регионе. Оба вида активного передвижения также могут помочь снизить загрязнение воздуха, от которого ежегодно умирает более полу-миллиона человек. Согласно публикациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), фактические данные свидетельствуют о том, что инвестиции в политику, способствующую безопасной езде на велосипеде и ходьбе пешком, могут сыграть решающую роль в формировании здорового образа жизни, смягчении последствий изменения климата и улучшении состояния окружающей среды.

Значительные сдвиги в сторону ходьбы и езды на велосипеде помогут решить проблемы, возникающие в результате существующих моделей мобильности, включая выбросы загрязняющих веществ в атмосферу, парниковых газов и шума; дорожно-транспортный травматизм; ограниченные возможности для физической активности и использования общественного пространства.



Убедительны доказательства в пользу продвижения езды на велосипеде и ходьбы пешком. Хотя связь между физической активностью и здоровьем давно установлена, также нельзя не подчеркнуть специфическое воздействие этих активных видов передвижения на здоровье людей. Во многих исследованиях специально изучалось воздействие ходьбы и езды на велосипеде. Среди них было показано, что:

- ходьба в течение 30 минут или езда на велосипеде в течение 20 минут ежедневно или практически ежедневно способствуют снижению риска смертности как минимум на 10 %;

- активные поездки на работу связаны примерно с 10 % снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и 30 % снижением риска развития диабета 2 типа;

- смертность от рака среди велосипедистов на 30 % ниже.

Эти данные особенно актуальны в Европейском регионе, где почти две трети взрослых и 1 из 3 детей имеют избыточный вес или страдают ожирением, согласно Европейскому региональному докладу ВОЗ об ожирении за 2022 год. Гиподинамия и ожирение являются важными факторами риска неинфекционных заболеваний, на долю которых приходится почти 86 % смертей и 77 % осложненных болезней.

Решение проблем климата и загрязнения воздуха требует как можно более быстрого сокращения выбросов от моторизованного транспорта, особенно личных автомобилей. Появляющиеся данные свидетельствуют о важности активных способов передвижения в смягчении последствий изменения климата. Например, переход от автомобиля к активным способам передвижения возможен для поездок протяженностью до 16 км, а именно на эти поездки приходится 40 % выбросов углекислого газа от транспортных средств. Даже если не все поездки на автомобиле заменять ездой на велосипеде и пешими прогулками, потенциал снижения выбросов будет значителен.

Однако для обеспечения необходимых сдвигов в сторону более активных передвижений требуется решение вопросов безопасности. Ежегодно от дорожно-транспортных травм погибает 84 000 человек, в том числе более 20 000 пешеходов и более 3000 велосипедистов. Меры по повышению безопасности должны основываться на системном подходе, который нацелен на несколько структурных уровней, от индивидуального обучения до безопасности транспортных средств, проектирования инфраструктуры и регулирования дорожного движения.

Крайне важно перепроектировать городские пространства, которые удовлетворяют повседневные потребности, связанные с доступом к рабочим местам, учреждениям образования, здравоохранения, торговым объектам, местам отдыха и другим инфраструктурным объектам на расстояниях, которые можно безопасно преодолеть с помощью средств активной мобильности и общественного транспорта. Инфраструктура для безопасной ходьбы и езды на велосипеде играет центральную роль в продвижении активных путешествий.

Создание таких удобств, как раздевалки на рабочих местах и безопасная парковка для велосипедов, близость остановок общественного транспорта как запасного варианта тоже способствовали бы выбору в пользу активных способов передвижения. Зеленые зоны, парки и экологические тропы являются дополнительными вариантами косвенного продвижения пешеходов и велосипедистов. Обеспечение возможности безопасного передвижения пешком или на велосипеде до школ, осознание детьми важности регулярных физических упражнений и воздействия дорожного движения на окружающую среду способствовали бы развитию активных способов передвижения в молодежной среде. Снижение зависимости от автотранспорта за счет оптимального землепользования и городского планирования, эффективного общественного транспорта и устранения стимулов к использованию личных автомобилей может привести к увеличению числа пешеходов и велосипедистов при условии разработки национальных проектов развития велосипедного и пешего туризма, обеспечения ресурсов и распределения обязанностей для поддержки их реализации.

1. Tight, M. Visions for a walking and cycling focused urban transport system / M. Tight, P. Timms, D. Banister // J. Transp. Geogr. – 2011. – Vol. 19. – P. 1580–1589.

**Сапоцкая А.И.**

БГУКИ (Республика Беларусь)

## **РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ PR-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОДВИЖЕНИИ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Научный руководитель: **Байко А.П.,**

БГУКИ (Республика Беларусь)

В XXI веке физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни как общества в целом, так и студенческой молодежи. Студенческие спортивно-массовые мероприятия обладают большим потенциалом в решении образовательных и оздоровительных задач. Проведение качественной PR-кампании способно привлечь студенческую аудиторию на стадионы и в спортивные клубы, и тем самым, если не увеличить доходность, то как минимум повысить результативность и эффективность спортивного мероприятия.

**Целью научной работы** стал анализ современных особенностей PR-технологий, используемых в продвижении студенческих спортивно-массовых мероприятий.

Связи с общественностью в спортивной сфере считаются достаточно новой, но быстро развивающейся отраслью PR (PR – это функция менеджмента,

обеспечивающая установление и поддержание эффективных коммуникаций между организацией и ее общественностью). Элементы имиджевого позиционирования появились в спортивной индустрии не так давно, но именно сейчас, как подчеркивают белорусские исследователи М.М. Еншин, В.Ю. Дятлов, – связи с общественностью в спорте начинают активно развиваться, проникая во все его сегменты [3]. Тому есть несколько причин: спорт уже прочно занял свою нишу среди прочих отраслей бизнеса; значительным является также становление и популяризация спорта как вида профессиональной деятельности; все чаще современные спортсмены становятся медийными личностями.

Современный спортивный маркетинг ставит перед собой задачу превратить банальные спортивно-массовые мероприятия в конкурентоспособные рыночные продукты, а также использовать их в качестве платформы для продвижения брендов-партнеров. Чтобы решить эту задачу, необходимо привлечь к спортивным событиям болельщиков, рекламодателей, спонсоров и бродкастеров. PR-кампания является важным элементом любого масштабного или локального спортивного мероприятия, чтобы создавать имидж и репутацию спортивного мероприятия, клуба, организации или самого спортсмена. При этом следует отметить, что конкурентные преимущества событийных продуктов во многом зависят от точного определения функционального типа события и правильного выбора моделей управления PR. Например, осознанно обращать внимание на исключительность спорта и отличия спортивного продукта от иных услуг и продуктов:

- спорт – это деятельность, которая предусматривает определенную подготовку и, по существу, соревновательную деятельность;
- спорт можно охарактеризовать и как систему проведения и организации соревнований, а также тренировок и занятий различными физическими упражнениями.

Управление студенческими спортклубами, продвижение их участников и непосредственно организация специализированных мероприятий связаны с формированием положительного имиджа спортклуба УВО, привлечением внимания СМИ и поддержанием интереса широкой аудитории (болельщиков и спонсоров). Решением этих задач должны заниматься сотрудники отделов и PR-службы учреждений высшего образования или самой студенческой спортивной организации.

Функции продвижения Р. Ляйнеман, Е.А. Байкальцева [5] группируют следующим образом:

- имиджевая (создание положительного образа клуба, команды или спортсмена, мероприятия и поддержание репутации);
- социальная (популяризация физкультуры и спорта);
- экономическая (увеличение объема продаж билетов на спортивные мероприятия).

