

*justification of the means and methods studied, and the acquisition of training groups and departments, it is necessary to take into account the anthropometric and functional indicators of students and determine the basic (initial) level of their physical health.*

**Keywords:** *anthropometric indicators, adaptive abilities of the body, arterial pressure, physical education, physical development, functional capabilities of the body, physical health, Genci's test, Martine's test, heart rate.*

**Т. С. Силяева**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь  
E-mail: [holyencor@gmail.com](mailto:holyencor@gmail.com)

### **ОСОБЕННОСТИ КВАЛИФИКАЦИИ ТРИАТЛОНИСТОВ С УЧЁТОМ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

*В данной статье раскрывается роль морально-волевых качеств спортсменов, как одного из основных структурных компонентов системы спортивной подготовки.*

**Ключевые слова:** *триатлон, спорт, спортивные нагрузки, методика, педагогика, физическая подготовка, морально-волевые качества, этнические качества.*

**Метод исследования:** анализ научной и методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, научная литература, подведение итогов.

**Введение.** Триатлон – мультиспортивная гонка, состоящая из непрерывного последующего прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега. Среди различных видов спорта триатлон занимает особое место, поскольку каждое соревнование в триатлоне – отличное испытание для спортсмена с возможными вредными для здоровья последствиями. В течение всего состязания велика вероятность получить различные травмы. Растяжение различных связок, ушибы, синяки и вывихнутые суставы не редкость в этом виде спорта. Остановка сердца, замедление сердечного ритма, снижение артериального давления, также имеют место быть. Стимуляция окончания наружного нерва влияет на состояние сосудов, моторики, а также на центр сердечных нервов, обеспечивая ингибирование активности сердца. Повторяющиеся силовые нагрузки способны провоцировать расстройства нервной деятельности, поэтому триатлонисты после финиша в течение определенного периода времени не

допускаются к соревнованиям. Во время состязания работоспособность спортсмена достигает таких высоких показателей, что перерыва между спортивными сборами недостаточно для восстановления организма.

Представленные материалы исследования позволяют выявить важнейшие морально-волевые и этические качества, которые влияют на надежность и стабильность конкурентной деятельности. Специалисты по триатлону, тренеры, а также высококвалифицированные спортсмены признают необходимость существования морально-волевых и этических качеств у триатлонистов. В то же время, на практике, основное внимание уделяют физической и технико-тактической подготовке. Такой подход не обеспечивает эффективного обучения и конкурентной активности, отсутствует кинезиологический потенциал спортсменов. С точки зрения концептуального тезиса А.Н. Леонтьева (1984), о единстве сознания и активности, проявление морально-волевых качеств как явление функции увеличивающей весь потенциал организма по мере увеличения показателей двигательно-координирующих качеств, функционирования всех групп мышц. Такой подход к изучению нравственно-волевых качеств позволил создать информативно-оценочные критерии степеней их формирования, утвержденные в ходе педагогических экспериментов. Это позволило выявить различные подходы к самоконтролю, настойчивость, трудолюбие, воспитание и формирования других качественных личностных параметров. Целью данной исследовательской работы является теоретическое и методическое обоснование морального качества и совершенствование спортсменов в таком виде спорта, как триатлон.

Триатлонист должен продолжать борьбу в состоянии дефицита кислорода и других функциональных изменений организма, которые связаны с демонстрацией волевых качеств. Чтобы избежать поражения или чтобы повысить своё место в рейтинге участников триатлона, спортсмен должен:

- избегать несвоевременных мощных порывов физической активности, удлиняющих расстояние от соперников;
- использовать эффективные методы распределения физических нагрузок (наклон и другие).

Реализация этих способов избежать поражения определяется высоким уровнем технико-тактического мастерства, который позволяет предвидеть действия соперника в соответствии с первоначальными подготовительными действиями. Тогда триатлонист, сохраняющий максимальный самоконтроль, должен своевременно прибегнуть к действиям, которые помогут избежать поражения и прийти к финишу первым.

#### **Цель исследования.**

1. Раскрыть важнейшие нравственно-волевые качества, которые необходимы триатлонисту для победы.
2. Создать методологию формирования ведущих морально-волевых качеств и проверить её эффективность в ходе педагогического эксперимента.

