

Учреждение образования  
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»  
Управление спорта и туризма  
Брестского областного исполнительного комитета

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест  
БрГУ имени А. С. Пушкина  
2021

**УДК 796.01**  
**ББК 75.1**  
**А 43**

**Редакционная коллегия:**

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**  
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**  
старший преподаватель **С. К. Якубович**  
Начальник управления спорта и туризма  
Брестского областного исполнительного комитета **Н. Н. Глушеня**

**Рецензенты:**

доцент кафедры физического воспитания и спорта  
УО «Брестский государственный технический университет»,  
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**  
заведующий кафедрой физической культуры  
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», **Т. С. Демчук**

**А 43 Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый [и др.]. – Брест : БрГУ, 2021. – 179 с.  
ISBN

В сборнике представлены статьи авторов, посвященные теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современным информационным технологиям в физическом воспитании и спорте, инновационным здоровьесберегающим технологиям в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим и психологическим проблемам физического воспитания и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

**УДК 796.01**  
**ББК 75.1**

**ISBN**

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,  
2021

Индивидуальная нагрузка на каждого учащегося должна быть установлена перед началом выполнения комплекса. Это реализуется через использование максимального теста. Он обычно определяется на первых двух уроках.

Обучение игре в волейбол осуществляется не только с использованием специальных упражнений, но и, безусловно, средствами *самой игры*. Во время проведения игры в волейбол между собой соревнуются несколько команд. При этом распределение учащихся по командам осуществляется различными способами: по случайному выбору; через фигурную маршировку; согласно выборам капитанов; по приказу организатора Школьных Олимпийских игр и т. д.

Чтобы руководить игрой, необходимо выполнять специфические обязанности: наблюдать за передвижениями игроков; устранять ошибки; показывать правильные и коллективные приёмы; прекращать проявления индивидуализма, грубого отношения к игрокам; регулировать нагрузку; стимулировать требуемый уровень соревновательной активности во время проведения игры.

В результате игра в волейбол создаёт благоприятный эмоциональный настрой детей. Через игру возможно сплотить детский коллектив. В игровой ситуации дети лучше осваивают элементы волейбола, нарабатывают навык владения мячом.

Система описанной работы была *обсуждена* на школьном педагогическом совете (апрель 2020 года), заседаниях районного методического объединения учителей физической культуры и здоровья (май 2020, январь 2021).

**Выводы.** Таким образом, выбор наиболее эффективных приёмов в обучении учащихся игре в волейбол связан с сочетанием игрового метода и специальных упражнений по формированию у учащихся отдельных навыков игры, использованием «минуток мяча», метода круговой тренировки и соревнований по игре в волейбол между учащимися одного класса.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Левина, М. С. Технологии профессионального педагогического образования / М. С. Левина. – М. : XXI век, 2002. – 230 с.

**Н. С. Ануфрикова, Е. Н. Козловская**

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», г. Брест

### ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА НА ЭТАПЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

**Summary.** The article is devoted to the problem of determining the personal characteristics of adolescent students at the stage of the formation of a sports career. The empirical materials obtained made it possible to draw a conclusion about the level of development of individual personal qualities of future athletes, which are necessary for successful professional activity, as well as to identify problem areas that require professional intervention.

**Резюме.** Статья посвящена проблеме определения личностных особенностей обучающихся юношеского возраста на этапе становления спортивной карьеры. Полученные эмпирические материалы позволили сделать вывод об уровне развитии отдельных личностных качеств будущих спортсменов, необходимых для успешной професси-

ональной деятельности, а также определить проблемные сферы, требующие психолого-педагогической коррекции.

**Актуальность.** Каждый человек, являясь индивидом уникален (индивидуален), однако эта уникальность еще не означает личность. Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих [1]. Структура личности многообразна. Ее составляют способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки. Они проявляются в профессиональной деятельности (спортивной) и оказывают влияние на характер взаимоотношений с тренером, коллегами и др. [2].

Занятие спортом может является средством воспитания личностных качеств молодых людей, ставших на путь спортивной карьеры. Роль спортивной деятельности в формировании личности заключается в том, что она создает среду для проявления индивидуальных свойств. В процессе тренировок необходимые для успешной деятельности качества должны стать устойчивыми, надежными, должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний [1]. В исследованиях, проведенных Н. Ю. Стрига и О. В. Белановской, между индивидуально-психологическими особенностями личности спортсменов и успешностью в спортивной деятельности существует связь. Достижение высоких спортивных результатов связано особыми личностными качествами спортсмена: с сильной нервной системой, низкой тревожностью и уровнем нейротизма, высоким волевым самоконтролем, настойчивостью, саморегуляцией, высокой внутренней мотивацией [3]. Следовательно, личностные особенности молодых людей на этапе становления спортивной карьеры являются важным индикатором успешной спортивной деятельности.

**Цель работы** – выявление личностных особенностей обучающихся юношеского возраста на этапе становления спортивной карьеры.

**Методы и организация исследования.** В эмпирическом исследовании приняли участие 46 студентов 1-го курса факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина в возрасте от 17 до 19 лет. В качестве диагностического инструмента нами использовался 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (форма С).

