

Таблица № 2.

Повышенный уровень тревожности старшеклассниц		
2014-2015 учебный год	2015-2016 учебный год	Результат
9/36%	3/12%	6/24%

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что количество старшеклассниц с повышенным уровнем тревожности сократилось с 9 до 3 человек, что составляет 12% от общего числа девочек.

Результатом работы также является участие старшеклассниц в научной и исследовательской деятельности в области фитнеса и физической культуры в целом, пропагандируя здоровый образ жизни. Об этом свидетельствуют результаты их участия в различных конкурсах, олимпиадах, конференциях, семинарах.

Литература

1. С.В. Гончарук, К.В. Шиловских Систематический подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного ВУЗа // физическое воспитание студентов, 6 – 2012. – С. 42-46

2. К.В. Шиловских Решение задач физической подготовки учащихся на уроках физической культуры // материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области – 2014 год.

3. К.В. Шиловских Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015г.).

УДК 159.9.01:372.879.6

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ШКОЛЬНИКА НА ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Петренко О.В., Сулима Т.В., Петренко С.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

МБОУ СОШ №49, г. Белгород

petrenko_o@bsu.edu.ru, sulima@bsu.edu.ru, serzh.petrenko.1987@bk.ru

IMPACT INDIVIDUAL PERSONALITY PARTICULARLY SCHOOL'S RESULTS OF SPORT

Petrenko O.V., Sulima T.V., Petrenko S.V.

*Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
school №49, Russia, Belgorod*

Ключевые слова: спортивный отбор; индивидуальные особенности; психологическая подготовка

Keywords: sports selection, personality, psychological preparation

Актуальность проблемы спортивного отбора в нашей стране обусловлена обострением конкуренции на международной спортивной арене, выявившей недостаточные возможности наших спортсменов к завоеванию высших олимпийских наград. Проведение зимней олимпиады в Сочи ставит эту проблему в мире российского спорта особенно остро.

Ученые В.М.Волков и В.П.Филин отмечают, что свой оправданный смысл спортивный отбор приобретает тогда, когда решаются проблемы конкурсного комплектования профессионально-ориентированных спортивных учреждений (специализированных школ-интернатов спортивного профиля и т.п.) и аналогичных групп спортсменов, подготавливаемых для пополнения рядов тех, кто посвящает себя спорту высших достижений [6]. Отбор спортсменов оправдан и тогда, когда на спортивно-конкурентной основе комплектуются сборные команды и регламентируется допуск к соревнованиям высокого ранга в прямой зависимости от наличного уровня индивидуальных спортивных достижений. По нашему мнению с гуманистической, общечеловеческой позиции все, что делается в процессе приобщения к спорту для определения спортивной предрасположенности и ориентации, следует трактовать не как отбор для спорта, а именно как выбор предмета и перспектив спортивной специализации, которые возможно полно соответствовали бы индивидуальным задаткам потребностям и интересам личности. При этом важно выявить индивидуальные возможности достижения результатов в том или ином виде спорта, но проблема не сводится к определению перспективы чисто спортивного результата

Следовательно, задачи спортивного отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта – их спортивную одаренность.

Спортивная одаренность, по мнению Баландина В.И., Бдудова Ю.М., Плахтиенко В.А. - это благоприятное для данного вида спорта сочетание врожденных и приобретенных физических и психических качеств, а также способность спортсмена быстро и эффективно развивать эти качества в процессе спортивной тренировки. В понятие спортивной одаренности, безусловно, входят также отличное состояние здоровья и определенные анатомо-физиологические особенности организма. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана, прежде всего, с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта [2].

Баландин В.И. с соавторами выделяют несколько уровней отбора:

Первый уровень - начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9-14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом - агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором – тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном -- наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень - углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16-17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта и склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

Третий уровень - отбор для выявления спортсменов (возраст 18-20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень - отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона [2].

Следовательно, мы можем констатировать, что процесс спортивного отбора происходит на протяжении всей спортивной деятельности человека и включает в себя физические данные (начальный отбор), а также результаты тренировок и спортивных соревнований. При этом неизбежно изменяются и психологические характеристики спортсменов, что обуславливает необходимость личностного подхода к определению возможностей перехода на новый уровень спортивного отбора.