С учетом гендерно-возрастных и социальных особенностей важно правильно позиционировать спортивно-массовые мероприятия при работе с болельщиками, а в случае работы со спонсорами акцентируется внимание на репутации,

брендингованию клуба или спортивной организации. Необходимо дать спонсору возможность убедиться в надежности и ответственности спортивного клуба. Особенностью продвижения физической культуры и студенческого спорта является доступность; наличие государственной поддержки и одобрения общества; формирование здорового образа жизни. Физической культурой и спортом может заниматься абсолютно каждый (различных секций хватит и здоровым, и людям с ограниченными возможностями). Кроме того, популярность шоу, матчей, олимпиад обусловлена следующими факторами:

- широким охватом аудитории, массовостью мероприятий;
- персонафицированностью (вниманием к конкретным студенческим командам или участникам);
- соревновательным характером, который вызывает сильные эмоции;
- патриотичностью (поддержка «своих» спортсменов воспринимается как поддержка УВО, страны или города) и другими [4].

Чтобы повысить рентабельность студенческих спортивно-массовых мероприятий, организаторами ведется сотрудничество с республиканскими общественными и местными коммерческими организациями (чем эксклюзивнее партнеры мероприятия, тем сильнее оно привлекает внимание студентов). Такое партнерство позволяет расширить рекламную кампанию, а также задействовать СМИ. Интервью с отдельными спортсменами увеличивает количество посетителей мероприятия [1]. Яркие масштабные спортивные мероприятия, транслируемые через средства массовой информации, а также растущая доступность массового спорта расширяют возможности для присоединения к спортивному движению студенчества. Чем больше люди читают, видят и слышат о спорте, о доступности спортивно-массовых мероприятий и соревнований, тем вероятнее, что они принимают для себя участие и организацию спортивных мероприятий [2].

В ходе исследования современных PR-технологий в спорте и их роли в продвижении студенческих спортивно-массовых мероприятий были рассмотрены специфические особенности спорта, которые отличают его от других продуктов общественной деятельности, и сформулированы наиболее эффективные методы и способы работы. Наиболее эффективные методы работы включают в себя партнерство с крупными организациями, точечную направленность на целевую аудиторию, а также общение со средствами массовой информации.

Исследование показало, что эффективная PR-кампания вовлекает огромное количество студентов-болельщиков и студентов-участников в соревнования, тем самым увеличивая число студентов-спортсменов.

1. Голубков, Е. П. Маркетинговые исследования: учеб. пособие / Е. П. Голубков. – М.: Дело, 2008. – 346 с.

2. Доскова, И. С. Public relations: теория и практика / И. С. Доскова. – М.: Альфа-Пресс, 2007. – 151 с.

3. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг: учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / М. М. Еншин, В. Ю. Дятлов. – Новополюцк: ПГУ, 2008. – 252 с.

4. Киуру, К. В. Типология информационных поводов в спортивной журналистике / К. В. Киуру // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – № 5 (259). – С. 101–113.

5. Ляйнеман, Р. Измерения медиарилейшнз. Как оценить вклад PR в успех компании / Р. Ляйнеман, Е. А. Байкальцева. – М.: Вершина, 2006. – 288 с.

**Сивицкий В.Г., Павлович А.Ю.**  
БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ИГРОКОВ КИБЕРСПОРТИВНЫХ КОМАНД ЮНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель: **Кузнецова Т.В.,**  
ст. преподаватель, магистр психологии,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В современном мире киберспорт приобретает все большую популярность. Психологическое сопровождение является важной составляющей в спортивной деятельности, поскольку совместная работа психолога и тренера оказывает содействие в достижении максимальных результатов для конкретного спортсмена (команды), а также позволяет создавать комфортные условия для профессионального и личностного совершенствования. Представленная в статье разработка – новаторское решение в сфере киберспорта, так как она охватывает все стороны, способствующие гармоничному развитию личности спортсмена.

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр [2].

К особенностям киберспортивной направленности можно отнести следующие пункты [4]:

Игроки должны быть в равных условиях, поэтому на соревнованиях им выдают одинаковые компьютеры (телефоны). Из своего можно взять только мышь и клавиатуру.

Киберспортсмены собираются на одной арене, и игра проходит по локальной сети. Такие соревнования называют LAN-турниры. Это обеспечивает стабильную скорость интернета, защищает от технических неполадок и помогает выявить жульничество.

Примечание: бывают и соревнования онлайн-формата. Обычно так проводят отборы на более крупные турниры, но это всегда риск: команда может не подключиться или жульничать во время игры.

В киберспорте (как и в других видах спорта) присутствуют следующие составляющие [4]:



1. Команды, которые набирают игроков и заключают с ними контракты.
2. Трансферы, то есть переходы игроков из одной команды в другую.
3. Тренеры, которые помогают командам достичь результата.
4. Менеджеры, которые отвечают за организационные моменты команды.
5. Тренировочные сборы, их еще называют «буткемпы».
6. Турниры со спонсорами и миллионным призовым фондом.
7. Судьи, которые следят за тем, чтобы игроки не жульничали.
8. Трансляции с комментаторами, большинство из которых можно посмотреть на стриминговых сервисах, например, Twitch, YouTube и Noya.
9. Психологи, сопровождающие спортсменов на протяжении всего карьерного пути. Однако, психологическая составляющая является редкостью в данном виде спорта.

Исходя из многочисленных наблюдений можно заключить, что игроками юного возраста, представляющими киберспортивную направленность, являются выходцы поколения iGen (Z). Российскими психологами было проведено эмпирическое исследование, направленное на поиск однородности/неоднородности в психологических характеристиках «нового» российского поколения [3]. Исходя из результатов можно заключить, что по сравнению с предыдущими поколениями тестируемые проявили меньшую эмоциональную стабильность. Демонстрируется, что ценность «Другого» и мотивация помощи все еще остаются преобладающими. в исследуемых группах оказалась значима ценность «Технологий» и связанные с ней страхи [3], что подтверждает важность психологического просвещения, так как оно позволит минимизировать негативные проявления различного характера.

Культура психологического сопровождения в киберспорте начала зарождаться не так давно, если проводить параллель с традиционными видами спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д. Одна из главных трудностей работы с киберспортсменами – многие не воспринимают игровую деятельность как профессию, что усложняет работу как психолога, так и тренера [1]. Успешное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-психолог» возможно только при всестороннем изучении каждого члена этой системы. Немаловажную роль в успешности спортивной деятельности играют и родители, для которых киберспорт, зачастую, – абсолютно неизученная область.

Совместно с В.Г. Сивицким была разработана программа психологического сопровождения, которая направлена на спортсменов, тренеров и родителей юных «звезд» киберспортивной сферы. Программа рассчитана на 11 модулей, каждый из которых подразделяется на 3 информационных блока: для каждого из вышеперечисленных соответственно. Данная разработка показывает важность психологического просвещения не только представителей спортивной деятельности, но и родителей. в программе представлен как теоретический материал, так и практические задания, позволяющие закрепить полученные знания и, в последующем, применять их на практике. Например, главными темами, обозначенными в первом модуле, стали:

Для спортсменов: «Общие закономерности работы психики и психических качеств в процессе занятий киберспортом».

Для тренеров: «Задачи и методы планирования психологической подготовки».

