

6. Sidorenko, A.S. Osnovy sportivnogo turisma v vysshyh i srednih special'nyh uchebnyh zavedeniyh [Fundamentals of sports tourism in higher and secondary-special educational organizations] / A.S. Sidorenko. - Saint-Petersburg: SUAI, 2017. - 96 p.
7. Sidorenko, A.S. Osnovy kontrolya i samokontrolya studentov pri zanyatiykh fizicheskimi uprazhneniyami [Fundamentals of control and self-control of students in physical exercises] / A.S. Sidorenko. - Saint-Petersburg: SUAI, 2018. - 50 p.
8. Sidorenko, A.S. Professional'no prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov ekonomicheskogo facultena GUAP [Professional and applied physical training of students of the Economics faculty of SUAI] / A.S. Sidorenko, V.S. Sidorenko, A.N. Anciferov, G.S. Prigoda. - Saint-Petersburg: SUAI, 2019. - 43 p.
9. Vyatkin, L.A, Sidorchuk, E.V. Turizm i sportivnoe orientirovanie [Hiking and sport orienting] / L.A Vyatkin, E.V. Sidorchuk. - Moscow, Akademia, 2017. - 221 p.
10. Uchebny plan po dischpline fizicheskaya cultura [The curriculum of physical education of SUAI secondary professional education faculty]. - Saint-Petersburg, SUAI, 2022. - 25 p.

УДК 796:159.937.53

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ В СПОРТЕ

А.А. Ташиян, Д.А. Андреева

Ростовский юридический институт МВД России, Российская Федерация

e-mail: dasharaf15@gmail.com

e-mail: tashiyan@sfedu.ru

Аннотация. В данном исследовании рассматривается влияние восприятия временного пространства на основные показатели спортсмена во время соревнований – ощущение темпа и чувство ритма. Проведен анализ основных показателей восприятия времени в «танцевальных» видах спорта, а также беговых видах спорта. Определены проблемные вопросы, возникающие в процессе исследования восприятия времени в спортивной деятельности.

Ключевые слова: восприятие времени, спорт, спортивная деятельность, чувство ритма, чувство темпа.

PERCEPTION OF TIME IN SPORTS

A.A. Tashiyan, D.A. Andreeva

Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Russian Federation

Abstract. This study examines the influence of the perception of time space on the main indicators of an athlete during a competition – a sense of pace and a sense of rhythm. The analysis of the main indicators of time perception in "dance" sports, as well as running sports, is carried out. The problematic issues arising in the process of studying the perception of time in sports activities are identified.

Keywords: perception of time, sport, sports activity, sense of rhythm, sense of pace.

Профессиональная деятельность спортсмена неразрывно связана с восприятием времени, а также его оценкой. Восприятие времени является необходимым элементом при оценке деятельности самого спортсмена, так как позволяет сформировать результат тренировки или спортивного соревнования. Иными словами, при четком восприятии времени спортсмен может усилить нагрузку или держать ее в прежнем темпе.

Восприятие времени играет важнейшую роль не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни. К примеру, как известно, время проходит в медленном

темпе, когда человек занимается не интересующей и утомительной для него деятельностью. В обратную сторону происходит, когда человек занимается любимым делом.

Цель исследования состоит в рассмотрении влияния времени на психофизиологическое состояние спортсмена в процессе участия в спортивных соревнованиях. Указанные изменения имеют непосредственное влияние на изменение физиологической активности спортсмена. В процессе исследования будут рассмотрены беговые и танцевальные виды спорта.

Материал и методы. Для определения значимости измерения восприятия спортсменами при занятиях физической подготовкой, а также во время соревновательной деятельности, в первую очередь была проанализирована теоретическая база рассматриваемого вопроса, а именно учебно-методическая и научная литература; проведен исследовательский эксперимент.

Люди, которые попадали в критические ситуации, связанные с жизнью и здоровьем, не раз утверждали, что время в указанный момент шло очень медленно, иными словами, замедлилось [4, с. 37-40].

