

д) Нет, конечно.

Результаты исследования.

Из принятого теста по изучению психологического климата в спортивном коллективе мы пытались выявить три компонента: эмоциональный, когнитивный и поведенческий, т.к. они составляют психологический климат исследуемого спортивного коллектива.

Эмоциональный компонент – выявлен как противоречивый.

Когнитивный компонент – выявлен как неудовлетворительный.

Поведенческий компонент – выявлен как благоприятный.

Различные проявления психологического климата весьма существенны в спортивном коллективе. Психологический климат является важным компонентом, с которым в спорте нельзя не считаться. Он определяет как качественное своеобразие спортивного коллектива, так и уровень достижений в условиях взаимодействия. Поэтому следует обязательно учитывать тренером особенности спортивного коллектива, правильно строить взаимосвязь состояния психологического климата в данном коллективе.

Выводы и предложения:

1. Психологический климат в исследуемом коллективе оценивается как неопределенный, т.е. имеются факторы, мешающие эмоционально положительным проявлениям и свободному общению.
2. Для стабильного и успешного выступления команды необходима своевременная диагностика и регуляция предсоревновательного состояния волейболисток с введением и приближением их к зоне индивидуальных оптимумов.
3. Замечено, что тревожность у девушек можно объяснить особенностями психофизиологического развития этого возраста и их подверженностью воздействию различных внешних факторов.
4. В работе с волейболистками важное приобретение – динамический характер деловых и межличностных отношений между тренером и спортсменами.

Исходя из полученных выводов мы можем порекомендовать тренеру команды вводить в тренировочный процесс:

- 1) мероприятия, сплачивающие коллектив;
- 2) беседы, диспуты по различной молодежной тематике;
- 3) более тщательную индивидуальную работу со спортсменами.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В БОРЬБЕ С УСТАЛОСТЬЮ И СТРЕССАМИ

Д.В. Росляк
Витебск, ВГУ

Современного человека, избавленного цивилизацией от традиционных опасностей агрессивного природного окружения, подстерегают болезни психосоматического характера, обусловленные стрессогенной социальной средой. Эти болезни пожидают в развитых странах самый богатый урожай на ниве человеческих жизней. Дефицит двигательной активности людей сегодня многими специалистами называется главной причиной лидирующих на этой ниве сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно поэтому нами проводились исследования по определению места и роли физической культуры и спорта в жизни современного студента, для чего были разработаны специальные анкеты.

В анкетировании приняли участие студенты 2-4го курсов дневного отделения факультета социальной педагогики и психологии УО «ВГУ им. П.М.Машерова» и факультета ветеринарной медицины ВГАВМ. Всего в опросе приняло участие 213 человек.

В результате исследования было выявлено, что молодые люди ищут компенсаторные пути выхода из сложных жизненных ситуаций и видят их в следующем:

- просмотр телепередач (35,3%)
- прогулки на свежем воздухе (35,3%)
- баня и другие водные процедуры (30,3%)
- чтение книг (20,7%)

Следующий вопрос касался средств для снятия стресса и усталости (табл.1).

Таблица 1.

Распределение ответов респондентов на вопрос «Какие средства используют для снятия стресса и усталости» (в процентах)

Средства борьбы с усталостью и стрессами	Все	Муж.	Дев.
Сон	60,9	59,7	62,1
Прогулка на свежем воздухе	35,3	22,8	47,5
Просмотр телепередач, фильмов	35,3	33,0	37,6
Баньные и водные процедуры	30,3	33,3	26,8
Чтение	20,7	17,5	23,9
Работа на дачном, приусадебном участке	13,8	11,9	15,6
Сбор грибов, ягод, охота, рыбалка	12,5	19,5	5,7
Групповые игры (футбол, хоккей и др.)	10,9	21,8	0,3
Коллекционирование, вязание, музыка	10,1	5,9	14,0
Физические упражнения: гимнастика, бег, плавание и др.	7,6	9,2	6,1
Массаж, самомассаж	6,0	3,6	8,3
Курение	4,2	6,3	2,2
Танцы	4,2	2,6	5,4
Азартные игры: карты, домино и т.п.	2,8	5,3	0,3
Прием медицинских препаратов	2,8	2,6	2,9
Неазартные игры: шахматы, шашки, нарды и т.п.	1,9	3,6	0,3
Употребление алкоголя	1,9	3,3	0,6
Аутогенная тренировка	1,0	2,0	0
Другое	3,7	4,3	3,2

Примечание. Сумма процентов по каждому столбцу превышает 100%, поскольку респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа.

