по 1950 г. таблицы были построены на основе мировых рекордов в видах десятиборья, в связи с значительным ростом результатов эти таблицы оценок стали некорректными. В период действия таблицы 1950 года, имеющей принцип значительной прогрессии, победителями часто оказывались многоборцы, показывавшие высокие результаты в двух-трех видах. Поэтому определяющей направленностью тренировочного процесса тогда было совершенствование ведущих для спортсмена видов. Таблица оценки результатов, принятая в 1962 году, была основана на прямолинейном принципе и переориентировала спортсменов па преимущественное совершенствование отстающих видов. Сейчас действует таблица, утвержденная в 1984 году, которая базируется на принципе умеренно прогрессивного начисления очков. Теперь победить на крупных международных соревнованиях может только спортсмен, достигший высоких результатов во всех видах десятиборья [3].

Список литературы

1. Куду, О.Ф. История десятиборья / О.Ф. Куду // Легкая атлетика. – 1969. – № 8. – С.11–12.
2. Юшкевич, Т.П. Проблемы развития десятиборья / Т.П. Юшкевич, К.Л. Соболевский // Мир спорта. – 2006. – № 1. – С. 3–7.
3. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ЕСТЕСТВЕННЫМ УСЛОВИЯМ У СКАЛОЛАЗОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ (СКАЛОДРОМАХ)

Д.В. Росляк
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Скалолазание – один из самых быстроразвивающихся видов спорта, которым занимаются миллионы людей по всему миру. В нашей стране популярность скалолазания также возрастает с каждым годом. В Беларуси нет естественных скал и наши команды путешествуют по всему миру. За последнее время беларуские команды побывали в крупнейших скалолазных районах Европы и Азии, на международном уровне они постоянно принимают участие во множестве престижных соревнований.

Планируется и дальше осваивать новые горизонты этого вида спорта и популяризировать скалолазание в Беларуси. Особенность развития его в нашей стране, как и в других странах с преобладанием равнинного рельефа, состоит в том, что основные навыки начинающие спортсмены вынуждены получать на базе искусственного рельефа, созданного на скалодромах, а для некоторых скалолазание так и остаётся спортивной деятельностью на стене. Эти, так называемые, «тепличные» скалолазы – явление частое и в последнее время всё больше распространяющееся. Возможность проверить свои силы и навыки на естественном рельефе не достаточно доступна, хотя это очень важно с точки зрения философии скалолазания как значительно самостоятельной, но всё же части альпинизма.

Цель исследования: выявить особенности адаптации к естественному рельефу спортивной деятельности скалолазов, ранее тренировавшихся только на искусственно созданном рельефе.

Материал и методы: Объектом исследования стали начинающие (опыт тренировок 1–1,5 лет) скалолазы г. Витебска, предмет исследования – особенности адаптации спортивной деятельности к естественным условиям.

Аналитическая деятельность – неформализованное интервью, в котором участников исследования просили, как можно подробнее рассказать о первом опыте лазания на естественном рельефе, который был осуществлен в апреле-мае 2013 г., Крым.

Результаты и их обсуждение. Исследования касается организации таких условий тренировок на скалодромах, которые бы максимально сглаживали различия искусственно созданных и естественных условий спортивной деятельности, готовили начинающих скалолазов к особенностям реальных условий осуществления данного вида спорта, позволя-

Репозиторий ВГУ

ли бы им как можно быстрее и легче войти в ситуацию соревнований в этих условиях и показывать хорошие результаты.

Само понятие «адаптация» означает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды [3].

Применительно к ситуации данного исследования понятие адаптации следует уточнить и понимать как процесс специфического приспособления организма к всегда комплексно действующим на него факторам среды и процесс поддержания структурно-функциональной стабильности окончательно сформированных функциональных систем организма (что соответствует состоянию абсолютной адаптированности организма к комплексно действующим факторам среды).

Процесс адаптации – это «построение» специфических функций организма, позволяющий получать требуемый организму (и возможный для данного организма!) результат.

Психологическая адаптация – это приближение психической деятельности личности к требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека в этой среде. В процессе адаптации личности происходит гармонизация психической деятельности человека с заданными условиями среды и его деятельности в тех или иных обстоятельствах. При этом уровень внутреннего, психологического комфорта личности может выступать показателем психологической адаптированности личности, который определяется сбалансированностью положительных и отрицательных эмоций человека и степенью и степенью удовлетворенности его потребностей [2].

