

Регулярные занятия йогой не только укрепляют и растягивают мышцы, но и улучшают циркуляцию крови, обмен веществ, регулируют массу тела, позволяют достичь эмоционального равновесия. Занятия йогой приводят к улучшению работоспособности и сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Однако, приступая к занятиям йогой следует учитывать общее самочувствие. Необходимо проконсультироваться с врачом при наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы, повышенном артериальном давлении, травмах опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, чтобы содействовать подготовке высококвалифицированных гармонически развитых специалистов, мы должны, решая задачи физического воспитания студентов, использовать комплексные средства. В данном исследовании нами описаны несколько оздоровительных систем, которые мы предлагаем объединить для организации двигательной активности обучающихся на занятиях по физической культуре таким образом, чтобы учесть интересы студентов, всевозможно разнообразив занятия, мотивировать их к самостоятельным занятиям в дальнейшем и выполнить учебную программу учреждения высшего образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Онищук, О.Н.* Повышение активности студентов специального учебного отделения средствами физической культуры / О.Н. Онищук, Н.А. Гришанович // Физическая культура как важнейший компонент стратегии устойчивого развития Республики Беларусь : [Электронный ресурс] материалы Международной научно-практической конференции, Витебск, 15–16 мая 2019 г. / УО ВГАВМ ; редкол: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГАВМ, 2019. Режим доступа: <http://www.vsavm.by>. – С.110–113.

2. *Гришанович, Н. А.* Применение упражнений по системе пилатеса на занятиях физической культурой со студентками: учеб.-метод. пособие / Н. А. Гришанович. – Минск: МГЭУ им. А.Д. Сахарова, 2009. – 62с.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования; Министерство образования Республики Беларусь. сост. В.А. Коледа [и др.]. Минск, 2017.–33 с.

4. *Вейдер, С.* Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2007. – 250 с.

5. Физические упражнения с элементами йоги на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации /сост: Т.В. Толочко [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М.Машерова», 2008. – 50 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ И ОТБОРА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

ABOUT SOME ASPECTS OF FORECASTING AND SELECTION IN SPORTS GAME

В. М. Заика, О. И. Хадасевич, О. К. Горбачева, М. Н. Цыганенко
V. Zaika, A. Hadasevic, D. Gorbacheva, M. Tsyhanenka

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
victor_zaika@mail.ru*

Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

Повышенные требования к определенным профессиональным способностям и качествам в игровых видах спорта указывают на то, что не каждый физически и психологически здоровый человек может обеспечить необходимый уровень соревновательной деятельности. Подготовка студентов-спортсменов в настоящее время немыслима без внедрения в учебно-тренировочный процесс методов профессионального отбора и профессиональной ориентации, позволяющие не только раскрыть индивидуальность студента, но и спрогнозировать его возможные спортивные результаты.

Increased requirements for certain professional abilities and qualities in playing sports game indicate that not every physically and psychologically healthy person everyone physically can provide the necessary level of competitive activity. Preparation of students-sportsmen is inconceivable without the introduction of methods of professional selection and the vocational counselling, allowing not only to reveal the student's personality, but also to predict its possible sports results.

Ключевые слова: прогнозирование, спортивный отбор, спортивная ориентация, психофизиологические особенности, соревновательная деятельность, спортивные результаты.

Keywords: forecasting, sports selection, sports orientation, psychophysiological features, competitive activity, sports results.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2020-1-152-155>

Важными факторами качественной целенаправленной многолетней подготовки студентов-спортсменов в игровых видах спорта являются: тщательный отбор, ранняя спортивная специализация, большие тренировочные нагрузки, возрастание требований к их психолого-педагогической подготовленности. Наличие у человека определенной структуры индивидуально-психологических особенностей предполагает склонность к тому или иному виду спортивных игр. Прогнозирование соревновательной успешности спортсменов является комплексной психолого-педагогической и медико-биологической проблемой, для решения которой необходимо выбрать комплексные методы, наиболее соответствующие объекту прогноза методиками.

