

целом. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, связан со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями. Ему принадлежит важная роль в формировании здоровья, здоровой личности.

Физическое, психическое и духовно-нравственное здоровье человека взаимосвязано и определяется ценностным отношением к своему здоровью. Характер проявления каждого показателя здоровья зависит от личностных качеств человека, осознанности поведения, приносящего или укрепление, или ущерб здоровью, степени активности и поддержании здорового образа жизни, морально-волевых и нравственных качеств. Без учета этих факторов все программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья, не могут быть полностью реализованы.

По данным ряда зарубежных и отечественных ученых, здоровье в значительной степени (более 50 %) определяется образом жизни человека.

Список литературы

1. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

2. Факторы риска и формирование антинаркотической жизненной позиции студентов / А.И. Шпаков и др. // Здоровье человека – 7: Материалы VII Междунар. науч. конгресса валеологов / под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2014. – С. 190–194.

УДК 796:338.28;796.082

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ В ЕДИНОБОРСТВАХ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

USING A TRAINING AID IN MARTIAL ARTS FOR THE FORMING OF SPECIAL QUALITIES IN STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY

Мурзинков В.Н., канд. биол. наук, доцент, Закерничный В.И., канд. техн. наук, доцент, Баранов М.М.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Предлагаются для применения в тренировочном процессе в единоборствах учебные комплексы заданий, развивающие интеллектуальные и зрительно-моторные реакции.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *специальные качества; отвлекающие факторы; самоконтроль; самообладание.*

Suggested for use in the combat training process are educational exercise complexes, which develop intellectual and visual-motor reactions.

KEYWORDS: *special qualities; distractions; self-control; composure.*

В настоящее время занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях рассматриваются чаще всего как средство оздоровления и развития физических качеств у студентов. Однако, влияние ряда видов спорта, прежде всего единоборств, не ограничивается развитием только физических качеств, а оказывает мощное воздействие на формирование интеллектуальной и эмоциональной сферы.

В Белорусском национальном техническом университете тренерами-преподавателями различных видов единоборств (борьба вольная, дзюдо и самбо) разработаны и включены в учебно-тренировочные программы комплексы заданий, направленные на:

- совершенствование простой и сложной зрительно-моторной реакции;
- совершенствование реакций выбора (выбор атакующего или контратакующего приема в зависимости от позиции партнера при изменении дистанции);
- смену захвата при проведении партнером атакующего или контратакующего действия;
- повышение устойчивости к влиянию сбивающих факторов, затрудняющих концентрацию внимания и координацию движений (предварительное утомление, отвлекающая информация различного рода, нагрузка на вестибулярный аппарат);
- развитие способностей к работе в условиях дефицита времени (проведение действий при прогрессивном уменьшении времени для их выполнения). Для развития способностей к рефлексии в учебно-тренировочном процессе используются так называемые «ролевые игры», предусматривающие решение спортсменами заранее неизвестных тактических задач, которые ставит преподаватель их партнерам по тренировке. Следует отметить, что включение такого рода заданий значительно повышает интерес студентов к занятиям.

Систематические тренировки в единоборствах развивают способности к концентрации внимания и его переключению, а также устойчивость данных характеристик к действию отвлекающих факторов. В процессе тренировок развиваются способности к быстрой оценке изменяющихся ситуаций на ковре, выбору оптимальных решений и средств их реализации в виде технических приемов борьбы. Поиск путей достижения победы в схватках борцов развивает тактическое мышление, которое основывается на прогнозировании реакций противника, во многом связывается со способностью спортсмена к рефлексии.

Напряженность и конфликтность поединков в условиях прямого противоборства являются сильнейшими стресс-факторами, предъявляющими высокие требования к эмоциональному аппарату и обуславливающими необходимость развития навыков самоконтроля, самообладания.

Все вышеперечисленные качества (быстрая оценка ситуации, выбор оптимального решения и его реализация, самообладание в стрессовых ситуациях, способность к прогнозированию реакций) необходимы также в деятельности специалистов-выпускников университета, работающих в

стрессовых условиях труда, связанных с высокой ответственностью при дефиците времени для принятия корректных решений.

В этой связи, учитывая общность механизмов психофизиологического обеспечения таких навыков, не вызывает сомнения целесообразность использования тренировочных программ единоборств в рамках специализации по дисциплине «Физическая культура» для подготовки будущих специалистов в области управления сложными техническими устройствами и системами в экстремальных условиях среды. Это важно особенно там, где необходим постоянный мониторинг, выбор и реализация ответственных решений в зависимости от изменяющейся ситуации в условиях дефицита времени.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Министров СССР / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 280 с.

2. Физическое воспитание студентов основного отделения. *отделения*: учебник / под ред.: Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск: БГУИР, 1997. – 710 с.

3. Петров, Н.Я. Характеристика и методы воспитания физических качеств в процессе самоподготовки студентов. Минск: БГУИР, 2009. – 209 с.

УДК 379.816

ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ УНИВЕРСИАДЫ ПО ФУТБОЛУ

INTRODUCTION OF ELECTRONIC RESOURCES DURING ORGANIZATION OF REPUBLICAN UNIVERSITY GAME ON FOOTBALL

**Мухлядо В.К., Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент,
Треско С.А.**

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск

В статье рассматривается возможность разрабатывать и внедрять на практике электронные заявки для участия в Республиканской универсиаде по футболу, что значительно упрощает организационные моменты и способствует достижению результата. В процессе участия в соревнованиях у студентов соответственно повышается уровень ответственности за результат команды, воспитывается чувство коллективизма и взаимопомощи между игроками команды, естественно, это способствует повышению уровня мастерства и в тех командах, за которые они играют на более высоком уровне.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: электронные ресурсы, электронная заявка, организация универсиады, студенты, игроки команды, футбол.