Для родителей: «Роль и задачи родителей в психологической подготовке киберспортсмена».

Таким образом, составленный курс по психологическому сопровождению (просвещению) охватывает все аспекты спортивной деятельности начинающего спортсмена, желающего развиваться в киберспорте. Изучение разработанного материала поможет им наладить эффективное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-родитель-психолог» в профессиональной деятельности, что непременно скажется и на успешности спортивной карьеры, и на формировании личности спортсмена.

1. Издание «Чемпионат Championat» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/cybersport/article-3499793-rabota-psiologov-v-kibersporte.html>. – Дата доступа: 25.09.2022.

2. Информационный ресурс о технологиях, играх, кино и сериалах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://geekplus.ru/chto-takoe-kibersport/>. – Дата доступа: 25.09.2022.

3. Пищик, В. И. Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика / В. И. Пищик. – 2021. – Т. 18. – № 1. – С. 42–63.

4. Интернет-портал «LPgenerator» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lpgenerator.ru/blog/chto-takoe-kibersport/>. – Дата доступа: 25.09.2022.

**Томашев Р.С.**

МГУ имени А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

## **ПОЛЬЗА ЗАНЯТИЙ АТЛЕТЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель: **Кучерова А.В.**,

канд. пед. наук, доцент,

МГУ имени А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

Проблема развития и совершенствования силовых способностей школьников на данном этапе времени является актуальной. Это связано со многими факторами, такими как выраженное несоответствие степени физической подготовленности школьников с возрастающим уровнем требований со стороны общества, низкий уровень двигательной активности и ухудшение здоровья среди молодого поколения.

В общей системе всестороннего развития детей школьного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются знания, умения и навыки в области физической культуры.

В современном мире в связи с ростом технологического процесса появляются проблемы гиподинамии и гипокинезии, которые приводят к росту заболеваемости школьников. Страдают все системы детского организма.

Одно из основных физических качеств человека – это сила. Различают силу абсолютную и относительную, а также два режима работы: статический и динамический.

При развитии данного качества следует контролировать ряд факторов. Следует применять огромное количество разнообразных методов и средств, для того чтобы педагогический процесс был увлекателен и обширен. Также правильная оценка силовых способностей каждого школьника должна привести к правильному подбору упражнений, которые будут со временем усложняться, повышаться объем и интенсивность нагрузки.

В данное время на уроках физической культуры развитие силовых способностей осуществляется классическими методами. Иногда учителя используют различные технологии, но из-за большого количества детей на занятиях физической культурой не всегда имеется возможность применить индивидуальный подход. Поэтому в большей степени используются методы, рассчитанные на среднего ученика. И как правило ученики, которые нуждаются в физических упражнениях, не всегда могут их выполнять в силу своей мышечной слабости, некоординированности. Молодое поколение не заинтересовано, так как нагрузка, которая идет по общеобразовательным программам для школьников, обобщена и не учитывает особенности развития физических качеств современного ребенка.

При занятиях атлетической гимнастикой у школьников начинает укрепляться костная ткань благодаря укреплению поперечника диафиза трубчатых костей. Происходит гипертрофия мышечной ткани, увеличиваются силовые способности, работоспособность. Повышается кровообращение в суставах и связочных аппаратах скелета, увеличивается капиллярная сетка, происходит значительное повышение ударного и минутного объема крови. При занятиях атлетической гимнастикой увеличивается приток крови в коронарные сосуды, которые обеспечивают трофику сердечной мышцы, где во время тренировки происходят биохимические процессы, и повышается трофика сердечной мышцы, которая начинает адаптироваться к повышенным нагрузкам: происходит утолщение стенок миокарда из-за повышения массы мышечных волокон. Частые и систематические тренировки также плодотворно влияют и на дыхательную систему: у тренирующегося человека углубляется дыхание, происходит экскурсия грудной клетки, повышается газообмен крови, соответственно, увеличивается количество эритроцитов в крови.

С помощью средств атлетической гимнастики создается гармонично развитая личность. Она помогает активировать ресурсы организма для достижения своих

целей, повышается умственная работоспособность и настроение. Это происходит за счет активного кровоснабжения головного мозга, активизации нервных процессов и кислородного обмена. Учащиеся, которые занимаются атлетической гимнастикой, более подготовлены к стрессовым ситуациям: контрольным работам, экзаменам или централизованному тестированию. Физически активные школьники начинают углубленно изучать методики тренировок, диет, функции и строения мышц, увлекаться достижениями спортсменов в силовых видах спорта, разбираться в биохимических процессах.

Таким образом, занятия атлетической гимнастикой должны быть обязательными в программе по физической культуре, так как имеют огромное количество плюсов в плане здоровья, развития силовых способностей, легком подборе индивидуальных упражнений, поддержания хорошего психоэмоционального состояния, получения новых знаний, умений и навыков и постоянной социализации.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2010. – С. 143.

2. Содержание понятия «Здоровьесберегающие технологии» в контексте современного школьного образования / А. П. Матвеев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 59–61.

**Третьяк Е.Е.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ПРОЕКТ «ПРЫГАЙ КАК ЧЕМПИОН ВМЕСТЕ С МИШКОЙ-ОЛИМПИШКОЙ»**

Научный руководитель: **Мацюсь Н.Ю.,**

канд. пед. наук, доцент,

БГУФК (Республика Беларусь)

Прыжки на батуте – один из самых зрелищных сложнокоординационных видов спорта, объединяющий в себе несколько дисциплин: индивидуальные и синхронные прыжки на батуте, прыжки на акробатической дорожке и прыжки на двойном минитрампе. в нашей стране этот вид спорта имеет славные традиции, ведь именно в Витебске в середине 60-х годов прошлого столетия открылось первое в СССР специализированное отделение по прыжкам на батуте. Сегодня в Беларуси создан настоящий центр подготовки высококлассных батутистов, которые отстаивают честь страны на самых рейтинговых спортивных соревнованиях. С 2000 года индивидуальные прыжки на батуте включены в олимпийскую программу, что способствовало стремлению каждого атлета к завоеванию высочайшего спортивного титула.

Однако узнаваемость прыжков на батуте не всегда связана со спортивным направлением: зачастую этот снаряд используют исключительно в развлекательных целях. Широкую популярность в нашей стране имеют детские игровые комнаты, развлекательные центры и батутные арены, где с удовольствием проводят семейный досуг тысячи детей и их родители. При этом многие из них не имеют представления о прыжках на батуте как виде спорта.

Проект «Прыгай как чемпион вместе с Мишкой-Олимпишкой» будет способствовать популяризации прыжков на батуте как вида спорта, развитию олимпийской тематики и продвижению олимпийских ценностей, активному привлечению дошкольников к систематическим занятиям в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

**Цель проекта** – поиск новых решений для воспитания здорового и социально активного населения, приобщение к занятиям прыжками на батуте, популяризация здорового образа жизни и олимпийской тематики среди населения.

**Задачи проекта:**

1. Разработать и внедрить формы и методы презентации прыжков на батуте как вида спорта.
2. Сформировать у детей и родителей интерес к занятиям прыжками на батуте, духовному и физическому совершенствованию.
3. Установить взаимодействие с игровыми и развлекательными центрами и организовать в рамках их деятельности мероприятия, способствующие расширению знаний о прыжках на батуте как виде спорта и олимпийском движении.



