

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ШКОЛЬНИКОВ
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сборник материалов Международной
научно-практической конференции, посвященной 50-летию
кафедры легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

Брест, 20–21 ноября 2024 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2024

УДК 796-053.5(82)

ББК 75.1я43+74.200.55я43

Т 33

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **А. А. Зданевич**

кандидат педагогических наук, доцент **В. М. Заика**

Т 33

Теоретические и прикладные аспекты физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сборник материалов Междунар. научно-практич. конф., Брест, 21–22 нояб. 2024 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; под ред. А. А. Зданевича, В. М. Заики. – Брест : БрГУ, 2024. – 159 с.

В сборнике рассматриваются теоретико-методические и практические проблемы современной системы физического воспитания и спорта; современные технологии в физическом воспитании и спорте; инновационные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи; медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Материалы могут быть использованы специалистами в области физической культуры и спорта, научными работниками, аспирантами, магистрантами и студентами.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за достоверность представленных данных и другой информации, содержащихся в публикациях.

УДК 796-053.5(82)

ББК 75.1я43+74.200.55я43

СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ГАВРИЛОВИЧ А. А. ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА.....	7
ГЕРАСЕВИЧ А. Н., ПАРХОЦ Е. Г. АНТРОПОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ	9
ГУРСКАЯ О. В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	12
ЗАЙКА В. М. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ НА ОСНОВЕ СФОРМИРОВАННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ.....	15
ЗАЙКА В. М., МИХАЛЬЧУК О. А. ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ.....	17
ЗАЙКА В. М., СУРКОВ С. А., ГЛЕБИК И. И. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СПОРТЕ.....	19
ЗДАНЕВИЧ А. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	21
ИЛЬЮТИК А. В., КОРОЛЬКО В. В. ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ КУРСА ЛОКАЛЬНОЙ МАГНИТОТЕРАПИИ.....	25
КАЛЮЖИН В. Г., ЕРОШЕВСКАЯ Я. А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТОЯНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	27
КЛОС О. М. СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ СТУДЕНТАМИ ВУЗА.....	30
МАХИНОВА М. В., ЧАСТОЕДОВА А. Ю., ФЕДОРОВА С. А. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИИ «УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В РОССИЙСКОМ ВУЗЕ.....	33
МЕРКУЛОВА П. А., АНОШКИНА Н. Л. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ.....	36
ПАЩУК Е. В., МАГУН Т. Я. РОЛЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОЦЕССОВ ШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОЛЬ В АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	38
РЕМНЕВА Е. М., МАГУН Т. Я. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ.....	40
САМОЙЛЮК Т. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТОК К СДАЧЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГФОК.....	42

ЗАЙКА В. М., МИХАЛЬЧУК О. А. Республика Беларусь, Брест,
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ

Резюме. Рассматриваются вопросы психического напряжения. Одним из факторов, обеспечивающих результативность соревновательного процесса, является уровень психического напряжения. Знание путей и способов приведения психического состояния к желаемому уровню является важнейшим проявлением тактического мастерства спортсмена.

Ключевые слова: психическое напряжение, саморегуляция, спортсмены-пловцы.

Актуальность. В условиях спортивной деятельности общие черты или качества спортсмена оказываются не всегда информативными для прогноза выраженности и интенсивности его эмоциональных реакций в конкретных предсоревновательных и соревновательных ситуациях [1, 2]. Так, один спортсмен может обнаруживать все признаки стрессовой реакции, но затем блестяще пройти все испытания, другой наоборот казалось бы, полон уверенности перед соревнованием, может оказаться скованным и охваченным тревогой в самый решающий момент.

Соревновательная тревожность лишь дает представление о склонности эмоционально реагировать в условиях соревнования, о частоте возникновения у спортсмена выраженных сдвигов в состоянии тревоги. Поэтому более адекватными оказываются поведенческие проявления стресс-реакций [2], которые можно соотнести с различными уровнями психического напряжения. Психическое напряжение направлено в основном на достижение успеха в выполняемой деятельности. Однако при чрезмерных по силе или астенических по окраске и направленности эмоциях может развиваться негативное состояние эмоциональной напряженности. Характерны в таком аспекте излишняя мотивация и самовозбуждение, очень сильный всплеск стенических эмоций, неоправданно высокая тревога, иногда чувство страха и др. Важно определить индивидуальные нормы (по напряжению) эффективной деятельности, что обусловило актуальность темы исследования.

Цель работы. Определение оптимального уровня психического напряжения спортсменов-пловцов перед стартом.

Методы и организация исследования. Теоретико-библиографический анализ; педагогическое наблюдение; опросные методы.

Выявление состояния напряженности осуществляется преимущественно путем оценки трех сопровождающих его компонентов: внешних проявлений эмоций, вегетативных физиологических реакций и устойчивости психических, психомоторных процессов [4]. В процессе педагогического наблюдения оценивались внешние (телесные) проявления напряженности:

1. Эмоциональные реакции в мимике.
2. Различные выразительные движения (пантомимика).
3. Проявление скованности как показатель развития непроизвольного напряжения мышц.
4. Появление тремора (дрожания) рук, ног, на лице.

5. Покраснение (особенно пятнами) кожи на лице, побледнение (вазомоторные реакции).

6. Выраженные непроизвольные движения глазами («бегающие зрачки»), в том числе заметное расширение или сужение зрачков.

7. Пиломоторные реакции (появление «гусиной кожи» и как наиболее яркое проявление – «волосы дыбом»).

8. Изменения в фонации и артикуляции речи.

Результаты и их обсуждение. Необходимо отметить, что процесс соревновательной борьбы требует от спортсменов специально развитой ориентирующей функции сознания, связанной с необходимостью непрерывного наблюдения за собственными действиями и состояниями [3]. Значительные эмоциональные напряжения возникают у пловцов по разным причинам: неуверенность в полноценной подготовке к соревнованиям, боязнь подвести команду, высокий уровень соревнований, непосильные задачи, поставленные тренером на конкретное соревнование, возникновение страха за снижение результатов.

Наблюдения за спортсменами-пловцами 14–15 лет показали, что уровень психического напряжения преимущественно средний (оптимальный) у тех, кто на предыдущих этапах был собой полностью доволен. Во время соревнований можно было заметить, что уровень психического напряжения перед стартом значительно повышается у спортсменов, которые не очень успешно выступали. Эти данные согласуются со 2-м законом Йеркса – Додсона, где наиболее благоприятным является средний (оптимальный) уровень выраженности эмоционального состояния.

Установлено, что спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировочных занятиях, контрольных прикидках лучшие результаты, чем на официальных соревнованиях. Спортсмены с сильной нервной системой более эффективно выполняют деятельность на соревнованиях, чем на тренировках. Это объясняется тем, что для первых официальные соревнования являются чрезмерным стимулятором, в то время как для вторых тренировочная обстановка является недостаточным раздражителем [1].

Выводы. Психическое напряжение перед стартом у спортсменов-пловцов 14–15 лет порождается не непосредственно внешними воздействиями («стимул-реакция»), а опосредуется «проигрыванием» возможных неблагоприятных ситуаций и соответствующих им линий поведения. Развивая произвольную систему саморегуляции, спортсмен приобретает качество действий, навыков и умений, аналогичных профессиональной деятельности, что помогает с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 3-е изд., доп. – Брест : БрГУ, 2019. – 31 с.

2. Заика, В. М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.

3. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.

4. Маришук, В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для студентов вузов / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.