Эффективность действий триатлониста в основном определяется уровнем развития скорости – мощность качества. Мышцы борца должны развивать

значительную силу, которая обеспечивает мышечную память с последующим сокращением и расслаблением. Скорость двигательной реакции триатлониста является одной из важных составляющих его технико-тактической подготовки. Быстрота действий определяется сложным циклом нейрофизиологических и биофизических механических процессов, навыками распределения силы мышц, необходимых для прохождения дистанции. Скорость выполнения техники в основном определяется работой периферического двигательного аппарата с его сложной милитационной кинематической системой и зависит от активности гетерогенных центральных механизмов управления движением, находящихся на разных уровнях центральной нервной системы, и которые представлены как иерархическая система контроля. Центральный механизм включает в себя двигательные и вегетативные центры, которые обеспечивают соответствие движений и их интенсивность до уровня вегетативных процессов и сенсорных центров, которые контролируют и решают, выполнять действие или нет.

Демонстрация скоростных качеств связана с психоэмоциональным состоянием триатлониста, определенным типом нервной деятельности, характером и величиной внешних и внутренних раздражителей, уровнем формирования волевых качеств, способностью противостоять стрессовым ситуациям. Таким образом, скорость и двигательная реакция – это функция всего организма.

Целенаправленное, систематическое формирование морально-волевых качеств является важной частью спортивной тренировки триатлонистов. Как отмечают ведущие специалисты, основные морально-волевые качества борцов следующие: самообладание, настойчивость, трудолюбие, дисциплина, решимость и мужество.

Каждое морально-волевое качество многоуровневое по содержанию, и имеет несколько структурных элементов, и оценивается согласно соответствующим критериям. Разработка и совершенствование этих личностных качеств осуществлялись в процессе применения созданной методологии, которая включает использование специальных критериев оценки, утвержденных в ходе педагогических экспериментов.

Во время триатлона степень ведущей демонстрации морально-волевых качеств по 10-балльной системе будет представлена ниже. Основные характеристики каждого качества:

#### **Самоконтроль**

10 баллов – сохранение устойчивого положительного психоэмоционального состояния во время прохождения дистанции;

8 баллов – быстрое возвращение к нормальному психоэмоциональному состоянию после неудачных действий во время прохождения дистанции; высокий уровень ориентации в пространстве и времени под влиянием негативных факторов; контроль ситуации, а также обновление индивидуального двигательного ритма после серии физических нагрузок;

6 баллов – психоэмоциональное состояние уменьшается после травмы; низкий уровень ориентации в пространстве и времени; увеличение скорости движения при опережении противника на дистанции.

4 балла – психоэмоциональный контроль состояния перед первой неудачей на дистанции, темп движения уменьшения ритма во время опережения противника;

2 очка – неспособность к адекватному сопротивлению в борьбе во время всего состязания.

### **Упорство**

10 баллов – повторение техники до ее полного освоения; способность достигать цели в сложных условиях состязания;

8 баллов – возможность частого повторения техники до полного её овладения; сосредоточение внимания на действиях противника, сохранение активности движения до конца состязания;

6 очков – достижение цели в отведённое время, снижение активности движения после возможной травмы;

4 балла – периодическая скорость движения уменьшается во время состязания, невозможность выполнить эффективные методы в неблагоприятной ситуации;

2 балла – быстрая утомляемость при овладении техникой; достижение цели к концу тренировки; значительное снижение активности движения после 1 этапа триатлона (заплыв).

### **Усердие**

10 баллов – овладение техникой и ее деталями во время уроков и после обучения. Сохранение двигательной активности в состоянии утомления, систематическое выполнение заданных тренировочных нагрузок, несмотря на усталость и неблагоприятные условия;

6 баллов – самостоятельная техника моторных упражнений. Усталость, некоторое снижение двигательной активности в сложных условиях и в случае психоэмоционального ухудшения общего состояния спортсмена;

2 балла – неспособность овладеть техникой после тренировки; неспособность справиться с заданным объёмом работы;

1 балл – частичное выполнение двигательных задач, невозможность контролировать психоэмоциональное состояние.