Рисунок – Пример раздаточного материала для юных посетителей детских игровых и развлекательных центров

Проект планируется реализовать в детских игровых и развлекательных центрах г. Минска в период с января по июнь 2023 года.

Достичь поставленных цели и задач планируется за счет:

- создания и трансляции информационно-просветительских видеороликов, повышающих степень представления о виде спорта, выдающихся спортсменах и тренерах Республики Беларусь;



– создания и распространения тематического раздаточного материала с игровыми заданиями (рисунок);

– расширения спектра деятельности инструкторов и аниматоров, связанных с повышением уровня знаний о технике и методике обучения простейшим прыжкам на батуте, обучением помощи и страховке при их выполнении;

– информирования участников проекта о работе спортивных отделений, созданных при специализированных учебно-спортивных учреждениях г. Минска по гимнастическим видам спорта и др.

Мероприятия проекта планируется освещать в социальных сетях: публикация фото- и видеоматериалов с фрагментами выполнения заданий на батуте, изучения раздаточного материала и т. п.

В ходе реализации проекта предполагается увеличить процент занимающихся прыжками на батуте в г. Минске, повысить уровень олимпийской образованности населения.

**Хоровитская В.В.**

БГУФК (Республика Беларусь)

## **ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Научный руководитель: **Ивашко С.Г.,**

канд. психол. наук, доцент,

БГУФК (Республика Беларусь)

В настоящее время спорт отличается жесточайшей борьбой и конкуренцией. Спорт требует от спортсмена мобилизации всех сил, начиная от физических и заканчивая психическими процессами. Во время соревновательной деятельности спортсмен проживает целую палитру эмоций. Это может быть как уверенность в своих силах, так и панический страх и переживания. В таком состоянии спортсмены склонны к воздействию неблагоприятных факторов, тем самым их деятельность значительно ухудшается. в процессе соревновательной деятельности мотив определяется не только поведением спортсмена, но и конечным результатом. Когда спортсмен наиболее мотивирован, он эффективнее реализует потенциал, и все мобилизованные силы направлены на поставленную цель.

Мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, то есть определяющих поведение (К. Мадсен, Ж. Годфруа), в другом случае – как совокупность мотивов (К.К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность, и как процесс

психической регуляции конкретной деятельности (М.Ш. Магомед-Эминов). у каждого человека мотивы имеют свою силу и проявления. Поведение в конкретной ситуации мотивируется не всяким возможным мотивом, а тем, который в данном случае наиболее связан с достижением цели.

По мнению Х. Хекхаузена, различия между мотивом и мотивацией состоят в следующем: мотив обозначает потребность, побуждение, а мотивация формируется в процессе индивидуального развития в виде относительно устойчивого оценочного к окружающему миру. в структуре деятельности мотивация является: пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [5]. Мотивы могут формироваться под влиянием относительно недавнего опыта, под влиянием событий, которые произошли несколько месяцев и даже много лет назад.

Мотивация является побудителем не во всех сферах деятельности, но в спортивной деятельности имеет одну из самых важных ролей. От мотивации напрямую будет зависеть не только тренировочный процесс, но в дальнейшем и сам спортивный результат в целом, так как особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат [2–5, 7].

Знание доминирующих мотивов напрямую влияет на результативность соревновательной деятельности.

**Цель исследования** – выявить уровень мотивации спортивной деятельности в подростковом возрасте.

**Методы и организация исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Методики психодиагностики: «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН, А.А. Реан), «Мотивации соревновательной деятельности» (Г.Д. Бабушкин).
3. Методы математической статистики.

Исследования было проведено со спортсменами подросткового возраста (n=20). Среди них 10 спортсменов имеют I взрослый разряд, 3 – II, 5 имеют звание КМС и 2 МС. Стаж занятий спортом составил 3–4 года.

Результаты по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи», разработанной А.А. Реана, представлены на рисунке 1.

Было выявлено, что 75 % спортсменов набрали количество баллов от 14 до 19, что говорит о высокой направленности на успех (надежда на успех). и только 25 % спортсменов с результатом в 13 баллов (мотивация избегание неудач), результат приближен к высокому уровню мотивации в спортивной деятельности.

Стремление к достижению успеха – это устойчиво проявляемая потребность индивида добиваться успеха в различных видах деятельности. Эта потребность проявляется в любой ситуации, независимо от конкретного ее содержания.

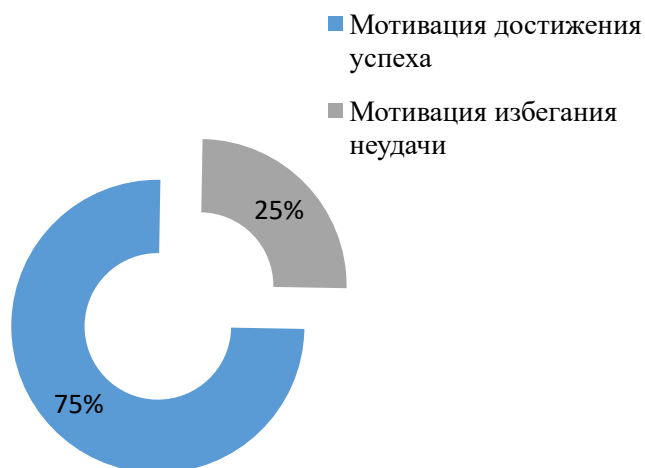


Рисунок 1 – Особенности проявления мотивации достижения успеха и избегания неудачи у спортсменов подросткового возраста

Разные авторы по-разному смотрят на соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи:

– одни считают, что это взаимоисключающие полюса на шкале «мотива достижения», и если человек ориентирован на успех, то не испытывает страха перед неудачей (и наоборот, если он ориентирован на избегание неудачи, то у него слабо выражено стремление к успеху) [4];

– другие доказывают, что отчетливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями [5, 8].

Результаты спортсменов по опроснику «Мотивация соревновательной деятельности», разработанному Г.Д. Бабушкиным, оказались практически схожи с предыдущей методикой (рисунок 2).

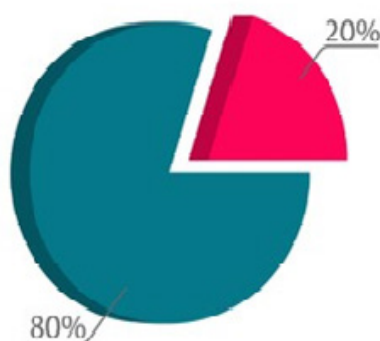


Рисунок 2 – Особенности проявления мотивации в соревновательной деятельности у спортсменов в подростковом возрасте

Было выявлено, что у 80 % испытуемых доминирует мотив достижения успеха, они предпочитают задачи средней или чуть выше средней трудности, уверены в успешном исходе задуманного. Для них характерно: решительность

в неопределенных ситуациях; склонность к разумному риску; готовность взять на себя ответственность; большая настойчивость при стремлении к цели; адекватный средний уровень притязаний, который повышают после успеха и снижают после неудачи.

Лишь 20 % спортсменов ориентированы на избежание неудач, они ищут информацию о возможности неудачи при достижении результата; берутся за решение как очень легких задач (где им гарантирован стопроцентный успех), так и очень трудных (где неудача не воспринимается как личный неуспех). Спортсмены, ориентированные на неудачи, нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистический уровень притязаний. Для людей, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Спортсмены, ориентированные на неудачу, стремятся избегать заданий, которые они не могут выполнить с первого раза.

Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при целенаправленном формировании мотивации. Практика показывает, что мотивация избегания неудачи приводит к негативным результатам.

Результаты диагностики позволили установить, что обследованная группа спортсменов подросткового возраста характеризуется высокими показателями мотивации спортивной деятельности, что может быть обусловлено хорошей психологической подготовкой спортсменов на протяжении всей спортивной деятельности.

1. Асеев, В. Г. Мотивационная регуляция поведения личности / В. Г. Асеев. – М.: Рос. академия наук. Ин-т, 2012. – 159 с.

2. Герон, Е. Мотивация при физической деятельности спорта / Е. Герон, Ю. Мутафова-Заберска. – София: Авангард Прима, 2007. – 406 с.

3. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

5. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: моногр. / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

7. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: в 2 т. / Х. Хекхаузен. – М.: Педагогика, 1986. – Т. 2. – 392 с.

8. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

**Чжу Цзюань**  
(Китайская Народная Республика)

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ СРЕДСТВАМИ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Научный руководитель: **Харькова В.А.**,  
канд. пед. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В соревновательной деятельности в спортивно-боевых единоборствах значительную роль играют такие способности, как умение быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц, быстро реагировать на сигналы внешней среды, вестибулярная устойчивость и т. п. Эти способности специалисты относят к координационным способностям, без развития которых невозможно добиться наивысших результатов в спорте.

Главная задача координационной подготовки юных спортсменов – это создание широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, и на его основе достижение разностороннего развития координационных способностей. Чтобы успешно решить данную задачу, юных спортсменов в первую очередь обучают обширному кругу двигательных действий (как правило, для занимающихся многие из них относятся к новым или необычным), что позволяет рассматривать их как координационные. Самой широкой из них является группа общеподготовительных координационных упражнений. Среди упражнений, комплексно воздействующих на координационные способности, в первую очередь следует выделить подвижные игры, а также комбинированные упражнения (эстафеты), элементы единоборств и спортивных игр.

В то же время специалисты отмечают, что необходимо целенаправленно воздействовать на отдельные виды координационных способностей во взаимосвязи с технической подготовкой. Несмотря на признание многими учеными значимости координационных способностей в процессе технической подготовки, материалов по совершенствованию координационных способностей юных единоборцев как перспективного направления освоения технического арсенала явно не достаточно.

Поэтому была поставлена цель исследования: обоснование эффективности комплексов тренировочных средств избирательной направленности для развития координационных способностей в спортивно-боевых единоборствах.

На первом этапе исследования было проведено тестирование физической, технической и координационной подготовленности 112 юных спортсменов, специализирующихся в спортивно-боевых единоборствах (таэквондо, ушу,



каратэ), групп УТГ-1. По результатам тестов были выбраны испытуемые, имеющие выше среднего или высокий уровень физической подготовленности, но ниже среднего или низкий уровень технической подготовленности. Большинство из них оказались ушуисты (42,1 %) по сравнению с другими видами единоборств. Из числа данных спортсменов были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждой.

На следующем этапе исследования в течение 6 месяцев был проведен параллельный педагогический эксперимент. Объем часов и соотношение всех видов подготовки в обеих группах был одинаковый и соответствовал рекомендациям программы по ушу для спортивных школ, отличия заключались только в планировании и подборе упражнений координационной направленности.

После эксперимента было проведено повторное тестирование физической, технической и координационной подготовленности испытуемых.

Анализ и обобщение литературных источников позволяют выделить основные, направленные на совершенствование ритма, методические установки и приемы: выработка рациональной последовательности и взаимосвязи элементов движений; применение идеомоторной тренировки; использование ритмолидеров (звуковых, световых) и средств срочной информации для сознательного управления ритмом [2, 6, 10].

Основными средствами развития равновесия можно считать упражнения, выполняемые в условиях, способствующих его нарушению (ограничение опоры, варьирование высоты опоры, исключение зрительного контроля, вестибулярное раздражение).

В основе методики развития способностей к дифференцированию должны лежать задания, направленные на совершенствование точности отмеривания и воспроизведения либо преимущественно одного какого-то параметра движения (пространственного, временного или силового), либо их сочетания в целостном действии [1, 7]. в большинстве литературных источников специалисты выделяют такие методические приемы как «контрастные» и «сближаемые» задания; ограничение зрительного контроля для повышения требований к проявлению мышечного чувства; широкое варьирование различных характеристик нагрузки [4].

При совершенствовании способности к согласованию действий можно использовать упражнения с разнонаправленными движениями различных звеньев тела, упражнения со сменой ведущих звеньев тела [8]. А для повышения уровня способности к перестроению необходимо применять задания, требующие быстрого, или даже мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку и развивающие перцептивные и сенсомоторные процессы [3].

В основе методики развития способности к ориентации в пространстве должны лежать задания, выполняемые в усложненных условиях: при дефиците пространства и времени; недостаточности или избытке информации; после вестибулярной нагрузки; с выключением зрительного контроля [1, 2].

Учитывая незначительность корреляций между временем простой и сложных реакций, методические приемы, направленные на их совершенствование, должны иметь отличительные особенности [9]. и если в простой двигательной реакции важна быстрота ответа, то в сложной большее значение имеет своевременность и адекватность. Сенсорный и аналитический подходы применяются для сокращения времени в простой двигательной реакции [4]. Однако в единоборствах основное внимание уделяется совершенствованию дифференцировочных, дизъюнктивных и антиципирующих реакций с помощью постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки и ответных действий спортсменов.

Тренировку КС рекомендуется выделять и организовывать как самостоятельную часть тренировочного занятия, на которую следует выделять от 30 до 45 минут. Более длительная координационная нагрузка не ведет к ожидаемому тренировочному эффекту, так как вследствие психофизического утомления спортсмены теряют требуемую способность к концентрации внимания и склонны выполнять движения с ошибками. Длительные перерывы между координационными тренировками по-разному влияют на изменение (ухудшение) уровня разных КС, особенно это негативно сказывается на способности тонко дифференцировать параметры движений [7].

Для определения динамики технической подготовленности спортсменов было проведено повторное исследование степени владения ими базовыми приемами ушу с помощью экспертной оценки (таблица).

Таблица – Показатели технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Достоверность различий с исходными данными	Экспериментальная группа	Достоверность различий с исходными данными
Формальные комплексы, балл	6,7±0,1	p>0,05	6,6±0,1	p>0,05
Одиночные удары, балл	7,2±0,1	p<0,05	7,4±0,1	p<0,05
Комбинации ударов, балл	6,9±0,1	p>0,05	7,1±0,1	p<0,05
Обусловленные задания, балл	6,5±0,1	p>0,05	7,0±0,1	p<0,05
Средний балл	6,7±0,1	p>0,05	7,03±0,1	p<0,05

Примечание: \* – различия достоверны при p<0,05 (внутригрупповое t>2,2).

Представленные данные свидетельствуют о том, что после применения комплексов тренировочных средств избирательной координационной направленности юные ушуисты стали лучше владеть техникой базовых приемов. В экспериментальной группе достоверно повысились оценки за все исследуемые параметры кроме формальных комплексов. Но они представляют собой слишком специфическую

систему движений, которую сложно существенно улучшить за 4 месяца эксперимента. Тогда как в контрольной группе по-прежнему наблюдается хорошее владение техникой только одиночных ударов, не предъявляющих высоких требований к уровню координационной подготовленности.

