

- в зависимости от активности отношения личности меняется роль функциональных взаимосвязей между свойствами темперамента.

Каждый спортсмен, выходящий на старт, должен владеть несколькими комбинациями регулирования своего состояния в зависимости от конкретных условий в соответствии со своей индивидуальностью. Каждый спортсмен должен обладать высокой психологической культурой для достижения наивысших результатов в спортивной карьере.

Литература

1. Меньшикова, А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия. СПб.: Питер, 2002. С. 355-361.

2. Высочина, Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. / Н.Л. Высочина. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.

3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.

УДК 796.015

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРИ СДАЧЕ УЧЕБНОГО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МНОГООБОРЬЯ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

E-mail: shatskygr@mail.ru

Аннотация. Для уточнения направлений совершенствования учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике проанализированы протоколы сдачи учебного легкоатлетического многоборья студентами ФФКиС в 1987-2019 гг.

Ключевые слова: спортивно-техническое мастерство, студенты не специализирующиеся в легкой атлетике.

Keywords. Sports and technical skills, students who do not specialize in athletics.

Данное исследование проведено нами в продолжение работы, выполнявшейся в 2005 и 2015 гг. [1. 2].

Цель исследования – совершенствование учебно-воспитательного процесса по легкой атлетике.

Материал и методы. Были проанализированы протоколы сдачи учебного легкоатлетического многоборья 444 студентами факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М.Машерова.

Методы исследования: математико-статистический анализ.

Результаты и их обсуждение. Динамика результатов в беговых видах (рис. 1-4).

Тенденция к постоянству результатов сохранилась. Некоторое улучшение результатов связано с проведением соревнований в лучших условиях (манеж училища олимпийского резерва, стадион).

Динамика также не существенная. В последние годы этот вид не проводился из-за отсутствия условий.

Начал проводиться взамен прыжков в длину с разбега. Заметно неуклонное ухудшение результатов. Различия средних между 2002 и 2017-2019 гг. статистически значимы.

