

Средства, применяемые в экспериментальной группе, вызвали более кардинальные изменения силовых характеристик мышечных групп, несущих основную нагрузку в скоростном беге, от уровня развития которых зависит потенциальный рост спортивного результата в беге на спринтерские дистанции.

Выводы. Разработанная методика организации специальной силовой подготовки спринтеров 14–15 лет в годичном цикле подготовки может быть признана эффективной, поскольку ее экспериментальное обоснование привело к положительным изменениям характеристик специальной силовой подготовленности на статистически достоверном уровне, а повышение спортивного результата как интегрального показателя эффективности организации учебно-тренировочного процесса указывает на весомый вклад этих характеристик в итоговый результат в беге на 100 метров.

Список использованных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 213 с.
2. Борзов, В. Особенности методики тренировочного процесса спринтера / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2020. – № 3. – С. 86–91.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2019. – 184 с.
4. Врублевский, Е.П. Влияние направленности тренирующих воздействий на рост силы мышц юных бегунов на короткие дистанции / Е.П. Врублевский, А.Х. Хоршид, Д.А. Альбаркайи // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 3–5.
5. Гусинец, Е.В. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы / Е.В. Гусинец, В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87). – С. 30–34.
6. Cissik, J. Means and methods of speed training / J. Cissik // Strength and Conditioning Journal. – 2005. – № 27 (1). – P. 18–25.

ОТДЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 14–16 ЛЕТ

Чжу Хуасин, Е.П. Врублевский

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Аннотация. Представлены результаты экспериментальной проверки методов психорегуляции подростков-бегунов на средние дистанции. Показано, что рациональное использование методов психологической подготовки способствует сохранению оптимального состояния спортсмена, создает благоприятные условия для успешного решения тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Ключевые слова: методика, психологическая подготовка, юные бегуны, психорегуляция.

Введение. В настоящее время как теоретически, так и практически, в спортивной деятельности существует особенно острая проблема, касающаяся психологической подготовки спортсменов [1; 2; 6]. Последние нуждаются в обязательном регулировании своего состояния, так как участие в различных соревнованиях создает определенные моменты, в которых такое урегулирование просто необходимо и требует определенной мотивации [3; 4].

Особенно это важно для подростков, т.к. резкая смена настроения, завышенная самооценка, неуверенность в себе, эмоциональная неустойчивость, застенчивость,

а также резкость суждений – все эти поведенческие черты присущи периоду подросткового возраста [5]. Одним из показателей высокого уровня спортивной подготовленности юного спортсмена, правильного управления его психофизическим развитием является психическая устойчивость в соревновательных условиях. Оптимальное психологическое состояние заключается в положительном эмоциональном фоне, желании победить, понимании возможных спортивных ситуаций и способов достижения намеченных целей в зависимости от изменений этих ситуаций. Всего этого нужно добиваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности в процессе многолетнего совершенствования.

Целью работы является определение приемлемых методов психорегуляции подростков-бегунов на средние дистанции на основе изучения компонентов психологической подготовки.

Методы и организация исследования. Для решения задач исследования были реализованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы математической статистики. Из психологических методов использовался опросник Спилбергера, шкала Дж. Тейлора, оценка уровня притязаний Ф. Хоупа, опросник темперамента Я. Стреляу, диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике В.Э. Мильмана, шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) и шкала самооценки соревновательной личностной тревоги (СЛТ).

Педагогическое исследование занимало значительную часть представленного эксперимента. Суть его заключалась в выполнении в экспериментальной группе во время тренировочных занятий по легкой атлетике специально подобранного комплекса упражнений, направленных на формирование возможностей психологической регуляции у юных спортсменов в возрасте 14–16 лет.

В эксперименте участвовали 16 спортсменов 14–16 лет, занимающихся бегом на средние дистанции. Восемь человек составили экспериментальную группу (ЭГ) и восемь – контрольную группу (КГ).

Результаты исследования. Психологическая подготовка спортсменов подразделяется на следующие виды [6]: общая психологическая подготовка и специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка проводилась во время каждой тренировки. В этом виде общепсихологического тренинга акцент делался на развитие спортивного характера и ряда важных качеств, необходимых спортсмену для преодоления различного рода трудностей, с которыми он может столкнуться на соревнованиях.

Во время предсоревновательных тренировок осуществлялась специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию, соблюдались определенные положения, создающие подростку условия для достижения успеха: сохранение привычного образа жизни; вербальное взаимодействие с тренером, укрепляющее уверенность в его победе; умеренное посещение соревнований в качестве зрителя; аутогенная тренировка и идеомоторные упражнения; ароматизация и адекватное цветомузыкальное сопровождение; самовнушение; рациональное дозирование предстартовых нагрузок, оптимизирующих психофизическое состояние.

В результате реализации программы психологической подготовки у спортсменов экспериментальной группы были выявлены более позитивное психоэмоциональное состояние подростков, занимающихся легкой атлетикой. Так, уровень тревожности у них снизился на 12,5 балла, а в контрольной группе только на 3,9 балла, по сравнению с исходным уровнем.