Эффективность соревновательной деятельности зависит не только от совокупности определенных качеств, обусловленных индивидуально-типологическими особенностями спортсмена, но и от выбора индивидуального стиля деятельности, позволяющего выполнять необходимые задачи удобным способом. Разные люди при относительно равных тренировочных возможностях показывают различную степень тренируемости двигательных качеств. Низкий тренирующий потенциал компенсировать только лишь за счет количественного критерия не получится. Поэтому не каждый человек может добиться выдающихся спортивных результатов. Выдающееся спортивное достижение – это результат не только упорных тренировок, но также и наследственных данных, которыми обладает спортсмен. Общеизвестно, что способности человека проявляются в деятельности и в этой же деятельности формируются. Таким образом, высоких результатов в спорте можно добиться лишь при наличии определенных способностей, которые в процессе специализации превращаются в профессионально важные качества. Техника исполнения разнообразных спортивных упражнений обусловлена точностью управления движениями по параметрам пространства, времени, интенсивности прилагаемых усилий. Такое управление невозможно без адекватных проявлений психомоторных качеств: ощущений разной модальности, специализированных восприятий, простых, сложных и антиципирующих реакций.

Подбор для человека определенного вида спортивной деятельности составляет сущность спортивной ориентации, которая при правильной постановке повышает эффективность спортивного отбора, понимаемого как процесс, позволяющий определить соответствие способностей человека конкретной спортивной дисциплине [1-3]. Развитие качеств, непосредственно связанных с избранным видом спорта, приводит к росту соревновательной успешности спортсменов. Однако при прогнозе игровой эффективности надо учитывать, что не все специальные способности поддаются развитию даже при целенаправленном воздействии. Заведомо низкие показатели стабильных способностей являются явным противопоказанием к отбору.

Спортивная деятельность совершенствуется, развивается и предъявляет человеку ряд требований. Совершенствование в спортивных играх происходит за счет новых тактических идей, грамотного взаимодействия между членами команды, повышения общей и специальной физической и психолого-педагогической подготовленности. Требования, предъявляемые к спортсмену, должны учитывать как динамику спортивной деятельности, так и специфические особенности психологической структуры этой деятельности, с нахождением новых оптимальных способов профессионального обучения.

Достижение успеха в игровой деятельности возможно при определенном сочетании способностей, навыков и умений [1], что позволяет определиться с выбором критериев и методов отбора на различных его этапах (рис. 1).

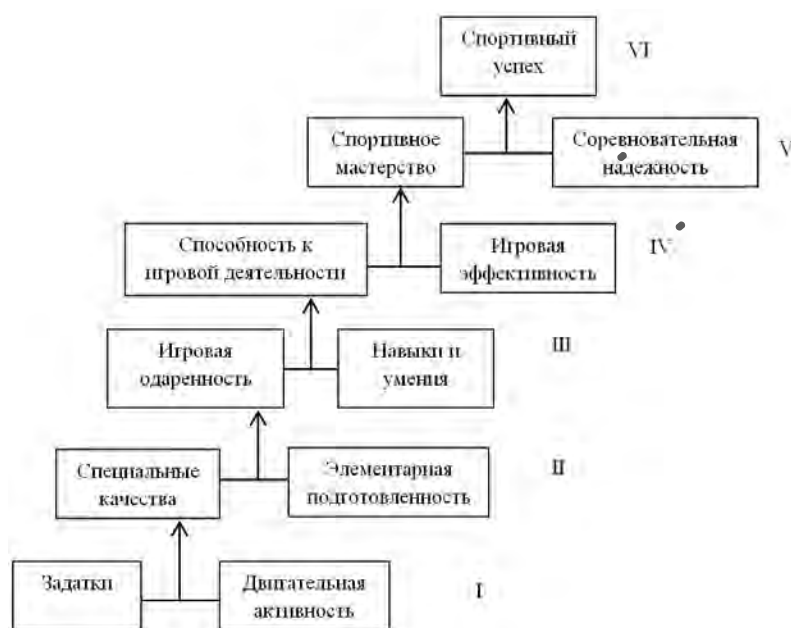


Рисунок 1 – Лестница спортивного успеха

Параметры силы нервной системы оказывают на продуктивность деятельности спортсмена неоднозначное влияние [1-3]. В экстремальных условиях соревнований это влияние может быть как положительным, так

и отрицательным. При отборе или подборе в спортивных играх предпочтение должно отдаваться лицам с более высокой степенью реализации качеств непосредственно связанных с эффективностью игровой деятельности. В тоже время необходимо учитывать компенсаторные соотношения различных психофизиологических функций и индивидуальный стиль соревновательной деятельности, проявляющийся на высоких ступенях профессионального мастерства.