Для спортсмена время - важнейший ресурс, который определяет его место в соревнованиях. Невозможно отслеживать его в точных измерениях без специальных приборов, однако, возможности их применять у спортсмена не имеется во время соревнований. Во время матча или иных спортивных соревнований, спортсмен может лишь приблизительно определить время своей деятельности. Однако, важнейшим фактом при внутреннем измерении количества пройденного времени является наличие соперника. В состязательном процессе, к примеру забеге на короткие дистанции, возможно увидеть разницу между спортсменом и его оппонентом, которая будет действовать своеобразным стимулом для обоих лиц. К примеру, при вышеуказанном забеге спортсмен будет руководствоваться временем, которое затратил его соперник, а равно с этим, увеличивать собственную скорость.

Проанализировав специальную литературу, можно выделить, что время имеет непосредственное воздействие на человеческую реакцию. В исследовании Г.В. Портновой указано, что оценить время с точностью до одной десятой секунды невозможно. Спортсмен может лишь переоценить или недооценить имеющееся в его распоряжении время. Скорость реакции при указанных факторах будет также изменяться. Стоит рассмотреть механизм зависимости реакции от восприятия времени более детально. Если спортсмен переоценивает текущее состояние времени, скорость его реакции повышается. Указанный факт неразрывно связан с тем, что при переоценке времени возможность спортсмена занять призовое место снижается, а равно с этим повышается скорость его реакции. Также указанный факт работает и в обратную сторону, когда спортсмен ожидает, что время длится в более замедленном темпе и снижает скорость реакции. Вышеуказанная методика исследуется в спортивной психологии и имеет доказанную эффективность.

В процессе спортивных соревнований важнейшим элементом является музыкальное сопровождение. Если обращаться к таким видам спорта как синхронное плавание или художественная гимнастика, можно отметить, что выступления спортсменов сопровождаются музыкальным аккомпанементом. Для того, чтобы спортсменки могли сохранять временное восприятие в соответствии с музыкальным сопровождением применяется счет «тройка». Спортсменки ведут внутренний счет, который накладывается на звучащую музыку: «1,2,3». На счет «три» выполняется следующее движение, которое необходимо сочетать с вышеуказанным счетом. Однако, для того, чтобы все действия спортсменок выглядели синхронно необходимо исполнение следующих требований:

1. Внутренний счет необходимо вести единообразно, так как малейшее отставание может привести к нарушению выполняемых элементов;

2. У каждой спортсменки должно быть внутреннее чувство ритма, которое подстраивается под музыкальное сопровождение [3, с.1-4];

3. Паузы, которые предусматривает музыкальное сопровождение также должны исполняться единообразно, без нарушения целостности всего номера.

Также стоит уточнить, что чувство времени и ритма в процессе профессиональной деятельности может меняться. Как известно, для того, чтобы спортсмен мог достигнуть определенного уровня необходимы годы тренировок. В процессе указанных тренировок спортсмен по-разному измеряет время, а также ритм. Профессиональные спортсмены, как правило, многократные чемпионы в своей спортивной сфере, могут ощущать время интуитивно, не привязываясь к различным техническим средствам. Чувство ритма также имеется на более профессиональном уровне.

Иными словами, можно обобщить, что восприятие времени в спортивной деятельности тесно взаимодействует с чувством ритма спортсмена.

Хотелось бы рассмотреть плавание как один из важнейших видов спорта, напрямую связанный с точностью измерения времени. В соревнованиях по плаванию точность изменения времени играет важнейшую роль, так как может повлиять на результат каждого участника. Восприятие времени в указанном спорте также происходит по-разному и имеет свои ключевые особенности в отличие от иных видов спорта:

1. Соревновательная деятельность по плаванию является одной из наиболее точных в сфере измерения времени каждого участника. Для того, чтобы измерять время с абсолютной точностью, современные спортивные бассейны оснащены специальными приборами, которые считывают каждое движение участника соревнований и фиксируют его во временном промежутке. Погрешность в процессе подсчета результатов является минимальной, что позволяет объективно оценивать каждого спортсмена. Стоит обобщить, что точность измерения времени необходимо для повышения результативности каждого участника, а также дальнейшей его «работы над ошибками».

