

**Заключение.** На современном этапе кикбоксинг с вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников на ринге является одним из самых сложных и интересных видов единоборств. В ходе проведенного исследования нами была предложена и апробирована комплексы физических упражнений с применением тренажерных устройств. Данные физические упражнения на тренажерах показали свою эффективность. В ходе исследования результаты общей и специальной физической подготовки экспериментальной группы превышают результаты спортсменов контрольной группы

1. Шпак, В.Г. Применение тренажеров и тренировочных устройств для общей и специальной физической подготовки юных кикбоксеров 12-14 лет / В.Г. Шпак, А.А. Здункевич // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей / Витеб. Гос. Ун-т. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 105-107. URI: <https://lib.vsu.by/xmlui/handle/123456789/30504> (дата обращения: 20.03.2023).

2. Шпак, В.Г. Элементы спортивных единоборств в оздоровительной физической культуре взрослого населения (на примере таэквондо) / В.Г. Шпак, А.Ю. Радван // Психологический Vademecum: Метатеория: социокультурно-контекстуальная интердетерминация диалогизма: сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т; под ред. С.Л. Богомаза, В.А. Каратерзи, С.Ф. Пашковича. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – С. 349-352 URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/36071> (дата обращения: 20.03.2023).

3. Программные требования для образовательных учреждений по кикбоксингу: учебная программа / под. ред. Е. В. Головихин. – Ульяновск, 2014. – 146 с.

## ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Джуманиязов Т.А.,*

*магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Александрович И.Л., ст. преподаватель*

Развитие потенциальных возможностей и способностей личности интересовало исследователей на протяжении всей истории развития наук о человеке. Этот интерес не ослабевает и на современном этапе развития психологической науки [3]. Спорт предъявляет к занимающимся свои специфические требования. Для систематического занятия спортом необходимы не только хорошие показатели физической подготовленности, но и определенные индивидуально-психологические особенности личности [1].

Целью данной работы является изучение индивидуально-психологических особенностей личности, влияющих на спортивные достижения студентов факультета физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи: изучение научно-методической литературы по проблемам изучения индивидуально-психологических особенностей человека, подбор диагностических средств, направленных на достижение цели исследования, проведение эмпирического исследования для изучения взаимосвязь между индивидуально-психологическими особенностями личности и спортивными достижениями студентов факультета физической культуры и спорта, обобщение и анализ результатов исследования.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М.Машерова» среди студентов факультета физической культуры и спорта дневной формы обучения. Сформированная выборка составила 58 человек.

В исследовании использованы анализ научно-методической литературы и эмпирические методы исследования: диагностика направленности деятельности студента (автор Гребнева В.В.), диагностика на основе конституциональной теории Кречмера, методика выявления половых признаков по С. Бему, выявить доминирующий инстинкт, таблица символов, разработанная В.И. Гарбузов [2].

**Результаты и их обсуждение.** На первом этапе исследования результаты показали, что в группе испытуемых: по типу темперамента: сангвиники - преобладающее количество 52 %, холерики - 36 %, флегматики - 12 %; по конституциональным особенностям: астеники - 3 %, пикники - 22 %, легкоатлеты - 75 %; по полу: андрогинные - 8 %, фемининные - 11 %, маскулинные - 81 %; наличием доминирующего инстинкта: сохранения достоинства - 25 %, сохранения семьи и рода - 9 %, альтруистических потребностей - 8 %, самосохранения - 5 %, исследовательских потребностей - 18 %; доминирование - 24%, свобода - 11%.

На втором этапе исследования осуществлялся контроль за поведением студентов во время занятий в спортивном зале. Результаты фиксировались в протоколе наблюдения за самостоятельной деятельностью спортсменов. Анализ результатов показал, что:

1. Флегматики достигают высоких результатов за счет того, что часто обращаются за помощью и четко выполняют указания тренера. Они не отвлекаются и не пропускают занятия. Слушайте внимательно и работайте над техникой.

2. Холерики, наоборот, проявляют больше самостоятельности, часто отвлекаются. У них высокая скорость выполнения упражнения, но из-за того, что они часто отвлекаются, страдает техника выполнения. Они часто нарушают правила, из-за чего постоянно получают комментарии.

3. Сангвиники много говорят, просят о помощи, не связанной с обучением, не могут долго заниматься одним и тем же. В случае неудачи на тренировке они могут не прийти на следующую тренировку.