Опрос юных спортсменов по шкале отношения к предстоящим соревнованиям (ОПС) в начале и конце эксперимента показал более значительные положительные сдвиги в ЭГ. В экспериментальной группе повысилась уверенность («смогу ли я?») –

на 3,9 балла, а в контрольной группы – на 0,6. По второму показателю тестирования – оценивания сил соперников («могут ли соперники?») прирост результатов у экспериментальной группы составил 2,2 балла, у контрольной – 0,4. Настроенность юных спортсменов на соревнование («хочу ли я?») увеличилась на 4,3 балла, а в контрольной группе на 1,9. В среднем, прирост результатов составил у контрольной группы 0,7 %, у экспериментальной 3,8 % по отношению к показателям тестирования на начальном этапе.

Овладения юными спортсменами ЭГ-навыков психорегуляции значительно улучшило возможность регулирования своего предсоревновательного состояния по сравнению с КГ, что способствовало росту спортивных результатов в беге на 800 метров (таблица 1). Подростки первой группы в период с октября по февраль устойчиво показывали положительную динамику в беге, что наглядно демонстрирует сводная таблица промежуточных и конечных результатов соревнований. Итоговый результат в беге на 800 метров у спортсменов контрольной группы улучшился на 0,8 с, а у бегунов экспериментальной группы на – 31 с.

Таблица 1 – Динамика средних результатов спортсменов двух групп, участвующих в эксперименте, в беге на 800 м (мин, с)

Группа	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Февраль
Экспериментальная	2,31	2,2	2,05	2,00
Контрольная	2,31	2,26	2,25	2,23

Выводы. 1. Психологическая подготовка в спорте должна оценивать проявление самых разнообразных ситуаций в спортивной практике, которые вызваны объективными и субъективными причинами. Субъективные моменты: предстоящее участие в соревнованиях, плохая подготовка спортсмена, чувство ответственности за его участие в соревнованиях, неуверенность в хорошем выступлении, недостаточно хорошее самочувствие, чрезмерная эмоциональность и тревожность, индивидуально-психологические особенности, а также собственное отношение человека к неудачам.

К объективным основаниям относятся следующие: сила соперников, субъективное судейство, неприемлемое отношение тренера или его отсутствие на соревнованиях, организация самих соревнований, общее настроение команды, ненадлежащая подготовка к соревнованиям.

2. Для того чтобы сохранить наилучший вариант биосоциального баланса личности спортсмена, создать отличные условия для правильного решения различных тренировочных задач, а также добиться отличных результатов участия в соревнованиях, целесообразно использовать методы психорегуляции, чтобы иметь возможность влиять на важные механизмы личности, его мотивацию и эмоции.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что методы психолого-педагогических воздействий способствуют сохранению оптимального состояния юного спортсмена, позитивно воздействуют на его психоэмоциональную сферу, создают благоприятные условия для успешного решения тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов.

Список использованных источников

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М. : Человек, 2013. – 213 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2016. – 352 с.
3. Кожедуб, М.С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М.С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. ст. XXIII Всерос. науч.-практ. конф. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 293–298.

4. Кожедуб, М.С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению / М.С. Кожедуб // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С. 311–316.

5. Корнилова, Т.В. Подростки групп риска / Т.В. Корнилова, Е.Л. Григоренко, С.Д. Смирнов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 273 с.

6. Огородова, Т.В. Психология спорта : учеб. пособие для студентов / Т.В. Огородова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 118 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.В. Болбас

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические положения и особенности формирования физической культуры детей младшего школьного возраста. Проведен анализ различных подходов к смысловому значению «физическая культура». Проанализированы основные компоненты физической культуры, оказывающие влияние на формирование личности школьника в современных условиях начальной школы.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, физическая культура.

Введение. Физкультурное образование в условиях социально-экономических преобразований, происходящих в Республике Беларусь, находится в постоянной динамике.

Общее физкультурное образование – это процесс и результат внеклассной и учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура и здоровье», ориентированно на формирование физической культуры личности школьников. Физическая культура содействует всестороннему, гармоничному развитию личности. Недостаточно научить человека грамоте – необходимо заложить фундамент здоровья, умения владеть своим телом, уметь расслабляться и переносить физические нагрузки.

Ю.Ф. Курамшин утверждал, что физическая культура направляет и регулирует всю практику физического воспитания учащихся, как ее внутренний закон. При этом – от цели учебного предмета зависят его задачи, а цель должна влиять на средства и результаты физического воспитания, отражать способы физкультурной деятельности, результаты, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности [1].

В соответствии с содержанием физкультурного образования, учебная деятельность в начальной школе направлена на освоение содержания учебного предмета «Физическая культура и здоровье» и оказывает формирующее влияние на интеллектуальные, психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности.

В силу этого актуализируется проблема формирования физической культуры младшего школьника. И основное внимание в учебно-воспитательной работе начальной школы смещается на повышение роли образовательной направленности в освоении младшими школьниками предмета «Физическая культура и здоровье».

Как показало исследование, одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, формирование физической культуры младшего школьника в современных условиях начальной школы.

Основной формой физического воспитания младших школьников являются физкультурные занятия, на которых закладывается фундамент здорового образа жизни. В начальной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура и здоровье»; 2) физкультурно-оздоровительные