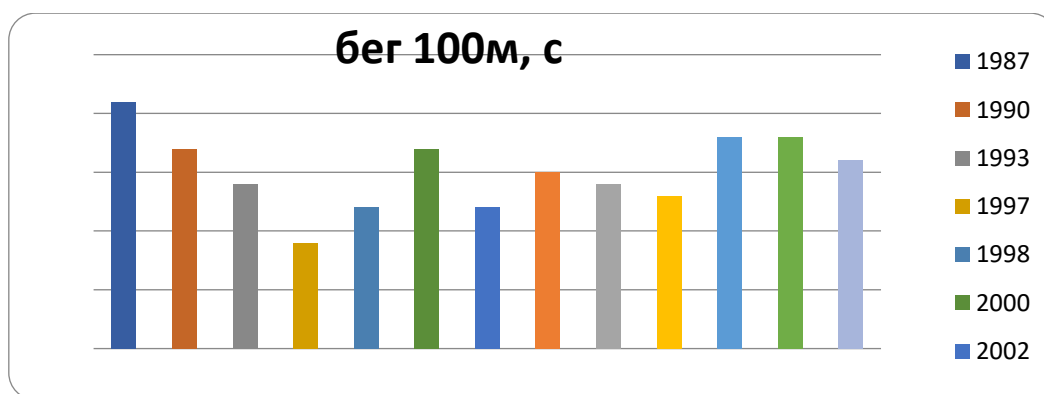


Рисунок 1. Результаты в беге на 100 м

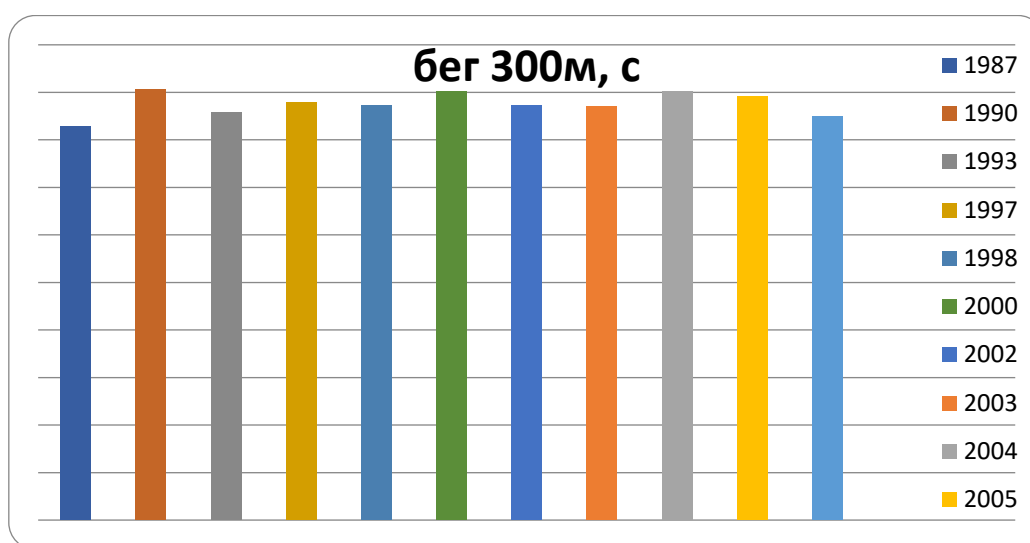


Рисунок 2. Результаты в беге на 300 м

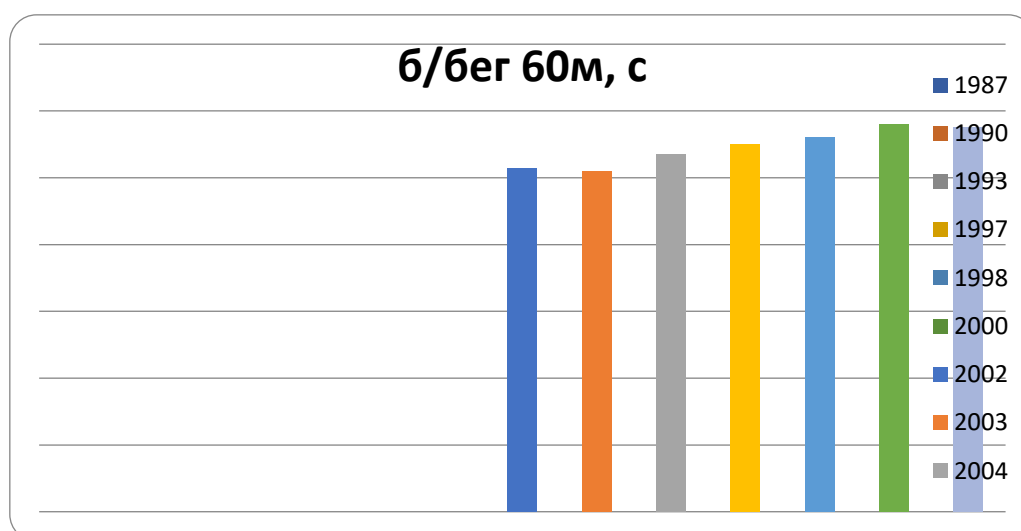


Рисунок 3. Барьерный бег 60 м

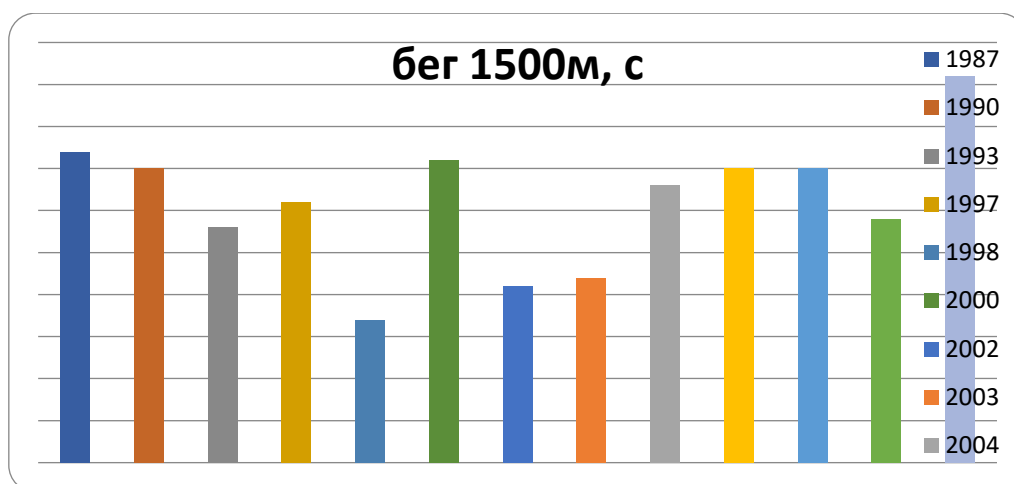


Рисунок 4. Результаты в беге на 1500 м



Рисунок 5. Прыжок в длину с разбега

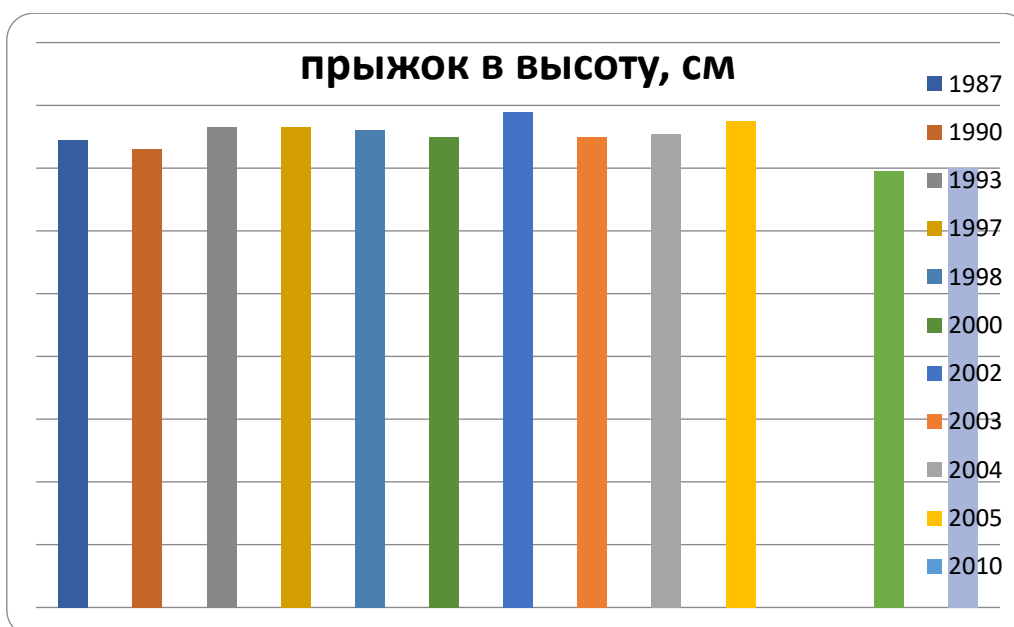


Рисунок 6. прыжок в высоту с разбега

Различия не существенны даже между 1998 и 2019 гг. из-за высокой индивидуальной вариативности результатов.

Результаты в прыжковых видах (рис. 5, 6)

Кажущийся значительный прирост таковым не является. Различия между лучшим и худшим результатом составляет 0,32 м при величине стандартного отклонения около 0,45 м. В последние годы этот вид не проводился из-за отсутствия условий.

После многолетнего удержания среднего результата на уровне около 150 см произошло его существенное ухудшение. Это при том, что условия для совершенствования в этом виде хорошие. Опыт и умение преподавателей не вызывают сомнения.

Результаты в метаниях (рис.7-9).