Если попытаться систематизировать многочисленные способы снятия усталости, то можно выделить следующие направления, отображающие генеральные жизненные стратегии индивидов.

Активная жизненная позиция потребительской ориентации реализуется в таких способах восстановления сил, как баньные и водные процедуры, имеющие поклонников в лице каждого третьего (33,3%) юноши и каждой четвертой (26,8%) девочки, в применении 3,6% юношей и 8,3% девочек массажа или самомассажа.

Активная жизненная позиция лиц экономической ориентации осуществляется 13,8% респондентов на дачном или приусадебном участке, каждым пятым (19,5%) мужчиной и 5,7% девочек на рыбалке и лесной охоте за живой дичью, а также на грибницах и ягодниках.

Коллективные подвижные способы снятия стрессов включают в себя уже упомянутые выше танцы и такие групповые игры, как футбол, волейбол, баскет-

бол, хоккей и др., которыми увлекается каждый пятый (21,3%) юноша и всего лишь 0,3% девушек.

Индивидуалисты, практикующие физические упражнения, как средство отдыха, больше склонны к бегу и гимнастическим упражнениям. Таким образом, отдыхают 9,2% юношей и 6,1 % девочек.

Методами психологической саморегуляции пользуются 2% студентов. Среди девушек сторонниц аутогенной тренировки не замечено. Зато женщины гораздо чаще мужчин применяют такой простой, но эффективный способ отдыха от забот и трудов житейских, как пешеходные прогулки на свежем воздухе. Оздоровительные прогулки совершает почти каждая вторая (47,5%) участница опроса, в то время как мужской контингент такой способ избавляться от усталости и стрессов практикует в два раза реже – лишь в 22,8 случаях из 100.

Настольные игры азартного типа, ориентированные на везение и удачу, такие как карты и домино, помогают от стрессов 5,3% мужчин и 0,3% девушек.

Настольные интеллектуальные игры, в первую очередь шахматы, шашки и нарды, в которых главное значение имеет не удачный расклад, а логические способности игроков, увлекают в свободное время 3,6% юношей и те же 0,3 % девушек.

Чтение книг успокаивает практически каждую четвертую (23,9%) студентку и почти каждого шестого (17,5%) студента.

Деструктивные способы избавления от стресса и усталости, ведущие к разрушению тела и духа, в первую очередь курение табака и употребление алкоголя, практикуют, соответственно 6,3% и 3,3% юношей и 2,2 и 0,6% девушек.

По данным этого же опроса, не употребляют алкоголь всего лишь 17,2% юношей и 22,9% девочек. Остальные же пьют, либо, подчиняясь традиции, а также влиянию друзей и родственников (таких 2/3 опрошенных - 65,3%), либо удовлетворяя собственную потребность в алкоголе (к таковым следует отнести каждого пятого студента – 20,2% и почти каждую десятую девочку – 8,6%).

Основным итогом данного исследования можно считать то, что физкультура и спорт еще не стали для наших студентов главной составляющей их жизни. В арсенале средств противодействия стрессам и жизненным трудностям преобладают пассивные способы их компенсации.

ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Н.Т. Станский
Витебск, ВГУ

Существующая проблема отбора перспективных спортсменов – предмет исследования ученых и тренеров [1, 2]. Необходимость научно обосновать формы и методы отбора в последние годы диктуется тем, что в большинстве видов спорта уровень мировых достижений настолько велик, что повторить или превзойти их могут не просто способные или одаренные, а по-настоящему талантливые спортсмены [3]. На наш взгляд, наиболее перспективный принцип подхода к оценке способностей спортсменов, в частности в лыжных гонках, - изучение темпов роста их результатов.

Анализ тренировочного процесса гонщиков свидетельствуют о том, что планирование объема и интенсивности тренировочной нагрузки происходит зачастую без учета возможностей их реализации.