

дидат в мастера спорта. Обследование проводилось до первого старта на Республиканской универсиаде (7-11 декабря) 3 раза. В начале подготовительного периода, через 6 недель после начала тренировочного процесса, и за две недели до старта. Тест проводился в бассейне после разминки 1200-1300м, с каждым пловцом индивидуально.

Результаты тестирования некоторых спортсменов - пловцов

		П1	П2	П3	Z	Q
Мацулевич Н.	1	30	25	21	76	0,300
	2	29	24	18	71	0,397
	3	29	24	17	70	0,410
Рабизо И	1	30	27	25	82	0,200
	2	30	25	19	74	0,500
	3	29	26	19	74	0,340

Таким образом, анализируя данные полученные при тестировании первого спортсмена (Мацулевич Н.) мы видим, что положительная динамика контрольного результата (время прохождения отрезков в таблице не указано), уменьшение каждого из показателей пульса и рост индекса восстановления свидетельствовали об улучшении функционального состояния спортсмена, соответственно о правильности подобранной нагрузки. Результаты тестирования второго спортсмена (Рабизо И.) позволили оценить функциональную подготовку и скорректировать нагрузку в предсоревновательный период. Тогда как в подготовительном периоде сохранялся уровень реактивности ССС, ускорялся восстановительный процесс, а показатель Q увеличивался, что так же позволило сделать вывод о нарастании тренированности и правильности подобранно нагрузки на данном этапе подготовке. Итогом проведенной работы были призовые места спортсменов на соревнованиях республиканского уровня.

Применяемый нами подход убедил нас в эффективности проведения пульсового тестирования для оценки функционального состояния спортсменов и своевременной коррекции тренировочного процесса при подготовке спортсменов – пловцов в ВУЗе. Можно рекомендовать проведение пульсометрии как наиболее оптимальное средство контроля при подготовке не только пловцов, но и легкоатлетов, ориентировщиков и т.д., тогда как другие инструментальные и технические средства не всегда доступны. Изучение динамики ЧСС позволит контролировать и корректировать процесс развития тренированности.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Ю.А. Соловьёва*

Спортивное ориентирование – это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Для достижения высокого результата спортсмену на дистанции необходимо решать множество тактических задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление (динамическое узнавание и структурирование элементов задачи). Выявлено, что существуют устойчивые, статически достоверные связи между показателями развития психических качеств и эффективностью действий ориентировщиков. Поэтому, всю подготовку спортсменов необходимо строить на основании психодиагностики, в процессе которой оцениваются различные компоненты психического состояния занимающихся и уровень развития психических качеств, необходимых для достижения высокого спортивного результата.

В качестве этапного и текущего контроля психического состояния ориентировщиков можно использовать различные методы диагностики. Однако выполнение темпоритмовых двигательных актов, оценка свойств внимания, мышления, памяти требует высокого психического напряжения. В связи с этим, сама процедура тестирования всегда носит характер специально-психической нагрузки, позволяющая не только оценить динамику психических состояний спортсмена, но и рассматривать ее в качестве тренирующего воздействия.

Целью работы является определение уровня развития свойств внимания спортсменов – ориентировщиков в зависимости от квалификации.

В исследовании применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, методы оценки объёма внимания, интенсивности внимания, распределения и пере-

ключения внимания, концентрации и избирательности внимания, антропометрия, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты, представленные в таблице показателей развития свойств внимания в зависимости от квалификации спортсмена имеют следующие данные: с повышением спортивной квалификации возрастают и показатели внимания.

№ п/п	Показатели	Юношеский разряд n=44			2-3 разряд n= 28			1 разряд и кмс n=17		
		$\bar{x}$	$\sigma$	Sx	$\bar{x}$	$\sigma$	Sx	$\bar{x}$	$\sigma$	Sx
1	Распределение и переключение внимания, усл.ед	24,81	±2,04	±0,30	29	±2,48	±0,46	38	±4,17	±1,01
2	Избирательность внимания, усл.ед	13	±1,13	±0,17	15	±1,24	±0,23	19	±1,39	±0,33
3	Концентрация внимания, усл.ед	16,27	±1,13	±0,17	17,36	±0,99	±0,18	20,4	±3,06	±0,74
4	Устойчивость внимания, усл.ед	1001,09	±298,63	±45,04	1942,02	±199,50	±37,7	2348,07	±279,10	±67,74
5	Объём внимания, усл.ед	12,1	±1,36	±0,20	12,48	±2,23	±0,42	14,2	±2,22	±0,53

При изучении свойств внимания: распределение и переключение внимания использовалась «Красно-чёрная таблица», где были выявлены следующие показатели, юношеский разряд  $\pm 24,81 \pm 0,30$ ; 2-3 разряд  $\pm 29 \pm 0,46$ ; 1 разряд и кмс  $\pm 38 \pm 1,01$ .

Избирательность внимания изучалась при помощи методики Мюнстерберга, где у юношеских разрядов  $\pm 13 \pm 0,17$ ; 2-3 разряда  $\pm 15 \pm 0,23$ ; 1 разряд и кмс  $\pm 19 \pm 0,33$ .

Концентрация внимания изучалась при помощи методики «Перепутанные линии», где у юношеских разрядов  $\pm 16,27 \pm 0,17$ ; 2-3 разряд  $\pm 17,36 \pm 0,18$ ; 1 разряда и кмс  $\pm 20,4 \pm 0,74$ .

Устойчивость внимания оценивалась с помощью «Корректирующего текста», где у юношеских разрядов  $\pm 1001,09 \pm 45,04$ ; 2-3 разряд  $\pm 1942,02 \pm 37,71$ ; 1 разряд и кмс  $\pm 2348,07 \pm 67,74$ .

Объём внимания исследовался при помощи специальных карточек с изображением на них фигур, где у юношеских разрядов  $\pm 12,1 \pm 0,20$ ; 2-3 разряд  $\pm 12,48 \pm 0,42$ ; 1 разряд и кмс  $\pm 14,2 \pm 0,53$ .

**Заключение.** Полученные данные уровня развития свойств внимания у спортсменов-ориентировщиков позволили нам создать модельные характеристики в зависимости от квалификации, контролировать эффективность учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Все свойства внимания неразрывно связаны с уровнем технической подготовленности спортсменов в спортивном ориентировании и выполнением отдельных технических приемов: чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояний, контроль направлений, ориентирование карты и др.

## ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТОВ

*Н.Т. Станский*

Связанные с работой мышц изменения многих функций организма (увеличение легочной вентиляции, потребления кислорода, частоты сердечных сокращений, систолического и минутного объемов крови, повышение уровня обмена веществ и энергии) могут наблюдаться еще до начала мышечной деятельности, в результате возникновения предстартового и стартового состояний. Для полной мобилизации возможностей организма перед выполнением работы проводят подготовительные упражнения - разминку.

Разминка состоит из общей и специальных частей. Первая способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и двигательного аппарата, повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания [1].

Правильно организованная разминка способствует повышению возбудимости и лабильности нервных центров, что создает оптимальные условия как для возникновения новых временных связей в процессе обучения, так и для осуществления уже усвоенных двигательных навыков в сложных условиях спортивной деятельности. Благодаря этому после разминки укорачивается вре-