### **Дисциплина**

10 баллов – точное выполнение заданного темпа тренировки, сохранение соревновательной деятельности; соблюдение правил поведения в спортивном клубе, самоконтроль, способность действовать в интересах команды;

6 баллов – незначительное отклонение от процедуры спортивного тренинга, способность разумно оценивать собственные действия;

2 балла – периодические нарушения установленной процедуры тренировки – соревновательной деятельности; неспособность следовать своему собственному режиму;

2 балла – неспособность следовать режиму спортивной тренировки, неспособность действовать в интересах команды;

1 балл – невозможность организовать собственную деятельность; неспособность следовать процедуре обучения.

### **Воля и мужество**

10 баллов – психологическая готовность встретить более сильного и опытного противника, самоконтроль в стрессовой ситуации, сохранение уверенности после увеличения отрыва от впереди идущего соперника;

6 баллов – адекватное сопротивление опытному противнику, уверенность в себе, умение грамотно рисковать, способность найти выход в случае сложной ситуации;

2 балла – психологический стресс перед состязанием с сильным противником, выбор эффективных действий в стрессовой ситуации;

2 балла – неопределенность при взаимодействии с более опытным противником, неразбериха в трудный момент, неспособность контролировать собственные действия;

1 балл – неспособность встретить сильного противника, эффективно действовать в стрессе.

Формирование нравственно-волевых качеств – сложный и долгосрочный процесс, требующий педагогических условий организации движения и использования их оценки.

**Результаты.** Создание методологии основных морально-волевых качеств триатлонистов, учитывая специфику их развития в процессе взаимодействия с соперником.

**Вывод.** Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что морально-волевые качества являются важным компонентом системы спортивной подготовки триатлонистов. Исследовательские материалы доказывают зависимость двигательной активности от морально-волевых качеств спортсмена, описывают формирование готовности к решению тактических задач на уровне таких нравственно-правовых формирований качеств как самообладание, настойчивость, трудолюбие, решительность, дисциплина, мужество и другие.

В триатлоне скорость двигательной реакции очень важна, важна также скорость двигательных действий, в формировании которых участвует центральная нервная система, а также другие функциональные системы, под влиянием которых развитие и совершенствование морально-волевых и этических качеств имеют место быть. Это позволяет приравнять их к качественным сторонам двигательной активности. Повышение технико-тактической, психологической и интеллектуальной активности. Результаты педагогического эксперимента показали, что повышение ведущих морально-волевых качеств сильно влияет на дальнейшее совершенствование в спортивном отношении квалифицированных триатлонистов. Результаты педагогического эксперимента показали целесообразность, и обоснованность методологии в процессе овладения техникой бега, плавания и силовых упражнений. Развитие ведущих морально-волевых качеств оказывает большое влияние на повышение спортивного мастерства квалифицированных триатлонистов.

## Литература

1. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические работы / А.Н. Леонтьев. Т. 2. – Москва: Педагогика. – 1983. – С. 94–231.
2. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник. – Ульяновск. – 2010.
3. Джо Фрил. Библия триатлета / Д. Фрил. – Издательство «Манн, Иванов и Фербер». – Москва. – 2011.
4. Сысоев, И., Кулиненков, О. Триатлон. Олимпийская дистанция / И. Сысоев, О. Кулиненков. – Издательство «Манн, Иванов и Фербер». – Москва. – 2012.

*This article reveals the role of the moral-willed qualities of athletes as one of the main structural components of the sports training system.*

**Keywords:** triathlon, sport, sport loadings, methodology, pedagogy, physical training, endurance and stamina, ethnical peculiarities.

### Л. Н. Соусь

Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь  
E-mail: [sous.l@mail.ru](mailto:sous.l@mail.ru)

## НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Обоснована возможность использования в учебном процессе по физическому воспитанию экспресс-метода оценки уровня физического здоровья студентов. Предложены критерии оценки эффективности формирования здорового образа жизни студентов технического вуза на основе подбора индивидуальных физических упражнений с психофизиологическим воздействием на формируемые профессиональные физические и специальные качества.

**Ключевые слова:** студент, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая и специальная подготовленность.

Актуальность. Формирование и сохранение здоровья человека является стратегической задачей любого государства. Наиболее философское и всеобъемлющее определение здоровья приняло ВОЗ в 1948 г. в преамбуле своего устава: "Здоровье - это состояние наибольшего физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов". Из этого определения следует, что не все, что устраняет боязнь,