

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://minkonsight.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 Спилберга – 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-

вающихся в процессе матча ситуаций, что, в свою очередь, позволит существенно повысить качество судейства.

Во время соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата, и в первую очередь к любому из проявлений (действий) судьи во время игры.

Заключение. Таким образом, судья, ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения и сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, а также - неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости во время игры. Отношение и манера общения судьи со спортсменами во время соревнования должны быть обычными, без создания ситуации взаимного напряжения. Содержание и форму общения судьи со спортсменом необходимо очень тщательно контролировать.

Список литературы

1. Психологические тесты. Том 1. / Под ред. А.А.Карелина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 315 с.
2. Психологические тесты. Том 2. / Под ред. А.А.Карелина. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 276с.
3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: ДАХРАХ-М, 2000. – 210 с.

УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

*Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машиерова*

В процессе подготовки лыжников-гонщиков очень важно учитывать выполненную нагрузку. При этом тренеры, как правило, подсчитывают ее объем, измеряют интенсивность, но суммарное воздействие на организм спортсмена не определяют [1]. Например, лыжник прошел 50 км с интенсивностью 80% от соревновательной, а другой 30 км с интенсивностью 95%. Кто получил из них большую тренировочную нагрузку? Ответить на такой вопрос сложно, поскольку лыжники тренируются, используя разные средства, воздействие которых на организм неодинаково даже при одной и той же интенсивности и зависит от условий скольжения, особенностей рельефа лыжной трассы и т.д. Универсальной методики, с достоверностью определяющей выполненную тренировочную нагрузку пока не разработано. Причем, если таковая появится, нужно будет еще доказать, что она определяет необходимый показатель.

Поиск такого показателя, отражающего действительно выполненную суммарную нагрузку необходим, поскольку на практике в качестве такового пока используется валовый объем циклической нагрузки. Связь этого показателя с результатами лыжников довольно высокая лишь на начальных этапах подготовки. У лыжников высокого класса такая связь практически отсутствует, что обнаруживается при статистическом анализе объема выполненной нагрузки и показанных спортивных результатов.

Цель исследования – исследовать методику учета тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков.

Материал и методы. В исследованиях приняли участие лыжники СДЮШОР «Олимпиец». Методы исследования: анализ учебно-тренировочного процесса, педагогический эксперимент, статистические методы обработки результатов исследований.

Результаты и их обсуждение. На обсуждение выносится способ учета воздействий тренировочных нагрузок, основанный на результатах научных исследований [2] и принимающий во внимание разнообразие средств подготовки лыжников-гонщиков и скорость их передвижения. Методика расчета тренировочной нагрузки заключается в том, что нагрузка, получаемая лыжником, определяется как сумма произведений константы интенсивности (КИ) на пройденный километраж в каждой тренировке. Константа интенсивности – это 0,01 (коэффициент 0,01 используется для удобства вычислений, чтобы избежать громоздких цифр) часть превышения потребления O_2 , выраженного в %