

---

---

## ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А.В. Присяжный, МИУ, ф-т правоведения, 3-й курс*

*Науч. рук.: Т.Г. Осипчик,  
преподаватель*

Одной из приоритетных задач национальной политики государства, обозначенных президентом в настоящее время, является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение и психическое перенапряжение. Эти состояния характеризуются как предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом.

Психическое напряжение – это один из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса. Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеет разную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к этому напряжению добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата.

Психическое напряжение слабой степени не оставляет последствий и исчезает через несколько дней после максимальных нагрузок. Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия через недели и даже месяцы.

Выделяют три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить это состояние, так как нередко, только пройдя через него, можно надеяться на улучшение спортивных результатов.

По нашему мнению, во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. В качестве первого способа разрядки может использоваться разминка. Правильно проведенная разминка оказывает наибольшее регулирующее воздействие на спортсмена.

В качестве второго способа разрядки можно прибегать к упражнениям на изменение тонуса скелетной мускулатуры, так как она является одним из самых сильных источников стимуляции мозга.

В качестве третьего способа разрядки можно применять упражнения на изменение тонуса мимической мускулатуры, так как она способна оказывать влияние на эмоциональное состояние человека.

Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно ему предоставить такую работу. Иногда снятию психической напряженности помогут 20 – 30 приседаний или максимально возможное число отжиманий (не менее 50) от пола.

### **Литература**

1. Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГАФК, 1998.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Издат. центр «Академия», 2000. – 288 с.

---

---

## СОЗДАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ БАЗ ДАННЫХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

*Д.М. Селянинов, МИУ, экономический ф-т, 4-й курс*

*Науч. рук.: В.Н. Большаков,  
ст. преподаватель*

В наши дни компьютерные технологии все глубже проникают в различные сферы деятельности человека, физическая культура и спорт не могут быть в стороне от этих процессов. На сегодняшний

---

день в Минском институте управления проведен мониторинг результатов тестирования физических качеств студентов на базе экспертной системы BASE+, поступившей в 2009 и 2010 годах.

Цель нашей работы заключается в том, чтобы внедрить информационные компьютерные технологии в процесс преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», а именно, использовать их для создания различных электронных баз данных и статистической обработки результатов физического развития и физической подготовки.

На первом этапе работы была создана электронная таблица BASE + на базе табличного процессора MS Excel, для создания базы данных сдачи контрольно-зачетных нормативов и тестирования физических качеств. На основании данной таблицы легко отслеживать и анализировать уровень физической подготовки студентов по годам и семестрам обучения, сравнивать результаты у студентов разных специальностей, а также анализировать эти данные по каждому студенту и т.д.[2]

В настоящее время таблица BASE+ дополнена разделом, содержащим антропометрические характеристики каждого студента (рост, вес, окружность грудной клетки и т.д.), а так же показатели деятельности различных систем организма определяемые по результатам проведения соответствующих функциональных проб (проба Руфье, проба Штанге, Гарвардский степ-тест, ортостатическая проба и др.). В результате преподаватель получает полную картину уровня физического развития и общей физической подготовки студентов, как на момент поступления, так и на протяжении всего периода обучения в институте.

Результаты исследования могут быть включены в «карту здоровья студента», разработанную коллективом авторов кафедры физического воспитания Минского института управления, и с последующим занесением в единую информационную систему института.

Создание единых информационно-статистических баз данных об уровне физического развития и состоянии здоровья в период обучения в вузе студентов, является перспективным направлением в использовании информационных компьютерных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт».

#### **Литература**

1. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №5.
2. Человек, психология, экономика, право, управление. Проблемы и перспективы. М-лы 11-й международной научной конференции магистрантов и студентов. 17.05.09. – Минск: изд-во МИУ, 2009. (рук. В.Н.Большаков, Д.М. Селянинов – «Применение современных информационных технологий в физическом воспитании студентов»).
3. Учебная программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивных отделений). С. В.Макаревич, Р.Н. Медников, В.М. Лебедев. – Минск: РИВШ БГУ, 2002 – 38 с.

### **ЭКОНОМИКА СПОРТА: ПЕРСПЕКТИВЫ В УСЛОВИЯХ ГЛОБАЛИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЙНЫХ КЛУБОВ КХЛ)**

*Н. В. Сидорик, БГУ, экономический ф-т, 4-й курс*

*Науч. рук.: А.Б. Гедранович,  
к.э.н., доцент*

На сегодняшний день экономическая значимость спорта во всем мире постоянно растет. Ключевыми предпосылками глобализации экономики спорта являются следующие: появление у людей большего количества свободного времени, телетрансляции крупных спортивных мероприятий, а также тесная взаимосвязь поступающей информации о спорте и коммуникативных технологий. Важнейшими характеристиками глобализации экономики спорта являются спортивные шоу и крупные спортивные международные соревнования. В Республике Беларусь развитию спорта также уделяется огромное внимание, о чем свидетельствует появление профессиональных спортивных клубов различного профиля. Особенно эта тенденция характерна для хоккейных клубов, поддержка которым оказывается не только на местном уровне, но и на республиканском. В силу того, что профессиональные хоккейные клубы создаются в форме либо закрытых акционерных обществ (например, ХК «Динамо-Минск»), либо являются государственными учреждениями (например, ХК «Юность-Минск»), они также име-