По нашему мнению, психологическая подготовка - один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с

междисциплинарным взаимодействием наук о спорте. По мнению Матвеева Л.П. весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы [11]. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов. Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

Анализируя вышесказанное, мы считаем, что роль эмоциональных состояний в регуляции двигательных действий, операций, в частности, такого производного спортивной деятельности, как эмоциональная напряженность, в ряде случаев дезорганизующая деятельность или мобилизующая спортсмена к эффективной и успешной деятельности трудно переоценить.

Следовательно, психологическая подготовка способствует, определению спортивных целей, мотивации к достижению целей, а также самооценки спортсмена, которые проявляются как уверенность в себе, удовлетворенность спортивными результатами, авторитет, состояние здоровья, мотивом достижения успеха и эмоциональностью спортивной деятельности.

Следовательно, важной предпосылкой осуществления регулирующей функции цели является ее субъективное принятие спортсменом. Чем яснее осознает спортсмен стоящие перед ним задачи, чем глубже он понимает и переживает важность и общественную значимость разрешения этих задач, тем интенсивнее побуждение к их разрешению. Чем труднее и серьезнее цель, тем больше усилий прилагают спортсмены. Трудность выбираемой спортсменом цели характеризует уровень ее притязаний в сфере спортивной деятельности. Уровень притязаний у спортсмена должен соответствовать его возможностям. Высокий уровень притязаний приводит к возникновению фрустрации (расстройство замыслов). По мере возрастания стресса лица с сильной нервной системой завышают уровень притязаний, со слабой нервной системой - занижают его.

Анализируя вышеизложенное, мы предположили, что на каждом уровне спортивного отбора психологическая подготовка спортсмена должна учитывать их индивидуальные особенности с самого начала их спортивной деятельности. Поэтому для нашего

исследования мы выбрали первый этап, определяющий способности детей к занятию спортом.

В нашем исследовании приняли участие дети, обучающиеся в гимназии №3 г. Белгорода. Общее количество испытуемых 45 человек в возрасте от 7 до 8 лет.

Исследование предполагает определение индивидуально-типологических особенностей:

- тип темперамента
- конституциональные;
- гендерные;
- выявление доминирующего инстинкта;

Результаты исследования показали: из них по типу темперамента: сангвиники – доминирующее количество 49%, Холерики – 35%, флегматики – 16%. По конституциональным особенностям: атлетики – 73%, пикники – 22%, астеники – 5%; по гендеру: маскулинных – 78%, фемининных – 13%, андрогинных - 9%; по наличию доминирующего инстинкта: самосохранение - 5%, сохранение семьи и рода - 9%, альтруистические потребности - 11%, потребности исследования - 20%; доминирования - 24%, свободы - 11%; сохранение достоинства - 20%.

На следующем этапе нашего исследования мы предполагаем выявления влияния у детей психологических особенностей детей, проявляющихся на тренировках. Результаты исследования отражены в таблице

Таблица

Наблюдение самостоятельной активности у спортсменов

темперамент	обращается за помощью	строго выполняет инструкции	проявляет самост-ть	часто отвлекается	часто пропускает занятия
Сангвиник	23%	29%	31%	30%	46%
Холерик	5%	7%	48%	52%	42%
флегматик	72%	64%	21%	18%	12%

Анализ результатов показал, что:

- Флегматики добиваются высоких результатов, за счет того, что часто обращаются за помощью и строго выполняют инструкции тренера. Они не отвлекаются и не пропускают занятия. Внимательно слушают указания и усердно работают над техникой выполнения.

- Холерики, напротив, проявляют больше самостоятельности, часто отвлекаются и устраивают незапланированные бои среди тренировки. У них высокая скорость выполнения упражнения, но из-за того, что они часто отвлекаются, страдает

техника выполнения. Часто нарушают правила ведения боя, из-за чего постоянно получают замечания.

