

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»**  
**КАФЕДРА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ, ПЛАВАНИЯ И ЛЫЖНОГО СПОРТА**  
**УПРАВЛЕНИЕ СПОРТА И ТУРИЗМА БРЕСТСКОГО ОБЛИСПОЛКОМА**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ**  
**ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ,**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

**БРЕСТ**  
**БрГУ**  
**2017**

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

Т33

РЕДАКТОР: А.А. ЗДАНЕВИЧ

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ Н.И. КОЗЛОВА;

КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ В.Н. КУДРИЦКИЙ

Т33

Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодёжи : сборник научных статей / под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2017. – 183 с.

ISBN 978-985-521-515-9.

В сборник научных статей включены материалы, представленные участниками из Республики Беларусь, Российской Федерации, Украины, Республики Польша. Материалы посвящены различным аспектам физического развития и двигательной подготовленности детей, школьников и студентов, медико-биологическим и экологическим аспектам, здоровьесформирующим технологиям, психолого-педагогическим, культурологическим и социальным аспектам формирования здорового образа жизни, подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта.

Материалы предназначены для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796/799(082)

ББК 74.200.55Я43

ISBN 978-985-521-515-9

© БРГУ имени А.С. Пушкина, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Асаулюк І. О., Турлюк В. В., Маринчук П. І.</b> Використання олімпійських ідеалів у вихованні підростаючого покоління.....	7
<b>Белый К. И.</b> Броски в падении как основной способ завершения атак.....	9
<b>Беспутчик В. Г., Ярмолюк В. А.</b> Проблемы кадрового обеспечения массовой физической культуры и спорта.....	12
<b>Винидиктова С. М.</b> Взаимосвязь физических и координационных способностей легкоатлетов-метателей.....	14
<b>Вольский Д. И.</b> Сравнительная характеристика координационных способностей младших школьников и юных бадминтонистов.....	17
<b>Гаврилович А. А.</b> Влияние социально-психологической совместимости в системе «спортсмен – спортсмен» на результативность спортивной деятельности.....	20
<b>Герасевич А. Н., Коверец М. Д., Пархоц Е. Г., Титаренко Я. В.</b> Сравнение динамики показателей физического развития и состояния стопы у детей общеобразовательной школы и школы-интерната.....	23
<b>Глебик И. И., Лисюк В. В., Бруцкая В. Ю.</b> Показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста.....	27
<b>Глебик И. И., Лисюк В. В., Олейник А. В.</b> Показатели целевой точности в метании малого мяча детей младшего школьного возраста.....	28
<b>Головач М. В., Котковец В. А.</b> Развитие гибкости на уроках физической культуры и здоровья у детей младшего школьного возраста.....	30
<b>Головач М. В., Котковец В. А.</b> Динамика физической подготовленности школьников 8–9 лет по некоторым показателям гибкости.....	32
<b>Гончарова Н. Н., Родионенко М. В., Прокопенко А. А.</b> Оздоровительный туризм как средство оптимизации процесса адаптации детей к школе.....	34
<b>Грибан Г. П., Кузнєцова О. Т.</b> Діагностика діяльнісного компоненту готовності студентів до застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.....	37
<b>Гурина Е. И., Демчук Т. С.</b> Мониторинг состояния здоровья студентов биологического факультета.....	41
<b>Давыдов В. Ю., Пригодич Д. Н., Лукьяненко А. В.</b> Половое созревание спортсменок 13–16 лет, занимающихся академической греблей.....	43
<b>Демчук Т. С., Лукашевич С. С.</b> Некоторые теоретические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов физико-математического факультета.....	49
<b>Драчук А. І., Романенко В. В., Чуйко Ю. А.</b> Покращення фізичного стану студенток внз засобами оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіка).....	51
<b>Жуковская Е. П., Корженевич Е. А.</b> Применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании учащихся на I ступени общего среднего образования.....	54
<b>Заика В. М., Демчук Т. С.</b> Здоровьесозидающие технологии на страже индивидуального здоровья студентов.....	57
<b>Заика В. М., Лигатюк С. Н., Табала А. В.</b> Проблема эмоциональной устойчивости в спорте.....	59