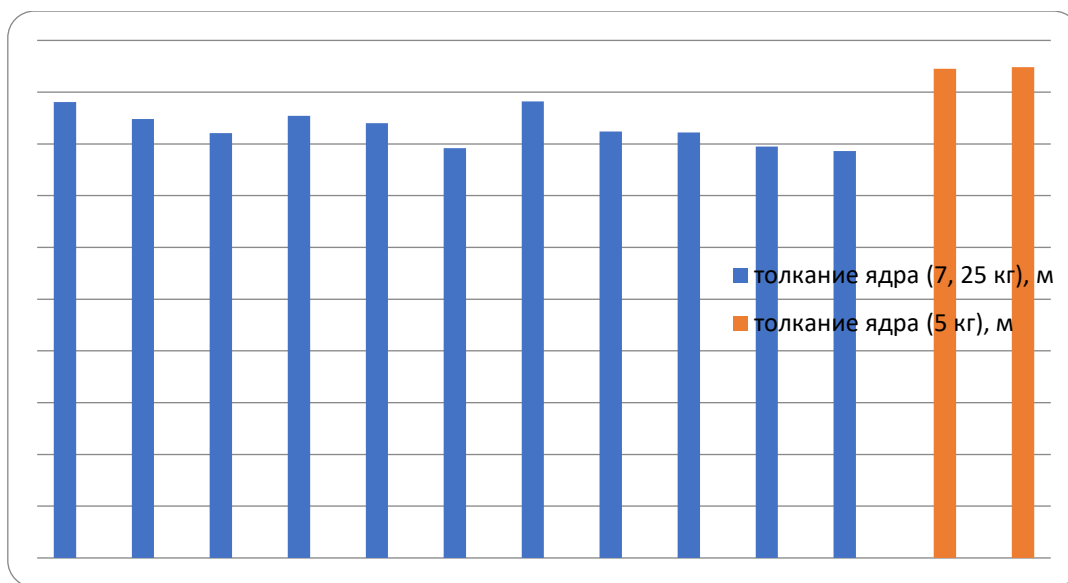


Рисунок 7. Толкание ядра

В течение почти четверти века результаты менялись незначительно. Из-за их явного ухудшения было решено уменьшить вес снаряда. Результаты выросли, но не на 2 метра (уменьшение веса снаряда на 1 кг увеличивает результат на 1 метр), а только на 1 м и стабилизировались.

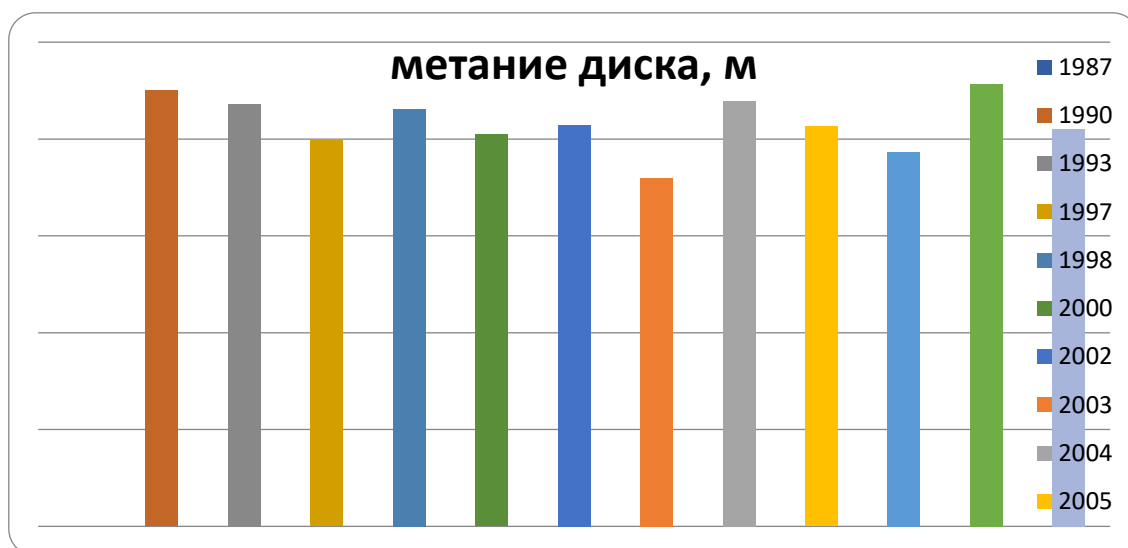


Рисунок 8. Метание диска

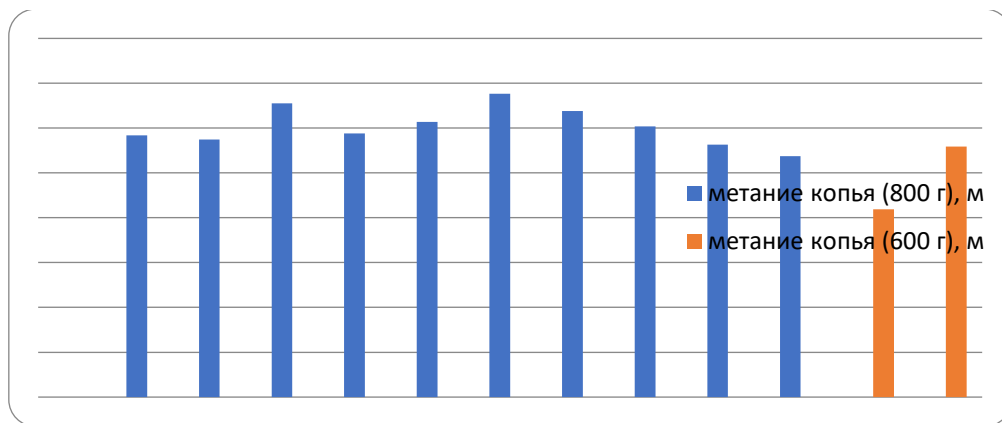


Рисунок 9. Метание копья

Результат практически не меняется 30 лет, но и приемлемым его нельзя назвать. Заметно ухудшение результатов, начиная с 2003 г. Прирост результата в 2019 г. связан с использованием женского копья.

Заключение. Сохранилась тенденция к несущественным колебаниям среднего уровня достижений в большинстве видов, входящих в учебное легкоатлетическое многоборье. Исключение составляют технические виды – толкание ядра, метание копья, прыжки в высоту, барьерный бег. Ухудшение результатов в прыжках в высоту с разбега требует отдельного исследования. Что касается технических видов, то мы по-прежнему считаем, что «Это может объясняться отсутствием на факультете условий для полноценного обучения студентов длинным метаниям» [2, с. 386]. А также совершенствования в них и барьерном беге.

Литература

1. Шацкий, Г.Б. Уточнение спортивно-технических нормативов по легкой атлетике Г.Б. Шацкий, Г.Н.Ситкевич, О.В.Прокопов // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы региональной научно-практической конференции 29-30 марта 2005, г. Витебск. – Витебск: ЦИТ ВГТУ, 2005. – С. 126-128.
2. Шацкий, Г.Б. Динамика спортивно-технической подготовленности студентов ФФКиС в 2010–2014 гг. / Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XX(67) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г.: в 2 т. / Вит. гос. ун-т; редкол.: И.М Прищепа (гл. ред.) [и др.]. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – Т. 1. – С. 386.

UDC 796

PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF POLYATHLETE STUDENTS SPECIALIZING IN TRIATHLON WITH CROSS-COUNTRY SKIING

I.S. Schmidt, A.V. Schmidt, Yu.S. Eliseeva

*Federal state budgetary educational institution of Higher education
«Siberian state university of physical education and sports», Omsk, Russian Federation
E-mail: schmidt88aia@mail.ru*

Annotation. The article deals with the issue of planning training sessions for students engaged in polyathlon (triathlon with cross-country skiing) in the preparatory period of the annual cycle of sports training. The content of shooting, power and racing training is presented.

Keywords: polyathlon, planning, preparatory period.