- Сангвиники, много разговаривают, обращаются за помощью, не касающейся тренировки, не могут долго заниматься одним и тем же. Если их постигает неудача на тренировке, они проигрывают бой или их просто обидели, на следующую тренировку могут не прийти.

Контрольными точками нашего исследования являются призовые места на спортивных соревнованиях. Соревнования проводились в период с декабря по март.

Анализируя полученные результаты, мы можем сделать следующие выводы:

- Призовые места занимали дети холерического и сангвинического типа темперамента (маскулинные, атлетичные), которые побеждали за счет своей подвижности, но при этом часто получали замечания о не правильном ведении боя.

- Флегматики (маскулинные, атлетичные), как и на тренировках, выигрывали за счет того, что четко выполняли инструкции тренера. Они вели бой технически правильно и, соблюдая основные правила боя.

- У всех детей, занимавших призовые места, доминирующим инстинктом является инстинкт сохранения достоинства и инстинкт лидера (или доминирования).

- Дети с доминирующим инстинктом самосохранения, сохранения с семьи и рода, а также с инстинктом альтруизма отказывались участвовать в соревнованиях.

- Дети с фемининными чертами, работали не в полную силу. На это, по нашему мнению, влияют такие черты характера как уступчивость, мягкость, способность к сочувствию и сопереживанию.

- Дети с андрогинными чертами характера побеждали в зависимости от психологического настроения.

Таким образом, мы можем констатировать, что для приобщения к спортивной систематической деятельности нужны определенные предпосылки. К числу важнейших из них относятся, кроме прочих, индивидуальная предрасположенность к ней, личностные установки, потребности, интересы. Вероятность оптимального развёртывания процесса спортивного совершенствования во многом зависит от того, на каком из этапов индивидуального возрастного развития выявляется предрасположенность к прогрессированию в том или ином виде спорта.

Следовательно, основное правило психологической подготовки - это обязательно учитывать, что каждый спортсмен отличается индивидуально-психологическими особенностями, проявляющимися как в его характере, так и в способностях. Причем,

выявление этих особенностей необходимо проводить на начальном этапе спортивного отбора.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании/ Б.А. Ашмарин. - М.: ФиС, 1998. - 223 с.
2. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте/ В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А.Плахтиенко. - М.: ФиС, 2006. - 192 с.
3. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации/В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1990. - № 1. - с. 33-31
4. Брянкин, С.В. Спортивный отбор и ориентация/ С.В. Брянкин, Л.Н. Жданов, Б.Н. Шустин. - Смоленск: СГИФК, 1997. - 68 с.
5. Вайцеховский, С.М. Книга тренера/С.М. Вайцеховский. - М.: ФиС, 1971. - 312 с.
6. Волков, В.М. Спортивный отбор/ В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.
7. Гимнастика./ под ред. Брыкина А.Т. - М.: ФиС, 1971. - 351 с.
8. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры/М.А. Годик. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.
9. Козлов, В.И. Основы спортивной морфологии/ В.И. Козлов, А.А. Гладышева. - М.: ФиС, 1997. - 103 с.
10. Леонтьев, А.Н. О формировании способностей/А.Н. Леонтьев // Вопросы психологии. - 1990. - № 1 с. 7-16
11. Матвеев, Л.П. Основы общей теории и системы подготовки спортсменов/Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 384 с.
12. Теория и методика физического воспитания./ Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

УДК 796:011

ДИНАМИКА МАССОВОГО СПОРТА В РОССИИ

Репина Н.В., Ушакова Е.В., Колесник М.П.

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Россия, г. Белгород

repina@bsu.edu.ru

DYNAMICS OF MASS SPORTS IN RUSSIA

Repina N.V., Kolesnik M.P., Ushakova E.V.

Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Belgorod National Research University», Russia, Belgorod

repina@bsu.edu.ru

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт.

Keywords: physical culture, mass sport.

Роль спорта, на мой взгляд, в жизни человека очень велика. Особенно для людей, которые всегда следят за своим здоровьем и хотят сохранить свою красоту тела на долгие годы. Ведь занимаясь спортом, вы не только поддерживаете фигуру, но и получаете колоссальное здоровье.

Я хочу написать о любительском спорте, который доступен всем желающим.