Необходимым условием успешного выполнения спортивной деятельности является достаточно полная и своевременная информация. Основные параметры соревновательной деятельности выделяются и фиксируются посредством специальных наблюдений в условиях соревнований за действиями спортсменов. Быстрое перемещение игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций характеризуют игровые виды спорта. Необходимость воспринимать большое количество объектов, быстрого переключения с одних двигательных актов на другие, быстрой и точной ориентировки, высокой точности и координированности движений, целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку, внешние раздражители предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, скорости переработки информации, скорости реакции, эмоциональной устойчивости.

Каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Наиболее популярные спортивные игры принято условно делить на 3 группы:

- способствующие развитию двигательной реакции, координации движений – бадминтон, волейбол, настольный теннис;

- отличающиеся большим разнообразием и интенсивностью движений – баскетбол, гандбол;

- характеризующиеся преобладанием движений скоростно-силового характера – футбол, хоккей.

Занятия с юношами и девушками в игровых видах спорта в учреждении образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета осуществляется через занятия в группах спортивного совершенствования по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису.

При помощи педагогических методов оценивается уровень развития физических качеств, координационных способностей и техническое мастерство. Медико-биологические методы выявляют состояние здоровья спортсмена, его морфофункциональные особенности и уровень физического развития. Психодиагностические методы позволяют определить не только индивидуально-психологические особенности спортсменов, но и их психологическую, психофизиологическую и личностную совместимость.

На первом этапе спортивного отбора преподаватели и тренеры обычно используют антропометрические и функциональные характеристики студентов-спортсменов. Определяются тотальные размеры тела, включающие пространственные и весовые. К первым относятся линейные размеры, объемные и поверхностные. Ко вторым – масса тела. Большое значение имеют длина рук и ног, ширина плеч и таза, обхват груди, масса мускульной ткани, состояние стопы, характеристика мышц-сгибателей и разгибателей конечностей, туловища стопы.

В спорте самыми высокорослыми являются волейболисты. Это вызвано в первую очередь трудностью блокирования, где даже отличная прыгучесть не может полностью компенсировать недостаточный рост. Средний рост футболистов приблизительно равен 176 см, вес около 76 кг, масса жировой ткани составляет 9,5 %. Функциональные возможности спортсменов в игровых видах спорта оцениваются с помощью инструментальных методов и контрольных тестов. Аэробные возможности определяются по значению максимального потребления кислорода (МПК) в тесте на велоэргометре или беговой дорожке [1, 3].

Специальная физическая и техническая подготовленность исследуется средствами, специфичными для каждого вида игры. Волейболисты применяют бег на 94 м со сменой направления в шести точках дистанции. Используются также скоростные перемещения на блоке 16 м с пятью прыжками. Гандболисты используют в качестве тестов тройной прыжок с места, бег 30 м, ведение и метание мяча. Для определения уровня физической подготовленности футболистов обычно используются: прыжок в длину с ноги на ногу; бег на 30 м с высокого старта; 12 минутный бег; челночный бег с определением концентрации лактата в крови [1, 4, 5].