2. Восприятие времени самим спортсменом может зависеть от внутренних и внешних факторов. Внутренние факторы связаны с физиологическими и психическими аспектами, такими как состояние здоровья, наличие или отсутствие внутреннего стимула. Внешние факторы зависят от следующих показателей: шум толпы на спортивной арене, которая может служить отвлекающим фактором для спортсмена; освещение; атмосфера на спортивной арене. Вышеуказанные факторы могут иметь на спортсмена непосредственное влияние, которое впоследствии скажется на результатах соревновательной деятельности.

Стоит подчеркнуть, что чувство ритма и скорости присутствует не только в «танцевальных видах спорта».

Восприятие времени наиболее важно в спортивных соревнованиях, связанных с забегами на короткие и длинные дистанции, такими как бег, биатлон. В данных видах спорта невозможно применять внутренний счет, так как он не имеет воздействия на восприятие времени самим спортсменом. Для того, чтобы наиболее правильно отсчитать пройденное время стоит мысленно засекать его с начала старта. Однако, указанный метод снижает концентрацию спортсмена при осуществлении двигательных навыков. Равно с этим, в ряде исследований упоминается, что профессиональные спортсмены оттачивают свои навыки до состояния «автоматизма». Иными словами, осуществление всех спортивных действий спортсмен совершает на бессознательном уровне, при этом ведя отчет о проведенном времени. Такой метод имеет доказанную эффективность, однако не подходит начинающим спортсменам на начальном этапе спортивной деятельности. Указанный вопрос является проблемным, так как на сегодняшний

момент отсутствуют техники и методики для грамотного восприятия времени, а равно с этим сохранения темпа [2, с. 97-99].

В процессе анализа указанной темы необходимо рассмотреть абсолютные и относительные показатели, которые применяются в процессе спортивных исследований. ли внутреннего счета отражают конкретные результаты спортсмена.

Однако, отечественные исследователи выяснили, что существуют способы развития временного восприятия. По проведенному исследованию Б.И. Беспалова и С.В. Леонова [1, с. 14-15] можно отметить, что восприятие времени возможно отследить с помощью использования технических средств. Группе испытуемых предлагалось прослушать песню длительностью 1,3 минуты и нажать на необходимую кнопку при ведении мысленного счета «1,2,3». В указанном исследовании авторы хотели соотнести результаты индивидуального и коллективного мысленного счета спортсменов. По итогу проведенного исследования показатели изменялись в относительных и абсолютных показателях. Абсолютные показатели необходимы для фактической фиксации действий спортсмена без учета воздействия на него внешних факторов или анализа его деятельности по сравнению с другими спортсменами. Абсолютные показатели также интерпретируются как индивидуальные показатели спортсмена и измеряются в различных величинах – время, вес, скорость, дистанция. Измерение спортсменом своих абсолютных показателей необходимо для анализа своей деятельности и впоследствии повышению ее результативности. Относительные показатели спортсмена необходимы для сопоставления результатов с результатом других спортсменов. Указанные показатели необходимы при анализе командных видов спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол. Относительные показатели коллективного внутреннего счета отличались примерно на 7 м/с. Указанные показатели негативно влияют на чувство ритма в процессе синхронного выполнения необходимых элементов, что приводит к нарушению всей спортивной композиции. Индивидуальный счет спортсменов также имел различия, примерно на 30-35 м/с. Результаты исследования можно считать своеобразным фундаментом для развития спортивной психологии в области восприятия времени и темпа [2, с.49].

