

Е. С. Ситникова (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч. рук. С. А. Ручук,

ассистент

ВЛИЯНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА ДОСТИЖЕНИЯ В ПЛАВАНИИ

Проблема саморегуляции в спорте – одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. В литературе имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию саморегуляции в работе со спортсменами конкретного вида спорта. Именно поэтому необходимо проводить исследования по определению влияния саморегуляции на достижения в плавании. Стремительный рост спортивных результатов, большая психическая напряженность в плавании делают проблему саморегуляции ведущей. Саморегуляция позволяет спортсмену совершенствовать свои возможности, улучшить свои технические данные и добиться успеха.

Было проведено исследование среди пловцов бассейна «Волна» г. Гомеля с целью определения возможностей применения методов саморегуляции и их влияния на повышение эффективности соревновательной деятельности. В исследовании приняли участие 7 юношей в возрасте 14–15 лет. Курс обучения состоял из 5 занятий, в промежутках между которыми спортсмены работали самостоятельно. Применялись успокаивающие формулы психорегулирующей тренировки, предложенные А. В. Алексеевым и Л. Д. Гиссенем. На занятиях спортсмены применяли упражнения на сосредоточение внимания, контроль дыхания и сердца, расслабление мышц рук, ног, тела.

В результате применения саморегуляции наблюдается уменьшение времени, затрачиваемого спортсменами на достижение финиша. В среднем, время, затрачиваемое на преодоление дистанции пловцами, после применения саморегуляции уменьшилось на 3,5 сек. У одного спортсмена время прохождения дистанции сократилось на 10 сек, у двоих спортсменов на 1 сек, у троих спортсменов на 3 сек, у одного спортсмена на 4 сек.

Анализируя изменения результатов по мере овладения приемами саморегуляции, нужно отметить, что улучшение результатов происходило не сразу, так как пловцам было необходимо приобрести опыт и научиться доводить действия, связанные с саморегуляцией до автоматизма. Так, у одного спортсмена уменьшение времени прохождения дистанции происходило вначале на 1 сек, а затем на 2 и 3 сек, а у другого вначале занятий изменений результатов в положительную сторону не отмечалось.

Таким образом, применение саморегуляции позволило спортсменам лучше справиться со своим эмоциональным состоянием и более уверенно чувствовать себя в соревновательной деятельности, что и оказало влияние на результаты. Полученные данные позволяют говорить о том, что применение методов саморегуляции является необходимой мерой, поскольку это способствует улучшению результатов спортивных соревнований.

О. В. Сулковская (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»)

Науч. рук. Л. И. Селиванова,

канд. пед. наук, доцент

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖНЫХ СУБКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Педагогическое научное общество стало обращать больше внимания на ситуацию, в которой находится современная молодежь, почему их так привлекает «молодежная субкультура», и какие же возникают последствия деятельности подростков в той или иной субкультуре. Индустрия развлечений предлагает подростку намного более приемлемые способы самовыражения, ценности, чем культура как таковая. Из-за своей незрелости подростки не всегда примеряют на себя положительные социальные роли и часто ищут