Таким образом, можно утверждать, что применение в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной спортивной специализации комплексов избирательных тренировочных средств для развития специфических координационных способностей позволяет не только повысить их уровень, но и положительно влияет на динамику технической подготовленности спортсменов-ушуистов 11–12 лет.

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – С. 151–167.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Пидоря, А. М. Методические приемы совершенствования специальных координационных способностей высококвалифицированных дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. М. Пидоря. – М., 1988. – С. 8–12.

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

5. Тычко, Н. А. Ушу (таолу, саньда) / Н. А. Тычко, К. С. Грунтович // Программа для спец. учеб.-спорт. учр. и училищ олимп. резерва. – Минск, 2013. – 63 с.

6. Романенко, В. В. Совершенствование методики обучения техническим действиям таэквондистов-новичков с использованием звуковых ритмических структур / В. В. Романенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Харьков, 2007. – № 1. – С. 75–82.

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.

8. Спиридонов, Е. А. Совершенствование координационных способностей спортсменов при смене вида единоборств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Спиридонов. – Алматы, 2006. – С. 39–114.

9. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

10. Шишов, В. А. Формирование ритмо-темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Шишов. – Волгоград, 2000. – С. 27–95.

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ НОГ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ ПО УШУ САНЬДА

Обучение ударной технике ног в ушу саньда является одним из важнейших этапов всего тренировочного процесса. Удары ногами высоко оцениваются судьями, позволяют работать с дальней дистанции и наносят сильный ущерб противнику.

Актуальность данной темы является весьма значимой: несмотря на то, что теоретическому обоснованию данного этапа подготовки в ушу саньда уделено большое внимание, выходит значительное количество научных и методических пособий, раскрывающих различные аспекты подготовки спортсменов различного уровня, как в ушу саньда [1, 2], так и смежных видах спорта [3, 4] на различных этапах спортивной подготовки. Однако многие аспекты технической подготовки в спортивном ушу до сих пор не получили достаточного научного обоснования, это касается, в том числе индивидуализации технической подготовки, в том числе совершенствовании ударной техники ног.

**Объект исследования:** учебно-тренировочные занятия по ушу саньда.

**Предмет исследования:** индивидуализация технической подготовки в ушу саньда.

**Задачи исследования:**

1. Выявить особенности спортсменов, влияющие на выполнение ударных действий ногами.
2. Оценить возможность оптимизации методики совершенствования ударной техники ног в учебно-тренировочных группах по ушу саньда.
3. Предложить пути оптимизации системы подготовки в ушу саньда.

Одна из первых исследователей высшей нервной деятельности у спортсменов З.И. Бирюкова отмечает в своей работе, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса в спорте должна быть основана на результатах объективного исследования высшей нервной деятельности у каждого спортсмена [5]. Естественно, это касается и методики совершенствования ударной техники ног.

Ударное двигательное действие ног – это сложнокоординационное движение, состоящее из поступательного перемещения всего тела относительно земли и вращательных движений частей тела вокруг различных осей в суставах. Выполнение этих технических действий зависит от многих объективных (силы трения, тяжести, реакции опоры, инерции) и субъективных факторов (психического и функционального состояния спортсмена, уровня развития физических качеств, технической подготовки). Возникает необходимость в построении системы подготовки, учитывающей особенности конкретных спортсменов.

Как отмечал В.М. Шадрин, более эффективный путь индивидуального воздействия состоит в том, чтобы, опираясь на ведущие положительные стойкие качества личности, способствовать формированию тех приемов и способов действия, которые являются для них наиболее благоприятными [6].

В реальных условиях спортивной деятельности индивидуализация необходима не только в работе со спортсменами высшего звена, но уже и на уровне учебно-тренировочных групп, ведь сформировать правильное понимание о выполнении техники упражнения проще, чем изменить неправильное. Отсюда мы можем построить простейшую схему специфических, врожденных либо приобретенных свойств спортсмена.

С целью оптимизации технико-тактической подготовки спортсменов необходимо учесть многочисленные факторы, обусловленные правилами соревнований в ушу саньда, такие как поединок на помосте – ограниченная не огражденная площадка (пространственная ориентация), возможность использования бросковой техники и выведений из равновесия (динамическое равновесие, баланс, тактильная чувствительность и т. д.), ударная техника рук и ног (тайминг, чувство ритма, время простой и сложной двигательной реакции), необходимо учитывать ограниченное время боевых эпизодов в клинче и ограничение по времени без активного взаимодействия с противником.

Для решения поставленных задач при определении эффективности технических действий в нашем исследовании мы использовали экспертный видеоанализ соревновательных поединков. Учитывая полученные данные поединков ведущих спортсменов как Республики Беларусь, так и спортсменов других стран, победителей европейских и мировых турниров, были выявлены следующие основные технические действия, характеризующие подготовленность саньдаистов различной квалификации:

1. Выталкивание противника с помоста.
2. Эффективно выполненный бросок либо выведение из равновесия.
3. Удар ногой в средний либо верхний уровень.
4. Удар ногой в нижний уровень либо удар рукой.

Такая последовательность обусловлена тем, что спортсмен, вытолкнув соперника, получает 2 балла, а вытолкнув два раза побеждает в раунде. Бросок или выведение из равновесия позволяет заработать один либо два балла, и кроме того позволяет получить ряд преимуществ: судья останавливает бой и эпизод остается за бойцом, совершившим бросок, любое падение сбивает дыхание. Как выход противника с помоста, так его падение хорошо видят боковые судьи и меньше шансов, что техническое действие не оценят.

Ударная техника имеет свою специфику, удар ногой в средний и верхний уровень позволяет заработать два балла, однако есть риск контратаки при недостаточно поставленной технике. Использование ударной техники рук часто ведет к размену, который не оценивается, а нокаут либо нокдаун чаще всего происходит при поединке между спортсменами, уровень подготовки которых значительно различается.



При анализе видеоматериалов мы выявили, что спортсмены высокого класса вне зависимости от использования конкретных технических действий придерживаются тактики выигранного эпизода – либо завершив эпизод броском или выталкиванием, либо выполнив четкий удар и заработав баллы стремятся разорвать дистанцию. Однако данная манера ведения поединков требует технического мастерства, развитых координационных и скоростных физических качеств, скорости и подвижности мышления.

Мы пришли к следующим **выводам**:

1. Для улучшения результативности соревновательной деятельности необходимо тактику поединка следует выстраивать как череду боевых эпизодов, которые необходимо завершать, набирая баллы и не давать сопернику отыграться.

2. Необходимо иметь несколько вариантов завершения боевого эпизода и варьировать их, не давая противнику приспособиться.

3. Такая манера ведения поединка требует значительных координационных и скоростно-силовых качеств, совершенствование которых позволяет повысить уровень подготовки спортсменов.

Данные выводы не являются окончательными и требуют дальнейшего исследования.

1. Тычко, Н. А. Ушу (таолу, саньда) / Н. А. Тычко, К. С. Грунтович // Программа для спец. учеб.-спорт. учр. и училищ олимп. резерва. – Минск, 2013. – 63 с.

2. Баранов, Л. Г. Роль тактической подготовки в процессе обучения ударной технике ног в учебно-тренировочных группах по ушу / Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. материалов Международ. науч.-практ. конф., Могилев, 16–17 дек. 2021 г. / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2022. – С. 95–97.

3. Баранов, Л. Г. Традиционное у-шу и современные методы подготовки: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Ключков, А. Ю. Шутова. – Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. – 48 с.