На третьем этапе контрольными точками исследования являются призовые места в спортивных соревнованиях. Анализируя полученные результаты, мы можем сделать следующие выводы:

1. Призовые места занимали студенты холерического и сангвинического типов темперамента (мужской, спортивный), которые побеждали за счет своей подвижности, но при этом часто получали замечания о неправильном ведении боя.

2. Ученики-флегматики (мужские, спортивные), как и на тренировках, побеждали за счет того, что четко выполняли указания тренера.

3. Доминирующими инстинктами у студентов, занимающих призовые места, являются инстинкт сохранения достоинства и инстинкт лидерства (или доминирования).

4. Студенты с доминирующим инстинктом самосохранения, сохранения семьи и рода, а также с инстинктом альтруизма отказались от участия в соревнованиях.

5. Студенты с женскими чертами работали не на полную мощность. На это, на наш взгляд, влияют такие черты характера, как уступчивость, мягкость, способность сочувствовать и сопереживать.

6. Студенты с андрогинными чертами характера побеждали в зависимости от своего психологического настроя.

**Закключение.** Таким образом, анализ проведенного исследования: влияние индивидуально-психологических особенностей на достижения результата в спортивной деятельности позволяет сделать следующие выводы.

Наиболее важнейшее значение для показания высоких спортивных результатов имеет значение направленность доминирующего инстинкта.

Вместе с тем, при всём положительном сочетании индивидуально-личностных качеств и особенностей для занятий спортом направленность доминирующего инстинкта: эгофильный (самосохранение) – затрудняет участие в соревнованиях; альтруистический – желание дать сопернику шанс; доминирующий – вызывает желание быстрой победы, без адекватного учета своих сил и возможностей; дигнигофильный (сохранение достоинства) – определяет корректное поведение по отношению к сопернику, умение использовать его ошибки.

Тренерам необходимо уметь определять возможности спортсменов, учитывая как их физические, индивидуально-личностные особенности, так и направленность доминирующего инстинкта.

Исследование доказало взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей студентов и их успехов в спортивной деятельности.

1. Аверин, В. А. Психология личности. Учебное пособие / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
2. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 413с.
3. Мерлин, В. С. Личность как предмет психологического исследования / В.С. Мерлин. – М.: Наука, 1998. – 201 с.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ И АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ ПРИ ИНТЕНСИВНОЙ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Дядичкина Е.М.,**

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*  
Научный руководитель – Синютин А.А., ст. преподаватель

Функциональные возможности, энергетические и адаптационные резервы организма спортсменов, при интенсивной мышечной деятельности, представляющей собой длительный процесс целенаправленного изменения их функциональных систем, от верного определения которых, в свою очередь, во многом зависят, не только результаты их спортивной деятельности, но и здоровье спортсменов, определяющее степень и способности к их дальнейшей жизнедеятельности. Данное определение, таким образом, и определяет для нас актуальность исследуемой тематики.

Вместе с тем, нельзя не отметить, что, по отдельности вопросами функциональных возможностей, а также энергетических и адаптационных резервов организма спортсменов, при интенсивной мышечной деятельности, занималось достаточное количество исследователей. Достаточно весомый вклад в исследование функциональных возможностей организма спортсменов внесли такие авторы, как А.А. Шамардин и И.Н. Солопов [5], достаточно системно исследующие функциональные системы спортсменов и организм в целом в процессе спортивной тренировки. В свою очередь, вопросы энергообеспечения мышечной деятельности при выполнении стандартизированных нагрузок спортсменов достаточно объемно были рассмотрены в работе таких исследователей, как А.Е. Чиков и Д.С. Медведев [4]. Различные же стороны адаптационных резервов организма спортсменов были исследованы в публикациях таких белорусских авторов, как Ю.И. Брель [1] и Т.В. Лойко [2], а также и таких российских, как А.Л. Похачевский, В.М. Михайлов, А.А. Груздев, А.А. Петровицкий, А.В. Садков, Н.В. Колесов, А.В. Фомичев, С.С. Ссорин, С.А. Глушков, С.В. Ханыкова [3].

Но, вместе с тем, во всех выше указанных авторских работах отсутствует целостность и взаимосвязь таких категорий, как «функциональные возможности организма», «энергетические резервы организма» и «адаптационные резервы организма» в отношении не просто спортивной тренировки, а именно при интенсивной мышечной деятельности. Тем самым формулируется проблема исследования – при достаточном объеме публикаций, посвященных, по отдельности, исследованию, как функциональных возможностей организма спортсменов, так и энергетических и адаптационных резервов их организма, в настоящее время отсутствует:

- комплексное их исследование, с учетом их проявлений у спортсменов, при интенсивной мышечной деятельности;