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования учебно-методической и научной литературы приводят к выводу о том, что чувство восприятия времени в спортивной деятельности у каждого спортсмена отличается. Исходя из вышесказанного, стоит обобщить, что восприятие времени, а также чувство ритма являются сопутствующими процессами, дополняющими друг друга. По нашему мнению, стоит добавить, что на восприятие одного из процессов также влияют психофизиологические реакции организма спортсмена. Тяжелые физические нагрузки, хронические заболевания, ранее полученные травмы влияют на состояние организма спортсмена. Впоследствии реакции спортсмена могут увеличиваться или уменьшаться, однако абсолютно статический показатель в данном случае отсутствует. Результатом проведенного исследования является оценка внутреннего и внешнего фактора измерения временем спортсменом. Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что в процессе индивидуальных соревнований спортсмен ведет внутренний счет времени в однообразном темпе. В процессе коллективной соревновательной деятельности внутренний счет времени изменяется в зависимости от действий других участников.

Заключение. Стоит заключить, что на сегодняшний момент не имеется универсальных техник и методик для восприятия времени в спортивной деятельности, что является существенным недостатком. Однако, в процессе совершенствования науки и техники указанную проблему возможно искоренить. На наш взгляд, для того, чтобы модернизировать уровень спортивной психологии необходимо проводить больше исследований, связанных с восприятием спортсменом времени. К примеру, во время

спортивного соревнования спортсмену необходимо надевать специальный таймер, который будет отсчитывать момент каждого его движения, а впоследствии анализировать его. Развитие данной отрасли имеет важнейшее значение для отечественного спорта, а также для самих спортсменов, с методами и техниками которой можно повысить эффективность и результативность соревнований.

Литература

1. Беспалов, Б.И., Леонов С.В. Диагностика чувства темпа и одновременности движений у спортсменов в синхронном плавании // Науч.-теор. журн. «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». 2008. № 8.
2. Беспалов, Б.И., Стрелков Ю.К. «Хроноскоп 2006» – психодиагностический прибор для изучения временных характеристик деятельности человека // Материалы I Международной научно-практической конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России» (3–7 октября 2006 г., Ставрополь). СевКавГТУ, 2006.
3. Геллерштейн, С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции. М., 1958.
4. Фресс, П. Восприятие и оценка времени // П. Фресс, Ж. Пиаже. Экспериментальная психология. М., 1978.

УДК 796/799

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

К.Г. Томилин, Ю.А. Васильковская

Сочинский государственный университет, Российская Федерация

e-mail: tomlin-47@bk.ru, ua2005@bk.ru

Аннотация. Целью исследования является обобщение современного опыта к обучению студенческой молодежи, представленных на Всероссийской конференции «Молодежь-науке-14». Основная задача – выявить инновации молодых ученых. Гипотеза: распространение инноваций будет способствовать повышению эффективности подготовки будущих специалистов для физической культуры и спорта. Полученные результаты: обобщены особенности подготовки трудовых ресурсов в сфере ФКиС в вузах Беларуси и Китая; формирование компетенции социального взаимодействия у будущих педагогов; дифференцированные мотивы в спортивной деятельности; встраивание НИРС в учебный процесс студентов ФКиС; реклама как метод популяризации ФКиС; научно-методические проблемы ФКиС и здорового образа жизни; альтернативные виды спорта современной молодежи; организационные основы подготовки судей по баскетболу в России, и др.

Ключевые слова: Конференция «Молодежь-науке-14»; обучение студенческой молодежи.

INNOVATIVE APPROACHES TO PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

K.G. Tomilin, Yu.A. Vasilkovskaya

Sochi State University, Russian Federation

Annotation. The purpose of the study is to summarize modern experience in teaching students presented at the All-Russian Conference «Youth in Science-14». The main task is to identify innovations of young scientists. Hypothesis: the dissemination of innovations will help improve the efficiency of training future specialists for physical education and sports. Results obtained: the features of the preparation of labor resources in the field of physical education and sports in universities of Belarus and China are summarized; developing the competence of social interaction among future teachers; differentiated motives in sports activities; integrating research work into the educational process of physical education and sports students; advertising as a method of popularizing physical education and sports; scientific and methodological problems of physical education and