В результате проведенного исследования была получена информация о физическом и психологическом состоянии скалолазов во время прохождения своих первых маршрутов на крымских скалах. Информация была зафиксирована, проанализирована (некоторые высказывания исследуемых были уточнены и раскрыты), а так же оформлены в таблицу (таблица 1).

На основе полученных данных в рамках нашего исследования можно выделить два аспекта адаптации скалолазов к спортивной деятельности в естественных условиях: психологический и физиологический.

В физиологическом аспекте имеет значение изменение физических параметров среды, что проявляется в психологических изменениях у спортсменов, осуществляющих спортивную деятельность в этой среде.

Особенности адаптации спортивной деятельности скалолазов к естественному рельефу

Таблица 1

Физиологический аспект	Психологический аспект
- вариативная непрочность физической опоры, выступов рельефа маршрута; - изначальное отсутствие верхней страховки, необходимость прокладывания её в ситуации особого риска: отсутствуют прочные удобные выемки для креплений	- чувство неуверенности, ощущение реальности риска, страх
- в определённой степени зависимость успешного прохождения маршрута от погодных условий	- чувство неуверенности, растерянность
- разнообразие, новизна и неисхоженность маршрутов; - наличие настоящей цели маршрута, реальность поставленной задачи (в отличие от обычных целей на скалодроме - достичь конца трассы, чаще всего потолка, который достигается не единожды, меняется лишь способ достижения)	- неподдельный живой интерес к достижению цели, формирование конструктивных позитивных мотивов спортивной деятельности, формирование сплочённости команды, чувства ответственности перед членами команды и осознание себя как важной её составляющей

Репозиторий БГУ

Заключение. На сегодня проблема заключается в том, что скалолазание как вид спорта исследован мало, особенно в Беларуси: далеко не на каждом скалодроме имеется тренер, способный правильно развить у начинающих спортсменов необходимые навыки, расставить приоритеты и познакомить с философией скалолазания и альпинизма в целом. Полученные нами данные помогут начинающим спортсменам изначально ориентировать свои тренировки на деятельность в естественных условиях; знание существенных различий между работой на искусственном и работой на естественном рельефе сформируют правильное представление о том, какими должны быть тренировки, на развитие каких качеств следует обратить особое внимание. Всё это делает вклад в сохранение понимания истинной сути скалолазания как спорта, философии и стиля жизни.

Список литературы

1. MinskOnsight [Электронный ресурс] / клуб экстремального спорта – 2013. – Режим доступа: http://minskonsight.com/about. – Дата доступа: 24.05.2013.
2. Психологическая адаптация [Электронный ресурс] / монографии – 2013. – Режим доступа: http://www.monographies.ru/77-2824. – Дата доступа: 24.05.2013.
3. Психологический словарь / Под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова и др. – М.: Педагогика, 1983. – 448 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

С.Л. Сороко, А.А. Ганкович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Деятельность волейбольного судьи осуществляется на фоне высокой ответственности за принимаемые решения. В зависимости от особенностей личности судьи на его действия во время игры оказывают влияние сбивающие факторы: поведение зрителей, спортсменов, тренеров и т.д. Для противостояния внешнему психологическому воздействию со стороны игроков, тренеров и болельщиков судье необходимы выдержка и самостоятельность. Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному. Поэтому большое практическое значение имеет изучение психологических особенностей личности судьи, влияющие на качество судейства соревнований.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие 14 судей по волейболу Витебской областной коллегии судей. Среди них 2 судьи ВНК (высшей национальной категории), 6 судей НК (национальной категории), 8 судей первой категории. Все судьи участвуют в судействе чемпионата Республики Беларусь по волейболу.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, для измерения пластичности поведения использовали тест Бренгельмана; для определения уровня субъективного контроля – опросник У.С.К.; для определения скорости мыслительных процессов использовали методику Векслера "Шифровка"; для определения уровня тревожности применялся тест Спилбергера – Ханина; для обработки полученных данных – методы математической статистики [1-3].

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования (на основании используемых методик) был получен обобщенный психологический портрет судьи со следующими личностными составляющими: сниженная гибкость поведения, достаточная категоричность в принятии решений наблюдается у 76% тестируемых; ограниченная самостоятельность, желание снять с себя ответственность за возможные ошибки и неудачи, средний уровень субъективного контроля – у 34%; высокая скорость мышления, бдительность и оперативность, умеренная личностная тревожность, достаточная уверенность в себе характерны – у 79%.

Как следует из психологического портрета, у судей наблюдается выход из фрустрационного состояния за счёт переложения ответственности на внешние обстоятельства, в то время как необходимо неотступно следовать правилам игры, независимо от склады-

Репозиторий ВГУ