<b>Заика В. М., Сурков С. А., Черемных Н. А.</b> О некоторых средствах и методах психолого-педагогической подготовки спортсменов-пловцов.....	<b>62</b>
<b>Зданевич А. А., Глебик И. И., Горчанюк А. И.</b> Развитие скоростно-силовых способностей квалифицированных хоккеистов на траве.....	<b>64</b>
<b>Зданевич А. А., Курилик М. М., Горчанюк А. И.</b> Особенности физического развития высококвалифицированных хоккеистов на траве.....	<b>66</b>
<b>Зданевич А. А., Павлючик В. В., Горчанюк А. И.</b> Показатели скоростных способностей высококвалифицированных хоккеистов на траве.....	<b>68</b>
<b>Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Зданевич А. А.</b> Возрастные особенности изменения показателей школьников в метании малого мяча на дальность с разбега.....	<b>69</b>
<b>Зданевич А. А., Шукевич Л. В., Зданевич А. А.</b> Динамика показателей метания малого мяча с места на дальность школьников в возрасте 6–17 лет .....	<b>71</b>
<b>Зинкевич Г. Н., Яглык В. И.</b> Отношение студентов к здоровому образу жизни	<b>73</b>
<b>Клос О. М.</b> Особенности организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в БрГУ имени А.С. Пушкина.....	<b>75</b>
<b>Клос О. М.</b> Отношение студентов-иностранцев БрГУ имени А. С. Пушкина к занятиям физической культурой и спортом .....	<b>77</b>
<b>Костюкевич В. М., Дяченко А. А.</b> Основи організації здоров'язбережувального середовища в умовах школи.....	<b>79</b>
<b>Люкевіч У. П.</b> Прэзідэнты МАК. Анры дэ Байле-Лятур: небяспека Алімпійскага крызісу.....	<b>81</b>
<b>Михута И. Ю., Богдан Е. Д.</b> Традиционные и современные подходы в оценке перспективности детей дошкольного возраста для занятий избранным видом спорта.....	<b>86</b>
<b>Михута И. Ю., Красовский К. К., Кунац О. Д.</b> Уровень развития профессионально-профильных компетенций тренера-преподавателя по плаванию.....	<b>89</b>
<b>Моисейчик Э. А., Софенко А. И., Зинкевич Г. Н.</b> Физическая культура в вузе как фактор социальной адаптации и гармонизации личности студента.....	<b>92</b>
<b>Новаш Т. С., Ножка И. А., Самусик А. И.</b> Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	<b>94</b>
<b>Олексюк А. П., Герасевич А. Н., Вадейко В. А.</b> Возрастные особенности адаптивных изменений показателей сердечно-сосудистой системы учащихся школьного возраста.....	<b>97</b>
<b>Рассохина Е. А., Роменко И. Г.</b> Физическая активность учащихся общеобразовательных школ г. Бреста.....	<b>102</b>
<b>Родин С. В.</b> Показатели физического развития квалифицированных хоккеистов	<b>104</b>
<b>Родин С. В., Павлючик В. В.</b> Тренировка специальной выносливости гандболистов на основе принципа специфичности.....	<b>106</b>
<b>Роменко И. Г., Рассохина Е. А.</b> Некоторые аспекты организации самостоятельной работы студентов по изучению возрастных изменений строения детского организма в курсе «анатомия».....	<b>108</b>
<b>Саваневский Н. К., Саваневская Е. Н.</b> Измерение артериального давления при постуральных воздействиях.....	<b>111</b>