**Результаты и их обсуждение.** Выраженность коммуникативных свойств личности обучающихся юношеского возраста на этапе становления спортивной карьеры определяется тем, что практически все обучающиеся факультета физического воспитания показали высокий уровень общительности (89,1 %), они склонны к добродушию, легкости в общении, эмоциональному выражению, сотрудничеству. Небольшая часть респондентов (10,9 %) сдержаны в общении, склонны к холодности и отчужденности, замкнуты. Также большинство (82,6 %) обучающихся юношеского возраста достаточно самоуверенны, независимы во взглядах и интересах, любят управлять другими, желают быть авторитетам среди сверстников. У 17,4% четверти юных спортсменов наблюдается уступчивость и покорность, стремление соблюдать правила. Более половины студентов (60,9 %) недоверчивы, часто проявляют упрямство. Более трети (39,1 %) респондентов хорошо адаптируются к новым условиям и людям, проявляют заботу о других,

не стремятся к конкуренции. Практически в равной степени проявляются в группе студентов 1-го курса как предпочтения работать и принимать решения вместе с другими людьми, склонности подвергаться мнению группы (конформизм) (43,5%), так независимости во взглядах и интересах, склонности принимать собственные решения, действовать самостоятельно (нонконформизм) (56,5 %).

Интеллектуальные свойства личности студентов 1-го курса характеризуются сниженным интеллектом, конкретным и ригидным мышлением, склонностью медленнее понимать материал при обучении, недостаточным уровнем общей вербальной культуры (60,9 %). Более трети (39,1 %) обучающихся интеллектуально развиты, абстрактно мыслящие, обладают высокой способностью к обучению, обладают высоким уровнем культурного развития. Практически в равной степени среди студентов наблюдаются практичные, с развитым воображением, обладающие творческим воображением (54,3 %), а также склонные к анализу, часто проявляющие хитрость и смекалку и естественные, бесхитростные и сентиментальные (45,7 %). Более половины (67,4%) юных спортсменов проявляют устойчивость по отношению к традициям, сопротивление переменам, ориентацию на конкретную деятельность. Чуть более трети (32,6 %) обучающихся отличаются экспериментаторством, наличием интеллектуальных интересов.

Регуляторные свойства личности обучающихся юношеского возраста характеризуются высокой нормативностью поведения. Студенты добросовестны, ответственны, с развитым чувством долга, проявляют настойчивость в достижении цели (62,5 %). Чуть более трети (34,8 %) студентов стараются избегать правил, чувствуют себя мало обязанными перед другими людьми. Более половины (60,9 %) респондентов имеют высокий уровень самоконтроля, проявляют себя как дисциплинированные, с сильной волей, умеющие контролировать свои эмоции и поведение. Низкий уровень самоконтроля отмечен у более трети (39,1 %) обучающихся. Они не руководствуются волевым контролем, не обращают внимания на социальные требования, невнимательны к другим.

Эмоциональные свойства личности будущих спортсменов выражены через высоким уровнем эмоциональной стабильности (76,1 %) – эмоционально зрелые, устойчивые студенты, обладающие способностью к соблюдению общественных моральных норм. Менее четверти (23,9 %) юных спортсменов часто раздражительны и эмоционально возбудимы, чувствительны. Практически в равной степени студенты осторожны в высказываниях и поступках, стараются демонстрировать серьезность в поведении, проявляют энтузиазм (47,8%), а также веселые и активные, могут проявлять беззаботность в поведении, быть импульсивными (52,2 %). Большинство (87 %) обучающихся общительные и смелые, малый процент (13 %) порой застенчивы, сдержаны, неуверенные в себе. Более половины (60,9 %) студентов чувствительны и впечатлительны, склонны к эмпатии, уверены в себе, проявляют спокойствие в стрессовых ситуациях; более трети (39,1 %) проявляют самоуверенность, иногда некоторую жесткость и черствость по отношению к окружающим, характеризуются повышенной тревожностью. Практически все студенты (93,5 %) чувствуют себя расслабленно, спокойно, малый процент (6,5 %) студентов испытывают напряженность, фрустрированность, беспокойство.

Проведенная методика также позволила выявить уровень самооценки обучающихся факультета физического воспитания. У чуть более половины (52,2%) студентов 1-го курса наблюдается адекватность самооценки личности, зрелость. Такие результаты свидетель-

ствуют о хорошем знании себя, принятии своих отрицательных и положительных сторон. У 47,8 % самооценка неадекватная: у 15,2 % самооценка занижена, что проявляется в склонности к самобичеванию, занижению своих достоинств, а у 32,6 % завышена – желание показать себя с лучшей стороны, привлечь внимание окружающих.

**Выводы.** Обобщая полученные результаты можно сделать вывод о том, что коммуникативные свойства личности обучающихся юношеского возраста на этапе становления спортивной карьеры заключаются в достаточно высокой общительности, желании проявить себя, показать свои лидерские качества, а также недоверчивости, упрямстве. Интеллектуальные свойства характеризуются преимущественно сниженным интеллектом, студенты выступают как практичные, с развитым воображением, стремлением следовать традициям, соблюдать правила, ориентацией на конкретную реальную деятельность. Регуляторные свойства заключаются в высокой саморегуляции (эмоциональной и поведенческой), соблюдением правил. Эмоциональные свойства характеризуются эмоциональной стабильностью, смелостью, уверенностью в себе, чувствительностью, спокойствием, расслабленностью. Следует отметить, что от 23,9 до 39,1% юных спортсменов обладают высокой тревожностью, эмоциональной нестабильностью, низкой нормативностью поведения и самоконтроля, а также неадекватной самооценкой. Такие показатели свидетельствуют о возможных трудностях в процессе профессионального становления обучающихся, о негативном влиянии на спортивные достижения, и требуют пристального внимания специалистов специализированных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов для участия в соревнованиях; создания условий, обеспечивающих личностное развитие обучающихся юношеского возраста на этапе становления спортивной карьеры.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / авт.-сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунов. – М. : Совет. спорт, 2005. – 239 с.
3. Стрига, Н. Ю. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов как фактор успешности в спортивной деятельности / Н. Ю. Стрига, О. В. Белановская // Сборник научных работ студентов высших учебных заведений Республики Беларусь «НИРС, 2006» / редкол.: А. И. Жук (пред.) [и др.]. – Минск: Изд. центр БГУ, 2007. – С. 282–286.