

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ КАК КОМПОНЕНТ ВЫБОРА СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

**Л. Г. Баранов, А. М. Решетовский, О. Е. Климов**  
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Темп роста требований к качеству высшего образования вынуждает нас повышать эффективность работы со студенческой молодежью, в частности со студентами, занимающимися в группах повышения спортивного мастерства и спортивных секциях. Одним из факторов, способствующих решению данной проблемы, является повышение качества отбора на начальном этапе подготовки в данных группах.

В ходе отбора студентов в группы повышения спортивного мастерства «Восточные единоборства», «Бокс», «Спортивная борьба», а также спортивные секции по смешанным единоборствам и рукопашному бою возникают некоторые сложности, связанные с тем, что в эти группы приходят заниматься взрослые, сформированные молодые люди, зачастую без базовой спортивной подготовки. Возникает проблема, каким образом, в ограниченный учебными часами нагрузки, временной период, при обучении в университете подготовить квалифицированного специалиста в избранной области. Как видится авторам, необходимым компонентом является предварительный отбор желающих заниматься единоборствами студентов и рекомендации по выбору специализации наиболее подходящей по психофизиологическим параметрам. Это в дальнейшем поможет избежать разочарования, как студента, так и его преподавателя. К сожалению, несмотря на разработанность большинства положений проблемы, какой-либо целостной системы определения спортивной пригодности студентов до сих пор не существует. Они записываются в спортивные секции под влиянием друзей и по желанию родителей, зачастую по настоянию преподавателей, от которых находятся в зависимости, под

влиянием модных тенденций в соцсетях и кинематографе. Следствием этого становится то, что многие из студентов занимаются «не своим» видом спорта, тратят годы и, не достигая значимых результатов, уходят из спорта разочарованными. В то время как в другом виде спорта они, возможно, смогли бы достичь высоких результатов.

Нами предложены следующие критерии отбора:

1. Отбор в учебно-тренировочные группы целесообразно проводить на основе комплексного анализа показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности. Такая оценка может быть выполнена с использованием различных, характерных для избранного вида профилей.

2. К числу информативных критериев проверки эффективности отбора могут быть отнесены показатели специальной физической подготовленности аэробной производительности и психоэмоционального состояния.

3. Организационно-методическими особенностями комплексного отбора в учебно-тренировочные группы могут являться: 1) выявление оптимального уровня общей и специальной физической подготовленности единоборцев с учетом перспективности спортсмена, этапа тренировочного процесса и задач спортивной подготовки; 2) обеспечение спортивного отбора с учетом комплекса информативных для единоборств показателей; 3) единство общих принципов спортивного отбора, дидактических принципов и принципов спортивной тренировки; 4) техническая оснащенность спортивного зала.

4. Организация отбора спортсменов-единоборцев с соблюдением выделенных нами организационно-методических особенностей позволяет делать отбор перспективных студентов в учебно-тренировочные группы более эффективно.

Прежде всего необходимо определить физическое развитие студента. Что же мы под этим понимаем:

Под физическим развитием человека понимают комплекс функционально-морфологических свойств организма, который определяет его физическую дееспособность. Сюда входят такие факторы, как здоровье, физическое развитие, масса тела, уровень аэробной и анаэробной мощности, сила, мышечная выносливость, координация движений, мотивация и проч. На физическое развитие человека влияет большое количество факторов: наследственность, окружающая среда, социально-экономические факторы, условия труда и быта, питание,

физическая активность, занятия спортом. Основными методами исследования физического развития человека являются внешний осмотр (соматоскопия) и измерения – антропометрия (соматометрия). Наружный осмотр (соматоскопия) начинают с оценки кожного покрова, затем формы грудной клетки, живота, ног, степени развития мускулатуры, жировых отложений, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения (гиперстенический, астенический и нормостенический) и других параметров (показателей). Антропометрия – система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела. Антропометрические измерения проводят по общепринятой методике с использованием специальных, стандартных инструментов [1].

Измеряются: рост стоя и сидя, вес тела, окружность шеи, грудной клетки, талии, живота, плеча, предплечья, бедра, голени, ЖЕЛ, станова́я сила и сила мышц кисти, диаметры – плечевой, грудной клетки, жировое отложение. Таким образом, антропометрия включает в себя определение длины, диаметров, окружностей и др. Уровень физического развития в антропометрии оценивается с помощью трех методов: антропометрических стандартов, корреляции и индексов. Антропометрические стандарты – это средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании большого контингента людей, однородного по составу (возрасту, полу, профессии и т. д.). Средние величины (стандарты) антропометрических признаков определяются методом математической статистики. Для каждого признака вычисляют среднюю арифметическую величину ( $M$  – *mediana*) и средне-квадратичное отклонение ( $S$  – *сигма*), которое определяет границы однородной группы (нормы). Рассмотрим на примере: если средний рост студентов 173 ( $M$ ) средне-квадратическое отклонение 6 ( $S$ ) см, то большинство обследованных имеют рост в пределах от 167 ( $173 - 6$ ) см до 179 ( $173 + 6$ ) см. Для оценки сначала определяется отличие показателей обследуемого от аналогичных стандартных. Например, обследуемый студент имеет рост 181,5 см, а средний показатель по стандартам (173 см при  $S = 6$ ), значит рост данного студента на 8,5 см больше среднего. Затем полученная разница делится на показатель  $S$ . Оценка определяется в зависимости от величины полученного частного: меньше 2,0 (очень низкое); от -1,0 до -2,0 (низкое); от -0,6 до -1,0 (ниже среднего); от -0,5 до +0,5 (среднее); от +0,6 до +1,0 (выше среднего); от +1,0 до +2,0 (высокое), больше +2,0 (очень высокое). В нашем примере получаем частное  $8,5 / 6,0 = 1,4$ .