<b>Савко Э. И., Юрченя И. Н.</b> Искусство расслабления с помощью релаксационной гимнастики для улучшения здоровья студентов.....	114
<b>Савко Э. И., Юрченя И. Н., Запольская С. Н.</b> Формирование гармонично развитой личности на занятиях физического воспитания.....	117
<b>Самойлюк Т. А., Глебик И. И., Грудовик Т. Н.</b> Показатели физической подготовленности студентов.....	120
<b>Самойлюк Т. А., Хиль Э. Н.</b> Мониторинг состояния здоровья студентов исторического факультета.....	122
<b>Сверепя Д. К., Приступа Н. И., Григоревич В. В.</b> К вопросу о применении биомеханического анализа игровых приемов на основе KINOVEA в волейболе..	123
<b>Софенко А. И., Моисейчик Э. А.</b> Контроль и оценка преподавания дисциплин специального цикла в училище олимпийского резерва.....	126
<b>Софенко А. И., Моисейчик Э. А.</b> Основы технологии многолетней подготовки метательниц молота высокого класса.....	129
<b>Сулейманова М. И.</b> Современные подходы в оценке физической подготовленности студентов.....	132
<b>Титова Л. С., Ляхович Е. М., Вабищевич Н. М.</b> Показатели физического развития женщин в возрасте 30–35 лет.....	134
<b>Титова Л. С., Ляхович Е. М., Вабищевич Н. М.</b> Сопоставление показателей функционального состояния женщин различного возраста.....	136
<b>Хомич Г. Е., Саваневская Е. Н.</b> Анализ спектральных характеристик кардиоритма при многократных изменениях положения человека в пространстве.....	138
<b>Черемных Н. А., Гоголюк Ф. К., Рокита А.</b> Специфические особенности при обучении плаванию студентов в ВУЗе.....	140
<b>Чернищенко Т. М., Кізім В. М.</b> Порівняльні показники постави методом візуального скрінінгу студентів факультету фізичного виховання та спорту з урахуванням спортивної спеціалізації.....	143
<b>Шаров А. В., Арчибасова А. В.</b> Кинематические характеристики спринтерского бега как ведущий компонент организации технической подготовки.....	146
<b>Шаров А. В., Гоголюк Ф. К.</b> Моделирование интенсивности тренировочных нагрузок по показателю частоты сердечных сокращений в соотношении с индивидуальным восприятием воздействий.....	149
<b>Шаров А. В., Гордиевская Т. В.</b> Сравнительная характеристика адаптационных механизмов регуляции кардиореспираторной системы юных спортсменов.....	152
<b>Шаров А. В., Михута И. Ю., Ментуз А.А</b> Повышение эффективности вентиляторных мышц с использованием дыхательных тренажерных устройств (на примере тренировки в мини-футболе).....	154
<b>Шаров А. В., Ярошевич В. Г., Корнелюк Д. А.</b> Управление развитием специальной выносливости в спринте с помощью бегового анаэробного теста...	157
<b>Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Котович Ю. Э.</b> Динамика показателей объема нагрузки игрового характера в ходе тренировочного процесса Ромуальда Клима в метании молота.....	160
<b>Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Котович Ю. Э.</b> Сопоставление показателей объема прыжковых упражнений за пятилетний цикл тренировочного процесса в метании молота Ромуальда Клима.....	162

<b>Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В.</b> Особенности развития простой двигательной реакции у мальчиков в возрасте 6–10 лет.....	<b>164</b>
<b>Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В.</b> Темпы развития простой двигательной реакции у девочек младшего школьного возраста.....	<b>165</b>
<b>Шукевич Л. В., Зданевич А. А., Полетило И. В.</b> Технические показатели, определяющие спортивный результат в плавании.....	<b>167</b>
<b>Юрченя И. Н.</b> Влияние развивающей предметно-пространственной среды на физическое воспитание студентов вуза.....	<b>169</b>
<b>Яковлів В. Л., Яковлів Є. В.</b> Здоров'язбережувальний підхід у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп.....	<b>172</b>
<b>Якубович С. К., Дедюля Е. А., Бруцкая В. Ю.</b> Методические показатели в обучении толканию ядра.....	<b>175</b>
<b>Якубович С. К., Лисюк В. В., Баранов О. Б.</b> Особенности показателей физического развития студентов и студенток различных курсов обучения.....	<b>176</b>
<b>Якубович С. К., Лисюк В. В., Беспутчик В. Г.</b> Значение физической культуры для студенческой молодежи.....	<b>178</b>
<b>Якубович С. К., Наумовец С. В., Янчук М. Е.</b> Показатели простой двигательной реакции у студентов.....	<b>180</b>
<b>Ярошевич В. Г., Костючик Е. В., Самойлюк Т. А.</b> Психологические особенности личности бегунов и бегуний на короткие дистанции.....	<b>182</b>

Установлено, что при произвольной релаксации, устраняющей мышечную скованность, значительно улучшается периферическое кровообращение, что весьма способствует повышению восстановительных функций [2].

**Результаты и их обсуждение.** В процессе применения разработанных здоровьесозидающих технологий показатели, характеризующие уровень развития помехоустойчивости, позитивно изменились ( $p < 0,01-0,05$ ) [3].

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управления его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных упражнений, регуляции мимических реакций открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, поддержания общей и специальной работоспособности, эффективности в деятельности.

