

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ У УЧАЩИХСЯ 1-го КУРСА УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов, А.А. Тишутина
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Учеба в училище олимпийского резерва (УОР) имеет ряд особенностей. В частности, обучающиеся – спортсмены высокой квалификации, различной спортивной специализации, нацеленные, главным образом, на спортивные, а не академические достижения. И при этом им необходимо сочетать напряженные тренировочные занятия с освоением стандартной образовательной программы на уровне колледжа.

Цель исследования – совершенствовать систему профессиональной подготовки учащихся УОР на основе изучения их психолого-педагогических характеристик.

Материал и методы. Исследование состояло из одного этапа и проводилось на базе Витебского государственного училища олимпийского резерва в 2020–2021 гг. В исследовании приняли участие 23 студента 1 курса: 13 мужчин, 10 женщин. Средний возраст испытуемых от $17 \pm 0,3$ года. Спортивная квалификация испытуемых. 12 человек – 1 спортивный разряд, 10 – КМС, 1 – мастер спорта. Спортивная специализация испытуемых: плавание 3 человека, легкая атлетика 7 человек; тяжелая атлетика – 6 человек, единоборства 7 человек.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, субъективный отсчет времени, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Осознание протекания времени важно в повседневной жизни, от него зависит эффективность выполнения физических упражнений и двигательных действий в сложнокоординированных, игровых видах спорта и даже видах спорта с постоянным видом техники. Иногда величина временных интервалов, которые способен определять заснимающийся, находится в обратной связи с уровнем его спортивных достижений.

Оценка субъективного восприятия времени у испытуемых составила $40,8 \pm 6,12$ сек. Более 50% испытуемых переоценили временной интервала, у 5% – индивидуальное время приближается к 60 сек. Легкоатлеты, лыжники-гонщики и биатлонисты точнее оценивают временные интервалы ($49,44 \pm 0,81$ сек.) по сравнению с пловцами, тяжелоатлетами ($29,65 \pm 3,02$ сек.), при $p < 0,05$. Наши данные подтверждаются исследованиями, в которых было установлено, что виды спорта, характеризующиеся в большей степени зависимостью действий во времени, имеют самую низкую длительность индивидуальной минуты [1, с. 80; 2].

Также мы обнаружили достоверные различия «индивидуальной минуты» у спортсменов разной квалификации ($t_{\text{эмп.}} = 4,78$ при $p < 0,05$). У мастеров спорта «минута» длилась $37,25 \pm 4,63$ сек, у КМС – 1–2 разряды $47,68 \pm 5,31$ сек.

Вывод. Мы обнаружили, что наибольшее влияние на особенности восприятия временных интервалов оказывает специфика спортивной деятельности, в меньшей степени – возраст и пол спортсмена, что полностью согласуется с результатами других исследователей [2].

1. Болотин, А.Э. О факторах, определяющих спортивную специализацию лыжников-гонщиков / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XIV Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 25-26 июня 2016 г.). – Ульяновск: УлГТУ, 2016. – С. 80.

2. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.

ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ГИМНАЗИИ

*М.В. Шилина, Т.А. Соколова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Любая стрессовая ситуация проявляется во взаимоотношении психики и тела. Считается, что для каждого типа поведения характерны определённые реакции вегетативной нервной системы (ВНС). На стрессовое воздействие организм отвечает широким спектром поведенческих, вегетативных и эндокринных реакций, направленных на восстановление гомеостаза.