На эмоциональный характер спортивной деятельности, который может быть создан не только максимализацией, но и минимализацией воздействия, указывают различные физиологическими измерения. Стресс – реакция индивидуальная, на которую влияют такие факторы как: пол, возраст, социальный статус, уровень образования, здоровья, способность к самоконтролю и саморегуляции. Спортсмены на одни и те же стрессоры реагируют по-разному, поэтому изолированные физиологические показатели оказываются малопригодными для прогнозирования или измерения тех стрессоров, которые действуют в условиях спортивной деятельности, более адекватной оказывается оценка поведенческих проявлений стресс-реакций. В качестве стрессовой может быть признана только такая реакция индивида, которая достигает пороговых уровней его психофизиологических возможностей. Некоторые люди даже в сложных ситуациях проявляют удивительную устойчивость и остаются здоровыми, а у других в этих же условиях возникают различные заболевания. Индивидуальная восприимчивость к стрессу обусловлена не только типом высшей нервной деятельности, но и зависит от умения управлять собой, своей волей, чувствами и страстями.

Физиологические, равно как и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней психологической структурой личности и с теми попытками справиться с этой угрозой, которые обуславливаются этой внутренней структурой. Характер стрессовой реакции причинно связан с психологической структурой личности,

взаимодействующей с внешней ситуацией посредством процессов оценки и самозащиты [2]. Бывает так, что один спортсмен, показывающий все признаки неблагоприятного состояния – предстартовой лихорадки, справляется с соревновательными испытаниями, а другой, показывающий невозмутимость и уверенность в своих силах, не может проявить себя в необходимый момент.

Много талантливых игроков в настольный теннис, не обладавших необходимым уровнем развития волевых качеств, так и не смогли полностью проявить своего дарования. В современном настольном теннисе значимость волевых качеств необыкновенно высока. Решительность, настойчивость, целеустремленность всегда были главными козырями лучших теннисистов. Организованный отбор, проводимый на научной основе с объективным изучением личности, в конечном итоге должен выполнять гуманную функцию – предупреждать, ограждать человека от ожидающего его при неправильном выборе деятельности разочарования.

Субъективное отношение к стимулу, зависящее от неповторимого индивидуального опыта, личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм, определяющий особенности и уровень стресса [2]. Только связывая характер стрессовой реакции с психическими процессами, действующими в людях с различными психическими структурами, мы можем надеяться объяснить происходящие явления и получить возможность их предсказания. Важно воспитывать в себе адекватное отношение к стрессовым ситуациям. Умение сохранять выдержку, преодолевать или хотя бы ослаблять влияние отрицательных эмоций дает возможность восстанавливать силы организма.

Для оптимизации подготовки преподавателю и тренеру необходимо знать индивидуально-психологическими особенности своих подопечных, так как игровое амплуа формируется у спортсмена за счёт внутренних побудительных факторов, за счёт свойств нервной системы и темперамента. Тренер должен понимать, что для каждого спортсмена должен быть выработан индивидуальный подход. Спортсмен выбирает для себя удобную форму работы на площадке. В волейболе у спортсменов разных игровых амплуа наблюдается различное сочетание свойств нервной системы. Так атакующие, как правило, обладают подвижностью возбуждения, сильной нервной системой, а защитники – слабой нервной системой, инертностью возбуждения.

Модельные характеристики, имеющие первостепенное значение для отбора в игровых видах спорта, обусловлены психофизиологическими особенностями спортсменов и определяются по средним арифметическим величинам показателей тестов тех общих и специфических способностей и их интеграции, которые требуются в соответствии со специализацией. Прогнозирование выступлений спортсмена зависит от его соответствия индивидуальных характеристик модельным характеристикам в избранном виде спорта [1, 2].

Потребность в прогнозировании и отборе в спортивных играх обусловлена сложностью соревновательной деятельности, эффективность которой зависит от соревновательной надежности. При организации отбора студентов в игровые виды спорта целесообразно руководствоваться комплексом медико-биологических и психолого-педагогических показателей, характеризующих деятельность спортсменов в избранном виде спорта. Правильная оценка функционального резерва спортсмена, его сильных и слабых сторон позволяет грамотно корректировать тренировочный процесс.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бриль, М. С.* Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
2. *Заика, В. М.* Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки / В. М. Заика / [Электронный ресурс] : Монография. – Электрон. текст. дан. – Краснодар, 2014. – 174 с.
3. *Шварц, В. Б., Хрущев, С.В.* Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В. Б. Шварц, С.В. Хрущев. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 151 с.
4. *Голомазов, С. В., Чирва, Б. Г.* Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.