

Педагог должен активно участвовать в формировании у студента высокого уровня самосознания, благодаря которому появляется возможность самопознания. Знание студентом самого себя считается важнейшим показателем развития личности. Умение человека анализировать свою индивидуальность, смотреть на себя со стороны, контролировать свои действия, управлять своими эмоциями, поступками – все это является критерием развитого самосознания. В связи с этим педагог должен решить третью задачу: помочь студенту разработать программу самовоспитания, основу которой должны составлять самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими выработке терпения и положительных черт и характера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коледа, В.А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» сост. В.А. Коледа [и др.]; – Минск: РИВШ, 2017 – 33 с.
2. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2001.–154 с.
3. Саскевич А.П. Хижевский О.В. Комплекс средств физической культуры, направленный на улучшение показателей физического развития и физической подготовленности детей. «Весці БДПУ. Серыя 1» №4. 2017.
4. Хижевский, О.В. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание студентов. Монография:– Минск: БГПУ, 2019. – 400 с.

УДК 796.323.2(075)

А.В. Сазонова, доц., канд. пед. наук;
Т.А. Мицкевич, преп.
(БГЭУ, БГПУ, г. Минск)

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

В настоящее время в условиях высокой конкуренции вопросы поиска путей повышения спортивного мастерства остаются актуальными. Одним из важнейших результирующих факторов спортсмена является реализация его потенциала в условиях соревновательной деятельности.

Именно в условиях соревнований функциональные возможности спортсмена проявляются в мобилизации «ведущих» функций для данного

вида спорта и в длительном поддержании функциональной устойчивости в связи с регламентом соревнований [1].

Различают раздражители, вызывающие снижение эффективности действий спортсмена по ряду характеристик: стабильности, вариативности, надежности.

К надежности относят способность противостоять различным сбивающим факторам, причем данные факторы по источнику воздействия могут быть как внешними, так и внутренними. Наиболее значимым внутренним раздражителем является утомление как совокупность адаптационных реакций организма на нагрузку в ходе соревнований, к которым относятся истощение энергетических резервов, изменение гомеостаза, нарушение нервной и гуморальной функций, снижение скорости и координированности движений, ухудшение работы некоторых анализаторов и другие [2].

По данным ряда исследований, уровень помехоустойчивости зависит также от возраста и от квалификации спортсменов, имея тенденцию повышаться по мере взросления атлетов и с ростом их спортивного мастерства [1].

Анализ воздействия внешних раздражителей на эффективность технико-тактических действий спортсмена в условиях соревнований свидетельствует о ее снижении при появлении сбивающих факторов таких как избыток поступающей информации – когда существует возможность выбора ответного действия из множества приемлемых; появлении шумовых раздражителей; ограничивающих факторов, временных, пространственных, также усложняющих выбор решения в условиях переменных игровых ситуаций; при изменении оптимальных световых и тепловых условий; ожиданий болевых ощущений.

Так, например, в ходе проведенных исследований о возможности повышения надежности игры в волейболе изучалось влияние ситуационной неожиданности на точность верхней передачи у спортсменов первого разряда. Анализ полученных результатов показал, что существуют достоверное снижение количества точных передач при неожиданном появлении мяча, при уменьшении времени для проведения верхней передачи по сравнению с выполнением тех же передач в стандартных условиях [3].

Обстановка ответственных соревнований (присутствие зрителей, судей, торжественность, повышенная степень ответственности) также является сильным стимулятором высокого напряжения психофизиологических функций организма спортсмена. Чем выше и принципиальнее спортивное противостояние, тем значительнее возбуждение и эмоциональный фон, и тем выше психическое напряжение.

Известно, что психическая напряженность обуславливает секреторные воздействия эмоциональных состояний на мышечную деятельность и двигательную активность спортсмена в ходе соревнований. Под влиянием эмоций из желез внутренней секреции выделяются различные гормоны. В зависимости от ряда факторов эмоции могут носить астенический или стенический характер. Астенические эмоции возникают у менее опытных спортсменов в результате тревоги, чувства страха перед соперником, результатом матча. Такие эмоциональные состояния возможны и для квалифицированных спортсменов, когда эмоциональная напряженность очень высока.

Для уточнения влияния повышенной эмоциональной напряженности на результативность бросков в баскетболе были проведены экспериментальные исследования с баскетболистами высокой квалификации. Тестирование включало две серии попаданий по 30 попыток в каждой серии в обычных условиях и при действии конкурентного стимула, регистрировалась частота сердечных сокращений и исключались физические нагрузки, кроме бросковых движений. В результате тестирования получены количественные и качественные характеристики результативности бросков баскетболистов, анализ которых дает основание говорить о стимулирующем значении конкурентной борьбы для повышения результативности технико-тактических действий высококвалифицированных спортсменов [1].

Также для оценки и развития помехоустойчивости в спорте можно использовать данные сравнительного анализа, полученные в условиях наличия и отсутствия шумовых и световых помех. Установлено, что сильные шумовые раздражители оказывают отрицательное воздействие на организм спортсмена.

Практика современных спортивных состязаний показывает, что высокий уровень, которого достигает шум на трибунах, вызывая эмоциональную напряженность, в ряде случаев приводит к дискоординации движений спортсменов, снижая тем самым их результативность (удары мимо ворот в футболе, непопадание в корзину в баскетболе, неточные передачи шайбы в хоккее, ошибка в исполнении подачи в волейболе и другие) [1,3].

С точки зрения физиологии основой проявления помехоустойчивости у человека является развитие в коре больших полушарий мощной рабочей доминанты, то есть функциональной системы, которая связана единым ритмом активности и включающей наиболее необходимые для работы нервные центры. Данная система не разрушается при поступлении посторонних раздражителей, а наоборот усиливается на основе их воздействия. Противостояние помехам укрепляют рабочую доминанту. У неустойчивых к раздражающим факторам лиц рабочая доминанта уязвима

при наличии внешних помех, утомления и прочих воздействий. Помехоустойчивость рекомендуется развивать уже в младшем школьном возрасте. По некоторым результатам исследований, с 13 лет она достигает определенного уровня, соответствующего уровню взрослых спортсменов.

Таким образом, помехоустойчивость возможно оценить и развивать уже на начальном этапе подготовки молодых спортсменов. Поэтому изначально весьма важно учитывать особенность реакции спортсмена на помехи для того, чтобы в дальнейшем спрогнозировать эффективность его соревновательной деятельности, а также для проведения отбора в спорте

ЛИТЕРАТУРА

1. Ивойлов, А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
2. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Марищук, В.М. Психодиагностика в спорте / В.М. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова // М.: Просвещение, 2005. - 128 с.

УДК 685.641.43:796.015.52-056.24

Е.В. Самусевич, асп.;

Е.В. Знатнова, доц., канд. пед. наук (БГПУ, г. Минск);

А.В. Сазонова, доц., канд. пед. наук (БГЭУ, г. Минск)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗИНОВОГО ЭСПАНДЕРА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ ИНВАЛИДОВ

Адаптация людей с ограниченными возможностями к жизни в обществе является одной из важнейших проблем государства на современном этапе его развития. К эффективным средствам их реабилитации и социальной адаптации относятся физическая культура и спорт. Занятия физической культурой, как и другими видами двигательной деятельности людей данной категории, рассматриваются не только как процесс развития физических способностей, освоения различных двигательных навыков, но и как лечебно-оздоровительная, коррекционно-воспитательная форма воздействия на двигательную сферу, как способ положительного влияния на нарушения, имеющиеся у этого контингента.

Отличительной особенностью лиц с нарушением интеллекта является отсутствие или снижение мотивации к занятиям различного