**Выводы.** 1. Функция самоконтроля подвержена целенаправленному развитию в процессе профессионализации личности. Развивая произвольную систему саморегуляции, студенты приобретают качества действий, навыков и умений, помогающие с меньшими затратами, сохраняя энергетический ресурс, справиться с неблагоприятными ситуациями в ходе учебной деятельности

2. Подготовка студентов без учета индивидуальных и типологических особенностей бесперспективна. Специальная профессиональная подготовка студентов может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени способны вызвать существенные и адекватные требованиям деятельности приспособительные реакции.

#### Список использованной литературы

1. Демчук, Т. С. Здоровьесозидающие технологии в системе школьно-семейного воспитания : учеб.-метод. пособие / Т. С. Демчук. – Брест : Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, 2012. – 92 с.

2. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

3. Заика, В. М. Проблема эмоциональной устойчивости студентов / В. М. Заика, Т. С. Демчук // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы Междунар. науч.-метод. заоч. конф., посвящ. 70-летию каф. физ. воспитания и спорта Гомель. гос. ун-та им. Франциска Скорины, Гомель, 8–9 июня 2017 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; под. общ. ред. К. К. Бондаренко; отв. за вып. А. С. Малиновский. – Гомель : ГГУ, 2017. – С. 602–605.

**В. М. ЗАЙКА, С. Н. ЛИГАТЮК, А. В. ТАБАЛА**

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

#### ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ

**Summary.** Questions of emotional stability of sportsmen are considered. Search of an exit from extreme situations of competitive character, along with professional knowledge, demands from the sportsman of emotional stability, endurance, composure, concentration.

**Резюме.** Рассматриваются вопросы эмоциональной устойчивости спортсменов. Поиск выхода из экстремальных ситуаций соревновательного характера, наряду с профессиональными знаниями, требует от спортсмена эмоциональной устойчивости, выдержки, хладнокровия, собранности.

**Актуальность.** Экстремальные условия соревнования вызывают повышенное возбуждение нервной системы, что способствует адекватности поведения в критической ситуации. При действии сильных раздражителей сильная нервная система развивает большую «мощность» возбуждения, и уровень эмоционального возбуждения выше у более квалифицированных спортсменов. С другой стороны, эмоциональное возбуждение большой силы (как проявление дистресса или приближение к нему) нарушает нормальное течение психических процессов, вызывает сужение сознания, неуправляемость внимания, дезорганизацию двигательных функций, торможение навыков. Особенно пагубно это отражается на видах спорта, связанных с координацией и автоматизацией действий.

Но эмоциональное возбуждение, испытываемое спортсменом в соревнованиях, не всегда мешает ему. В зависимости от ситуации, психологических особенностей личности, опыта, умения владеть приемами психорегуляции, спортсмену удастся изменить структуру эмоциональных переживаний, перевести их в русло, благоприятствующее ведению соревновательной борьбы.

Установлено, что, с одной стороны, эмоциональная устойчивость спортсменов связана с силой нервной системы, а с другой – с подвижностью нервных процессов и особенностями второсигнальных управляющих влияний на изменение возбудимости нервных структур. Что касается повышенных показателей эмоциональной устойчивости в условиях соревнований у наиболее надежных спортсменов, то можно сказать, что это психическое явление становится личностной характеристикой спортсмена, которая и проявляется в экстремальных условиях деятельности [1; 2].

Механизмы эмоциональной устойчивости и методы повышения ее уровня психологическими средствами в спорте изучены еще недостаточно, но именно от этого часто зависят результаты спортивной деятельности.

**Цель работы** – определить взаимосвязь показателей скорости переключения внимания и эмоциональной устойчивости с соревновательной успешностью юных легкоатлетов и бадминтонистов.

**Методы и организация исследования.** Испытуемому предъявляется квадрат (красно-черные таблицы Шульте-Платонова), разделенный на определенное число мелких квадратов, в которых в случайном порядке помещены арабские числа от 1 до 25 черного и от 1 до 24 красного цвета. Испытуемый должен последовательно осуществлять поиск чисел – сначала только черного цвета (А), потом только красного (В). При этом поиск черных чисел осуществляется в восходящем порядке, а красных – в нисходящем. Затем осуществляется смешанный поиск черных и красных чисел, в ходе которого испытуемый оказывается перед необходимостью переключать внимание с одной последовательности на другую (Спв). По времени, затраченному на выполнение каждого из заданий, можно судить о скорости переключения внимания.

Методика определения эмоциональной устойчивости создана на базе методики определения скорости переключения внимания и выявляет влияние помех на результат деятельности, сравнивая его с результатом выполнения базовой методики. Обследование проводится сразу же после оценки скорости переключения внимания. Испытуемому

предлагается выполнить смешанный счет черных и красных чисел, причем его предупреждают, что в середине работы ему будут предъявляться активные помехи.