4. Шутова, А. Ю. Особенности совершенствования ударной техники ног в учебно-тренировочных группах по ушу саньда / А. Ю. Шутова // «Спортивно-боевые единоборства: традиции, реальность, вызовы»: сб. материалов II Международ. науч.-практ. конф., Минск, 25–26 марта 2021 г. [Электр. издание] / редкол. Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.); Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – С. 14–16.

5. Бирюкова, З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов / З. И. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 291 с.

6. Шадрин, В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В. М. Шадрин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1978. – 176 с.

## ПРЕИМУЩЕСТВА В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛАСТ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

Научный руководитель: **Шутов В.В.**,

канд. пед. наук, доцент,

МГУ им. А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

**Актуальность.** Ежегодно в нашей стране увеличивается количество детей, не умеющих плавать. Такая тенденция связана, прежде всего, со снижением мотивации и отсутствием бассейнов в малонаселенных пунктах. в городах снижение активности обусловлено высокими ценами на посещение плавательных бассейнов и большой загруженностью детей процессом подготовки домашних заданий по учебным предметам школьной программы. Кроме того, с каждым годом увеличивается количество различных кружков и секций связанных с информационными технологиями, которые, по мнению детей, гораздо интереснее, чем занятия плаванием.

Снижение двигательной активности в данном направлении сказывается и на общем состоянии здоровья детей школьного возраста. Складывается парадоксальная ситуация: вроде бы с переходом в более старшие классы должно увеличиваться количество детей, мотивированных на занятия физической культурой и спортом, но по статистике увеличивается число школьников, которые имеют низкий уровень физического развития, и повышается процентное соотношение по показателям отклонений в состоянии здоровья. в наибольшей степени отклонения проявляются у детей в заболеваниях опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиозы и т. д.), а также сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эти негативные проявления являются, прежде всего, следствием малоактивного образа жизни, в том числе и неумения плавать. и если бы дети занимались плаванием, то показатели статистики были бы положительными, нежели отрицательными. Положительное влияние занятий плаванием на физическое развитие и оздоровление детей школьного возраста не вызывает сомнений [1, 2].

При изучении вопроса о влиянии плавания на организм детей школьного возраста было выявлено, что плавание оказывает на организм всестороннее воздействие, объясняется это множеством факторов. Прежде всего, водная среда и создаваемое ею физическое, биологическое, механическое, и температурное воздействие являются следствием благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем, а также лечение и профилактику разных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем и др. [3].

С целью повышения мотивации детей к занятиям плаванием, а следовательно и их активности во внеурочное время, нами была разработана методика обучения плаванию с использованием плавательных ласт.

Преимущества в использовании ласт мы видим в том, что дети могут скользить по воде, увеличивать скорость движений, быстро формируются структурные компоненты техники плавания различными способами. Самое главное – у них появляется желание выполнять движения технично, при этом выдерживая параметры силовых напряжений во время скольжения. Подобранные методы значительно повысили силовые показатели, выносливость, гибкость суставов. Стоит отметить, что использование ласт повысило интерес детей к занятиям.

Для изучения вопроса влияния плавания на физическую подготовленность учащихся было проведено тестирование. в тестирование мы включили следующие тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места (см), наклон вперед из положения сидя (см) и поднятие туловища (за 1 мин). в педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся 6–7 лет, относящиеся к основной медицинской группе, 15 учащихся (8 мальчиков, 7 девочек).

Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года. По результатам тестирования был выявлен прирост абсолютных силовых, скоростных и показателей гибкости ( $p < 0,05$ ) как у мальчиков, так и у девочек.

**Выводы.** Использование ласт при обучении плаванию дает преимущество в плане формирования мотивации к занятиям. За счет увеличения общей и моторной плотности каждого занятия, а также увеличения в процессе обучения применяемых технических упражнений, у детей повышаются показатели физической подготовленности. Использование вспомогательных плавательных средств способствует более быстрому освоению техники плавания. Плавательные ласты – доступный инвентарь, который позволяет широко применять его в обучении.

1. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 6. – С. 44–50.

2. Дорохов, Р. Н. Физическое развитие детей школьного возраста / Р. Н. Дорохов, И. И. Бахрах // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – С. 17–22.

3. Дьякова, Е. Ю. Физиологические особенности организма детей младшего школьного возраста / Е. Ю. Дьякова, А. Н. Захарова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2013. – № 367. – С. 147–150.

## **ПРОЕКТ «БЕЛОРУССКИЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ “ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА”»**

Научный руководитель: **Додонов О.В.**,  
канд. экон. наук, доцент,  
БГУФК (Республика Беларусь)

В последнее время большое количество специалистов в области физического воспитания поднимают вопрос о необходимости повышения интереса и улучшения отношения учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Особую тревогу вызывает наблюдаемое в практике отсутствие у большинства студентов положительной направленности на занятия физической культурой и спортом [2].

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. в интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним [1].

Очевидно, что повышение уровня двигательной активности студентов невозможно без формирования у них искреннего интереса к занятиям физической культурой и осознанного желания заниматься дополнительно [2].

Мы считаем, что комплекс традиционных спортивно-массовых мероприятий, учитывающий технологический прогресс и интерес молодежных движений, является дополнительным стимулом для формирования потребности студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Для организации эффективных физкультурных и спортивно-массовых мероприятий следует соблюдать несколько правил, которые дадут качественный результат.

Во-первых, организаторы должны определиться с размахом физкультурного или спортивного события. От этого зависит разработка дальнейшего плана действий по его проведению и привлечению участников.

Во-вторых, необходимо правильно выбрать дату и место проведения физкультурного или спортивного события. Надо убедиться в том, что оно не пройдет одновременно с другим мероприятием. Необходимо определить, кто несет ответственность за расходы, связанные с проведением мероприятия (оплата аренды спортсооружений, приобретение инвентаря, а также призов, дипломов и грамот для награждения участников, оплата работы судейского аппарата). Разумеется, необходимо обеспечить рекламу планируемого мероприятия, для чего можно использовать различные коммуникационные средства (СМИ, интернет и т. д.). Так как в спорте велик риск получения травм, то на физкультурных и спортивных мероприятиях необходимо обеспечить безопасность всех участников

и зрителей с помощью охраны, волонтеров, а также милиции [3]. Следует отметить, что в Республике Беларусь обеспечение правопорядка на всех проводимых физкультурно-спортивных мероприятиях является обязательным условием в соответствии с законодательством.

Для привлечения студентов к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях предлагаем рассмотреть проект «Белорусские студенческие игры “Четыре сезона”» (далее – Игры) как один из подходов к организации эффективной спортивно-массовой работы.

Основной целью проекта является повышение уровня и качества физкультурно-спортивной работы в учреждениях высшего образования, укрепление спортивных традиций, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи, решаемые в ходе реализации проекта:**

1. Повышение популярности и пропаганда физической культуры и спорта как важного средства укрепления здоровья молодежи.

2. Развитие у молодежи положительных физических и нравственных качеств, воспитание патриотизма, воли к достижению цели, повышение интереса к истории спорта и страны в целом.

3. Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся учреждений высшего образования.

4. Расширение и укрепление спортивных связей между учреждениями высшего образования и приобщение студентов к здоровому образу жизни.

