

tion of Physical Dance Teaching Research in China" published in China from 1997 to 2006. The statistical analysis of 25 kinds of sports journals pointed out that the number of publications of sports dance teaching papers is in a stage of steady increase. The research content of sports dance teaching practice is not deep enough. Diversity in research methods is sport. The development trend of dance teaching research. Most of the sports dance research researchers are concentrated in higher sports colleges. Chen Linong pointed out in the article "Research on the Development Status and Countermeasures of Sports Dance in my country": Sports Dance China has significant existential value and social attractiveness.

The purpose of the work is to increase the physical fitness of adolescent students through the use of sports dances.

Material and methods. In order to study the effect of the load on the body, we analyzed the heart rate of 16–17 year old dancers during the competitive load using the Latin American program as an example. The study involved 11 people (6 pairs).

Results and its discussion. The final round – the competitive Latin-American program of dance sport are considered in this article. A standardized scheme for all five dances were developed to create an opportunity to assess the intensity of the Latin-American competitive program; all the rules of the performance in the final were following: 1 minute and 30 seconds for each of the dancing performances, 30 seconds brakes in between the performances, the work of the referee's board. To estimate the intensity, the methods of measurement of the pulse indicators were used, which can provide the number of the heart rates during all work period. Intensity rates of the Latin-American dance sport program indicated that all the performance is followed by a high pulse rates [1].

For each dance of the Latin American program, a standard scheme was developed, built on dance movements characteristic of the dancers' programs.

When performing dances, the maximum indicators of heart rate were noted when performing the dance "jive": heart rate – 182.8 beats / min, heart rate min – 166 beats / min, while heart rate max in this dance was 9, y min. sportsmen practically reached the maximum indicator of HCC for their age group. Such values of the frequency of heart contractions are explained by the presence of a large number of jumping movements, maxes, changes of places.

We do not want to learn, this is the last dance of the Latin American program, and we can talk about the significance of the degree, which is also the maximum for each program of the final dance-180 ud / min.

This is the explanation of the complex and amplitude of technical solutions with the maximal implementation of the emotionalnogo sostoy for the operators of the dance character. The outcome of the dance "passadobl" consisted of 155 ud / min, in sravneniy c the outcome of the dance was the host of other dance programs, that is, it was possible to speak, after the medlennogo dance "rumba"sports men neskolko vosstanoviliš.

Conclusion. The results of the assessment of the intensity of Latin American programs are shown by the fact that they are followed by the nekhodymy measures for the purpose of increasing the operational capacity of the tancor: the development of individual programs of training for the development of their livability; a timely control for sostoynem výnoslivosti tancorov.

1.Sports dances: a reference book / ed. A.N. Mashkov. – M.: Physical culture and sport, 2013. – 180 p.

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

Шатуха И.Г.,

аспирант УО «БГУФК», г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Юшкевич Т.П., доктор пед. наук, профессор

Ключевые слова. Спортсменка, спортивная подготовка, психическое состояние, соревнование.

Keywords. Sportswoman, sports training, mental condition, competition.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсменки и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсменки использовать определённые психологические при-

ёмы, которые помогают ей управлять собственным состоянием. При спортивной подготовке к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данной спортсменки, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменки к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот [1].

Проблема повышения эффективности психологической подготовки спортсменок непосредственно связана с управлением тренировочным и соревновательным процессами. Важным фактором, обеспечивающим надёжность соревновательной деятельности, является психологическая устойчивость спортсменок, позволяющая с высокой степенью надёжности выполнять целевые задачи спортивной деятельности за счёт оптимального использования нервно-психических резервов.

Исследование психических состояний спортсменок, по мнению специалистов, является важной составляющей тренировочного процесса. Цель: проанализировать и обобщить теоретические и экспериментальные исследования проблемы регуляции психических состояний спортсменок в период соревнований.

Материал и методы. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, психологическое тестирование. Исследовалось психическое состояние спортсменок, отношение их к предстоящему соревнованию, уровень реактивной и личностной тревожности. Тестирования проводились на спортсменках (легкоатлетках) перед соревнованиями различного уровня.

Результаты и их обсуждение. Для исследования психических состояний спортсменок использовались следующие методики:

1. Методика изучения отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю.Л. Ханин, 1980), которая определяет 4 показателя: показатель уверенности, показатель восприятия возможностей соперников, показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования, показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсмена другими людьми. При использовании данного теста можно контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

2. Тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг). Данный тест предназначен для определения состояния тревожности перед выполнением соревновательных упражнений.