В ходе эксперимента оценивались показатели: *скорости переключения внимания (ПВ)* – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел (Спв), время переключения внимания ( $T_{пв}$ ), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел ( $\Pi_{вош}$ ); *эмоциональной устойчивости (ЭУ)* – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах ( $C^*$ ), разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ( $T_{эу}$ ), количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ( $\text{ЭУ}_{ош}$ ).

**Результаты и их обсуждение.** Все определенные при выполнении методик показатели, равно как и экспертная оценка соревновательной успешности, были подвергнуты интеркорреляционному анализу. Результаты анализа, проведенного с юными спортсменами-легкоатлетами и девушками-бадминтонистками, продемонстрировали наличие только одной статистически значимой отрицательной взаимосвязи ( $p < 0,05$ ) экспертной оценки соревновательной успешности с показателем разницы во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ( $T_{эу}$ ) (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Ранговая интеркорреляция результатов тестирования спортсменок-бадминтонисток ( $n = 7$ )

Показатели		№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
ПВ	С	1	1	<b>0,96</b>	0,56	0,43	-0,29	-0,18	0,57
	$T_{пв}$	2		1	0,62	0,25	-0,39	0	0,67
	$\Pi_{вош}$	3			1	0,11	-0,17	0,019	0,12
ЭУ	$C^*$	4				1	0,68	-0,04	-0,39
	$T_{эу}$	5					1	0,21	<b>-0,87</b>
	$\text{ЭУ}_{ош}$	6						1	0,098
ЭО (балл)		7							1

Таблица 2 – Ранговая интеркорреляция результатов тестирования юных спортсменов-легкоатлетов ( $n = 7$ )

Показатели		№ п/п	1	2	3	4	5	6	7
ПВ	С (сек)	1	1	0,64	0,25	0,46	-0,43	-0,41	0,16
	$T_{пв}$ (сек)	2		1	0,21	0,43	-0,46	-0,13	0
	$\Pi_{вош}$ (кол)	3			1	-0,04	0,21	0,61	-0,43
ЭУ	$C^*$ (сек)	4				1	0,36	0,02	-0,49
	$T_{эу}$ (сек)	5					1	0,61	<b>-0,82</b>
	$\text{ЭУ}_{ош}$ (кол)	6						1	-0,74
ЭО (балл)		7							1

*Примечание:* 1 – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех ( $C_{пв}$ ); 2 – время переключения внимания ( $T_{пв}$ ); 3 – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел без активных помех ( $ПВ_{ош}$ ); 4 – время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел при активных помехах ( $C^*$ ); 5 – разница во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ( $T_{эу}$ ); 6 – количество ошибок за время выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с активными помехами ( $ЭУ_{ош}$ ); 7 – экспертная оценка (ЭО).

Следовательно, формирование эмоциональной устойчивости повысит соревновательную успешность и легкоатлетов, и бадминтонистов, на что и направлена дальнейшая работа.

**Выводы.** Незначительное количество выявленных взаимосвязей обсуждаемых показателей указывает на несформированность ряда качеств участников эксперимента и, следовательно, на необходимость психолого-педагогического взаимодействия с ними с целью формирования их эмоциональной устойчивости.

#### Список использованной литературы

1. Заика, В. М. Прогнозирование и отбор в стрелковом спорте / В. М. Заика // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвящ. 80-летию ун-та, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2017. – Ч. 3. – С. 94–97.

2. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

#### **В. М. ЗАИКА, С. А. СУРКОВ, Н. А. ЧЕРЕМНЫХ**

Беларусь, Брест, Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

#### **О НЕКОТОРЫХ СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ**

**Summary.** Questions of psychological readiness of sportsmen-swimmers are considered. At a modern level of development of sports when at sportsmen it is observed about identical level of physical, technical, tactical readiness, the one who is psychologically steadier wins, is prepared.

**Резюме.** Рассматриваются вопросы психологической подготовленности спортсменов-пловцов. На современном уровне развития спорта, когда у спортсменов наблюдается примерно одинаковый уровень физической, технической, тактической подготовленности, побеждает тот, кто психологически более устойчив, подготовлен.

**Актуальность.** Состояние психической готовности к деятельности определяется совокупностью таких признаков, как: трезвая уверенность в своих силах, стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость против