

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ  
И ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ**

**Материалы  
XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год  
(Минск, 15–16 апреля 2010 г.)**

**МОЛОДЕЖЬ – НАУКЕ**

Минск  
БГУФК  
2010

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6  
Н34

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом БГУФК*

**Редакционная коллегия:**

д-р пед. наук, проф. *М. Е. Кобринский* (главный редактор);  
д-р пед. наук, проф. *Т. Д. Полякова* (заместитель главного редактора);  
д-р филос. наук, доц. *Т. Н. Буйко*; д-р пед. наук, проф. *Е. И. Иванченко*;  
д-р пед. наук, проф. *А. Г. Фурманов*; д-р пед. наук, проф. *Т. П. Юшкевич*;  
д-р пед. наук, доц. *А. М. Шахлай*; канд. пед. наук, доц. *И. И. Альшевский*;  
канд. пед. наук, доц. *Н. А. Демко*; канд. пед. наук, доц. *А. Б. Глазько*;  
канд. филос. наук, доц. *М. М. Еншин*; канд. пед. наук, доц. *Г. В. Жулкевская*;  
канд. пед. наук, доц. *С. В. Красовская*; канд. пед. наук, доц. *Т. Ю. Логвина*;  
канд. психол. наук, доц. *Е. В. Мельник*; канд. пед. наук, доц. *А. Г. Мовсесов*;  
канд. пед. наук, доц. *М. Д. Панкова*; канд. пед. наук, доц. *А. В. Пицова*;  
канд. биол. наук, доц. *И. Н. Рубчеля*; канд. пед. наук, доц. *В. В. Садовникова*;  
канд. пед. наук, доц. *С. А. Сергеев*; канд. пед. наук, доц. *А. Л. Смотрицкий*;  
канд. пед. наук *И. В. Якимец*

**Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки**  
Н34 **ки кадров по физической культуре, спорту и туризму** : материалы XI Международной  
научной сессии по итогам НИР за 2009 год, Минск, 15–16 апреля 2010 г. : Молодежь –  
науке / редкол. : М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – 351 с.  
ISBN 978-985-6953-07-4.

В материалах XI Международной научной сессии по итогам НИР за 2009 год рассматриваются современные подходы к подготовке спортсменов различной квалификации, научные и прикладные аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры, физической реабилитации, а также педагогические, социальные и философские аспекты, использование современных образовательных и информационных технологий, проблемы подготовки, повышения квалификации и переподготовки кадров в области физической культуры, спорта и туризма.

Представленные материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, докторантами, профессорско-преподавательским составом в учебном процессе и научной деятельности в области физической культуры, спорта и туризма.

УДК 072.2(077)  
ББК 75.1в6

ISBN 978-985-6953-07-4

© УО «Белорусский государственный университет физической культуры», 2010

## СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОВ И ШАХМАТИСТОК

*Шаревич А.В., магистр пед. наук, Шукевич Л.В., канд. пед. наук, доцент,*  
Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина,  
Республика Беларусь

**Актуальность.** В структуре физического совершенства личности на современном этапе развития общества в последние 10–15 лет все более отчетливо проявляется тенденция перехода от развития двигательных способностей к духовным (связанным с психическими, интеллектуальными и другими компонентами), к тесной взаимосвязи между ними.

Физическое совершенство человека – это не только результат его занятия физическими упражнениями, но и творческое отношение к своей личности, где духовная сторона играет определяющую роль.

Важным средством, формирующим характер, сознание, мысли является игра в шахматы. Результат шахматной деятельности во многом определяется характером психических реакций человека.

Сохранение высокого уровня эффективности психической деятельности является одним из условий результативности в шахматной игре. Считается, что шахматы являются одной из наиболее удобных моделей для изучения мыслительной деятельности человека. Шахматы имеют свою внутреннюю логику, при этом логическая проблематика вытекает из самой природы шахматной партии.

Шахматная умственная деятельность принадлежит к наиболее высокоразвитому виду умственной человеческой деятельности. Специфика состоит в том, что у шахматиста в момент приема информации участвует меньшее количество органов чувств, чем у других представителей умственной деятельности. Прием информации у шахматиста в основном совершают органы чувств – зрение и слух.

Психическая активность шахматистов помогает оптимизации эмоционального возбуждения, проявлению психической устойчивости, волевых качеств и психической надежности в различных условиях соревнований.

Одной из сторон разнообразных психических состояний шахматистов служат психомоторные функции, в основе которых заложен нервно-психический механизм управления умственной деятельностью.

Для достижения высоких спортивных результатов существенное значение имеют индивидуальные особенности нервно-психической сферы шахматиста, которая характеризуется спецификой темперамента и приобретенным жизненным опытом в процессе обучения и воспитания.

В настоящее время проведено значительное число исследований, которые посвящены мышлению шахматистов и психолого-педагогическим проблемам совершенствования их спортивного мастерства.

Изучение психологических особенностей личности высококвалифицированных шахматистов и шахматисток не всегда находит должное освещение в специальной литературе.

Используя опросник Г. Айзенка, нами было проведено исследование. В качестве показателей использовались основные свойства личности: экстраверсия – интроверсия, нейротизм. Эти свойства, составляющие структуру личности по Г. Айзенка, биологически детерминированы.

В общем смысле экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события, интроверсия – направленность личности на ее внутренний мир, нейротизм проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость.

**Целью** настоящего исследования явилось определение психологических особенностей высококвалифицированных шахматистов и шахматисток.



Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Выявить свойства личности высококвалифицированных шахматистов и шахматисток.
2. Сопоставить показатели свойств личности (по личностному опроснику Г. Айзенка) у высококвалифицированных шахматисток и шахматистов.

#### Организация исследования.

В эксперименте приняли участие высококвалифицированные шахматисты и шахматистки (4 мужчин – все гроссмейстеры и 6 женщин: из них 1 гроссмейстер, 3 международных мастера и 2 мастера ФИДЕ).

Использовался опросник Г. Айзенка формы А, в который входило 24 вопроса, связанных со шкалой экстраверсии – интроверсии, еще 24 вопроса – со шкалой нейротизма, а остальные 9 входили в контрольную шкалу Л (шкала лжи), предназначенную для оценки степени искренности испытуемых при ответах на вопросы.

Анализируя полученные результаты, мы придерживались ориентиров, предложенных Г. Айзенком, имеющих уровневое оценивание: экстраверсия, интроверсия и нейротизм.

**Результаты исследования** представлены групповыми показателями свойств личности высококвалифицированных шахматистов и шахматисток.

В результате исследования выявлено, что показатели шахматисток статистически существенно не отличаются от показателей шахматистов по ведущим свойствам личности.

Изучая свойства личности, придерживаясь ориентиров, предложенных Г. Айзенком, можно констатировать, что высококвалифицированные шахматисты и шахматистки относятся к интровертам (таблица 1).

Таблица 1 – Определение ведущих свойств темперамента у высококвалифицированных шахматистов и шахматисток

Свойства темперамента	Статистические параметры						Достоверность различий	
	Шахматисты			Шахматистки				
	x	$\sigma$	v	x	$\sigma$	v	t	P
Экстраверсия	9,0	1,58	17,5	9,3	4,1	44,0	0,011	>0,05
Интроверсия	10,3	3,51	34,0	6,0	1,58	26,3	1,934	>0,05
Нейротизм	2,3	1,2	52,7	3,3	2,50	75,7	0,624	>0,05

Рассмотрим показатели нейротизма у высококвалифицированных шахматисток и шахматистов. Следует констатировать, что шахматисты более эмоционально устойчивы, чем шахматистки. Шахматисты характеризуются спокойствием, уравновешенностью, уверенностью и решительностью, т. е. у шахматистов низкий уровень нейротизма, а шахматистки имеют среднее значение нейротизма (согласно определению свойств личности по Г. Айзенку).

Следует отметить большой разброс данных у шахматисток в показателях экстраверсии и нейротизма (v – 44,0 и 75,7 %), а у шахматистов в показателях интроверсии и нейротизме (v – 34,0 и 52,7 %).

Изучая свойства личности по Г. Айзенку, мы проследили за вариабельностью показателей основных свойств темперамента (таблица 2).

Таблица 2 – Вариабельность показателей основных свойств темперамента (по Г. Айзенку)

Испытуемые	Шахматисты			Шахматистки		
	x	max	min	x	max	min
Экстраверсия	9,0	10,0	7,0	9,3	15,0	6,0
Нейротизм	10,3	14,0	7,0	6,0	7,0	4,0

Полученные данные позволяют констатировать значительные индивидуальные различия у высококвалифицированных шахматистов и шахматисток.

Таким образом, проведенное исследование показывает, насколько актуальным является изучение групповых и индивидуальных психологических факторов, содействующих формированию и развитию спортивного мастерства.

В результате исследований получены важные показатели психологических особенностей высококвалифицированных шахматистов и шахматисток, которые следует учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

*Эль Хаддад Мохаммед Из Эльараб, Якимец И.В., канд. пед. наук,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В связи с увеличением объемов и интенсификацией тренировочных и соревновательных нагрузок стремительно возрастает травматизм в спорте. Так, например, в 90-е годы прошлого столетия по сравнению с 80-ми число травм в игровых видах возросло спорта в 4 раза, в спортивной гимнастике – в 5 раз, в легкой атлетике – в 8 раз, в плавании – в 1,5 раза. В так называемом большом спорте 3 % травм происходит во время соревнований, 3,3 % – на учебно-тренировочных занятиях и 20–35 % в условиях учебно-тренировочных сборов, из которых 3 % приходится на переломы [2, 3].

Одним из наиболее частых повреждений при занятиях спортом является повреждение анатомических элементов плечевого сустава. При занятии спортом движения в плечевом суставе выполняются с максимальной амплитудой и очень высокой угловой скоростью, что предрасполагает сустав к травмам [1]. Кроме того, частые выполнения движений над головой с высокой скоростью и большой амплитудой могут привести к развитию хронических травм [1, 3]. Это связано с тем, что менее 30 % поверхности головки плечевой кости занимает суставная ямка, что обуславливает незначительную стабильность сустава. В результате вероятность вывиха головки плечевой кости довольно высокая (96–98 %). Вывих может периодически повторяться, приобретая хронический характер. Частота рецидивов достигает 70–90 % в случае, если первый вывих имел место до 20 лет. В этом возрасте многие подростки активно занимаются спортом, поэтому у спортсменов происходит повторный или привычный вывих. Часто наблюдаются также подвывихи и другие проявления нестабильности плечевого сустава.

Одним из наиболее травмоопасных видов спорта является борьба. Исследование, проводившееся на протяжении 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциацией (НССА), показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов. Общий коэффициент травм составил почти 2 травмы на 1 борца в год [3].

Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба – контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контактирование происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить сваливание. Травмы возникают во время сваливаний, поскольку они являются «взрывными».