Тестирование показателей отношения спортсменок к предстоящему соревнованию выявило, что показатели уверенности и восприятия возможностей являются достаточно высокими, что говорит о полной боевой готовности к предстоящим соревнованиям. Готовность своих соперниц они также оценивают высоко, показатель желания участвовать в соревновании и показатель субъективного восприятия оценки возможности спортсменки другими людьми - соответствует среднему уровню.

Измерение показателя уровня ситуативной тревожности: низкий уровень у 15% испытуемых, средний уровень ситуативной тревожности обнаружен у 50% спортсменок, высокий уровень – 35% спортсменок. Согласно полученным данным по изучению уровня личностной тревожности, можно констатировать, что низкий уровень личностной тревожности обнаружен у 15% спортсменок, средний уровень личностной тревожности у 65% испытуемых, высокий уровень получился у 20 % спортсменок.

Таким образом, результаты тестирований показывают, что основной части испытуемых свойственна повышенная тревожность. Согласно теории Ю.Ф. Ханина, для каждого спортсмена существует так называемая «зона оптимального функционирования», при которой одним спортсменам необходим высокий уровень тревожности, а другим желателен низкий [4].

Существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами. Высокий уровень тревожности перед выступлением на соревнованиях негативно влияет на результаты. При приближении основных стартов психическое состояние спортсменок рекомендуется регулировать не только средствами психического воздействия, но и тренировочной нагрузкой в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменкам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последнюю не-

делю перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятия с максимальными нагрузками, контрольные тесты, большой объем работы скоростного характера. В основном надо применять тренировочные задания невысокой интенсивности и с небольшой суммарной нагрузкой. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, наоборот, рекомендуется использование интенсивных упражнений, тренировочные занятия должны быть эмоционально насыщенными.

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. При повышенном эмоциональном напряжении в разминку необходимо включать в основном упражнения равномерного характера и невысокой интенсивности, при пониженном эмоциональном напряжении – кратковременные упражнения, выполняемые с максимальной и субмаксимальной интенсивностью [3].

Особое значение для достижения успехов в спортивной деятельности имеют психические качества, обеспечивающие предельную мобилизацию функциональных возможностей организма. В качестве примера можно отметить, что у бегуний на средние и длинные дистанции с высокой психической устойчивостью к утомлению наблюдались случаи, когда сдвиги в деятельности вегетативных систем превышали существующие представления о предельных возможностях человеческого организма. Важная задача психологической подготовки спортсменов – развитие способности к управлению предстартовым состоянием. Следует различать ранние предстартовые состояния, которые могут возникать за несколько дней и даже недель до ответственных соревнований, и непосредственные предстартовые состояния, возникающие накануне стартов. У неуравновешенных спортсменов, еще задолго до соревнований начинает развиваться предстартовое состояние генерализованного характера, что отрицательно сказывается на уровне её подготовленности. Длительное пребывание в таком состоянии ведет к перевозбуждению, потере контроля над эмоциями, невозможности управлять ими. У спортсменов с уравновешенной нервной системой состояние психической готовности развивается более ровно и оптимального уровня в большинстве случаев достигает непосредственно перед стартом [2]. Повышенное эмоциональное возбуждение в предстартовой обстановке является положительным фактором, если не превышает оптимальных для данной спортсменки границ. Такое возбуждение проявляется в уверенности спортсменки в своих силах, позитивной установке на соревновательную борьбу, повышенном внимании, высокой степени координации движений. Как только уровень эмоционального возбуждения переходит эти границы, наступает перевозбуждение, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, нарушению координации двигательной и вегетативной функций и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности. Рассматривая перевозбуждение как негативное явление, следует отметить, что и недостаточное возбуждение является фактором, не позволяющим спортсменке в должной мере реализовать в соревнованиях свою подготовленность [3].

Заключение. Таким образом при подготовке спортсменов к соревнованиям необходимо создать психологическую устойчивость к перенесению интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок, провести психологическую подготовку к успешному выступлению на соревнованиях с учётом сильных и слабых сторон подготовленности соперниц, а также обратить внимание на индивидуальные показатели каждой спортсменки.

1. Шатуха, И.Г. Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях / И.Г. Шатуха // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т; редкол.: О.Н. Малах (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 250 – 254.

2. Исмаилов, А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов: учеб. пособие / А.И. Исмаилов, И.Н. Солопов. – Волгоград: ВГАФК, 2001. – 116 с.

3. Юшкевич, Т. П. Особенности подготовки легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе / Т. П. Юшкевич, И. Г. Шатуха // Учёные записки: сб. рец. науч. тр. / Белор. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2021. – Вып. 24. – С. 98-105.

4. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model / Y.L. Hanin // European yearbook of sport psychology. –1997. – Vol. 1. – P. 29-72