В ходе составления проекта мы выделили следующие аспекты, которые рекомендуем использовать для привлечения интереса к проведению спортивно-массового мероприятия среди студентов:

1. Виды спорта, включенные в спортивную программу Игр, должны культивироваться в большинстве учреждений высшего образования, а также нести сильную нагрузку на эти учреждения в подготовке, направлении и финансировании сборных команд для участия в программе мероприятия.

2. Программа Игр должна включать в себя следующие дополнительные мероприятия: работа с болельщиками (до мероприятия, в период его проведения, а также некоторое время после мероприятия), подготовка спортивных волонтеров из числа студентов, проведение интеллектуальных мероприятий на спортивную тематику, организация мастер-классов и открытых диалогов с именитыми спортсменами, тренерами и другими специалистами в сфере физической культуры и спорта как для участников-спортсменов, так и для всех заинтересованных лиц.

3. Освещение Игр должно проходить на официальном аккаунте, отведенном исключительно под информацию спортивного мероприятия. При этом следует обращать внимание на визуальную составляющую мероприятия и информацию о нем. Так, например, для узнаваемости мероприятия стоит разработать оригинальный логотип, который впоследствии будет использован при оформлении как самого мероприятия, так и других фото- и видеоматериалов.



4. Период проведения спортивного мероприятия для осознанного участия студентов в нем должен быть систематическим и ежегодным. Стоит подчеркнуть, что время проведения мероприятия непосредственно влияет на количество участников.

Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

– для повышения заинтересованности студентов в участии в спортивно-массовых мероприятиях необходимо в комплексе применять весь спектр методов, где особая нагрузка приходится на учреждения высшего образования;

– для повышения эффективности данных мероприятий следует придерживаться ряда правил в части их организации, финансирования, обеспечения безопасности;

– эффективным инструментом привлечения студентов к таким мероприятиям являются специально разработанные специалистами проекты, одним из которых является проект «Белорусские студенческие игры “Четыре сезона”», разработанный Белорусской ассоциацией студенческого спорта, который будет апробирован в ближайшее время.

1. Физическая культура студента: учеб. / М. Л. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза [Электронный ресурс] / В. Л. Кондаков [и др.] // Журнал Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1 (часть 1). – Режим доступа: <https://science-education.ru>. – Дата доступа: 06.10.2022.

3. Тоноян, Х. А. Повышение эффективности проведения физкультурных и спортивных мероприятий в Первом казачьем университете / Х. А. Тоноян, А. Ю. Лахтин, Н. Р. Усоян // Общенациональный научно-политический журнал «Власть». – 2022. – С. 48–54.

## ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧАЩИМИСЯ 5-Х КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Научный руководитель: **Шутов В.В.**,

канд. пед. наук, доцент,

МГУ имени А.А. Кулешова (Республика Беларусь)

Значимость домашней учебной работы в том, что учащиеся закрепляют и расширяют приобретенные на уроке знания, умения и навыки и овладевают методами самостоятельной работы. Домашняя самостоятельная работа воспитывает чувство ответственности учащихся за порученное дело, повышает уверенность в преодолении встречающихся трудностей и подготавливает их к самообразованию после окончания школы. При всем этом нельзя впадать в крайность и переносить центр тяжести в обучении с урока на домашнюю работу. Домашняя работа не может подменять содержание урока, она должна учить ребенка работать над собой и самоорганизовываться [1, 2].

С целью нормализации учебной нагрузки школьников необходимо рассчитывать максимальный объем обязательных домашних заданий. Поэтому каждому учителю необходимо тщательно продумывать состав домашнего задания, разграничивать те задания, которые необходимо выполнить каждому ребенку (чтобы закрепить основные алгоритмы, или повторить основные определения, базовые сведения и т. п.), и задания, которые любознательный ребенок или ученик, занимающийся по индивидуальной программе, может выполнить дополнительно.

Необходимо также тщательно соотносить время, которое планируется учителем для выполнения обязательной части домашнего задания, с реальным временем его выполнения детьми; корректировать на этой основе объем домашнего задания, приучать детей к рациональной организации выполнения домашней работы.

Систематическое, целенаправленное выполнение домашних заданий эффективно сказывается на состоянии здоровья школьников, их физическом развитии, двигательной подготовленности, физической и умственной работоспособности.

**Цель исследования:** выявить эффективность применения домашних заданий в физическом воспитании школьников 5-х классов.

Нами была разработана методика самостоятельного выполнения комплексов упражнений в домашних условиях. Комплексы содержали преимущественно силовые упражнения и игровые задания. Разработанная методика внедрена в практику учебного процесса ГУО «Меркуловичская средняя школа Чечерского района» Гомельской области.

На основе комплексной оценки динамики показателей физической подготовленности выявлен статистически достоверный прирост результатов в челночном беге 4×9 м ( $p<0,05$ ), в прыжке в длину с места ( $p<0,05$ ), в подтягивании из виса на высокой перекладине у мальчиков ( $p<0,05$ ), подтягивании на низкой перекладине из виса лежа у девочек ( $p<0,001$ ), 6-минутном беге у мальчиков ( $p<0,05$ ).

В результате внедрения домашних заданий в практику физического воспитания школьников получен достоверный прирост результатов в развитии следующих способностей: координационные – мальчики с  $8,7\pm 0,15$  до  $8,35\pm 0,08$ ,  $p<0,05$ . Девочки с  $9,1\pm 0,13$  до  $8,7\pm 0,007$ ,  $p<0,01$ .

Скоростно-силовые способности – мальчики с  $185,2\pm 5,8$  до  $205,5\pm 3,1$ ,  $p<0,01$ . Девочки с  $188,3\pm 5,1$  до  $200,2\pm 25$ ,  $p<0,05$ .

Силовые способности – мальчики с  $3,88\pm 1,01$  до  $7,77\pm 0,67$ ,  $p<0,01$ . Девочки с  $16\pm 0,62$  до  $20,8\pm 0,62$ ,  $p<0,001$ .

Анализ показателей по скоростным способностям (30 м), независимо от пола детей, не показал достоверных изменений – мальчики с  $5,4\pm 0,14$  до  $5,08\pm 0,1$ ,  $p>0,05$ . Девочки с  $5,3\pm 0,17$  до  $5,08\pm 0,11$ ,  $p>0,05$ .

В развитии выносливости достоверные изменения произошли только у мальчиков с  $1222,2\pm 67,3$  до  $1444,4\pm 28,03$ ,  $p<0,01$ . У девочек с  $1218,7\pm 25,03$  до  $1262,5\pm 18,7$ .

Выполнение домашних заданий имеет положительную динамику по результатам развития физических способностей учащихся. Содержание домашних заданий должно преследовать цель перевода учащихся в основную группу, если они были в подготовительной, и переход на средний или высокий уровень физической подготовленности, если они были на низком.

В практике проверки выполнения домашних заданий к основным способам оценки относят: фронтальную проверку, выборочную проверку, проверку в парах, коллективную проверку и проверку домашних заданий ответственным за это школьником.

1. Астахов, А. В. Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке / А. В. Астахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 14.

2. Копылов, Ю. А. Внедряем третий урок / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, Е. В. Акуткина // Физическая культура в школе. – 2006. – № 5. – С. 28–31.

---

*Научное издание*

**ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ,  
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ,  
КОММУНИКАЦИИ И ОБРАЗОВАНИЕ**

Материалы V Международного студенческого олимпийского форума

Минск, 13 октября 2022 г.

В авторской редакции

Компьютерная верстка *М. Г. Миранович*

Подписано к размещению 13.12.2022. Электрон. дан. 2,84 Мбайт.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образование  
«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