Следовательно, рост обследуемого студента соответствует оценке «высокий».

Индексы физического развития – это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в математических формулах. Метод индексов позволяет делать ориентировочные оценки изменений пропорциональности физического развития. Индекс – величина соотношения двух или нескольких антропометрических признаков. Индексы построены на связи антропометрических признаков (веса с ростом, жизненной емкостью легких, силой и т. п.) Разные индексы включают разное число признаков: простые (два признака), более сложные – больше. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся индексы: - ростовой индекс Брока-Бругша. Для получения должной величины веса вычитается 100 из данных роста до 165 см; при росте от 165 до 175 см – 105, а при росте 175 см и выше – 110. Полученная разность и считается должным весом. - весоростовой индекс (Кетле) определяется делением данных веса (в г) на данные роста (в см). Средними показателями считаются 350–400 г у мужчин и 325–375 г у женщин; - жизненный индекс определяется путем деления показателей жизненной емкости легких (МЛ) на вес тела (кг). Средняя величина составляет для мужчин – 60 (спортсмен 68–70) мл/кг, для женщин – 50 (спортсменки 57–60) мл/кг; - силовой индекс получают от деления показателя силы на вес и выражают в процентах. Средними величинами считаются следующие: сила кисти мужчин (70–75)% веса, женщин – (50–60)% , спортсменов – (75–81)% , спортсменок – (60–70)%; - коэффициент пропорциональности (КП) можно определить, зная длину тела в двух положениях.

В норме КП = (87–92)%. КП имеет определенное значение при занятиях спортом. Лица с низким КП имеют при прочих равных условиях более низкое расположение центра тяжести, что дает им преимущество при выполнении упражнений, требующих высокой устойчивости тела в пространстве (горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, борьба и др.). Лица, имеющие высокий КП (более 92% ), имеют преимущество в прыжках, беге. У женщин КП несколько ниже, чем у мужчин; - показатель крепости сложения выражает разницу между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе. Например, при росте 180 см, весе 75 кг, окружности грудной клетки 90 см этот показатель будет равен  $180 - (75 + 90) = 15$ . У взрослых разность меньше 10 можно оценить как крепкое телосложение, от 10 до 20 – как хорошее, от 21 до 25 – как среднее, от 26 до 35 – как слабое и более 36 – как очень

слабое телосложение. Однако в данном случае следует учитывать тот факт, что показатель крепости телосложения может ввести в заблуждение, если большие величины веса тела и окружности грудной клетки связаны не с развитием мускулатуры, а являются следствием ожирения.

Однако не менее важными являются психологические критерии отбора. К ним относятся:

1. В наибольшей степени специфика личности единоборцев, по сравнению с представителями других видов спорта, проявляется в большей выраженности: подвижности возбуждения и торможения; темпе реакций, пластичности, концентрации внимания, направленности на деятельность и свою личность, доминантности, физической агрессии, негативизма; в меньшей выраженности – самообладания, монотонности, общительности.

2. Влияние на успешность спортивной деятельности единоборцев оказывают: регуляторная сфера их личности (волевые качества), нейродинамическая (свойства нервной системы, темперамента) и когнитивная сфера (свойства интеллекта).

3. Высокие значения целеустремленности, уровня притязаний, концентрации внимания, пластичности, эмоциональной устойчивости и темпа реакций являются критериями (маркерами) научного прогнозирования успешности спортивной деятельности единоборцев.

4. Психологическое прогнозирование спортивной успешности единоборцев является эффективным средством отбора спортсменов и ускорения роста их соревновательных результатов.

Ввиду сложности интерпретации психологических тестов, специалистом без профильного образования, видится целесообразным привлечение к данной работе штатных психологов университета.

Как видится авторам, только целенаправленная работа с абитуриентами на начальном этапе обучения с желательным привлечением специалистов в области психологии и спортивной медицины, по выявлению качеств необходимых в избранном виде спорта позволит поднять на более высокий уровень качество подготовки студентов в группах повышения спортивного мастерства и спортивных секциях.

## Литература

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский / – М. : ВЛАДОС, 2009. – С. 345.
2. Зефирова, Е.В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов: на примере спортивных единоборств : дис. ... канд. психол. наук :

13.00.04 / Е.В. Зефирова; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.]. – Санкт-Петербург, 2012. – 187 с. : ил. РГБ ОД, 61 12-19/149

3. Баранов, Л.Г. Особенности координационной подготовки студентов в группах повышения спортивного мастерства (восточные единоборства) / Л.Г. Баранов, А.В. Клочков // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2017 г.: материалы научно-методической конференции, 25 января – 8 февраля 2018 г. / под ред. Е.К. Сычовой. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2018. – С. 190–191.
4. Клочков, А. В. Развитие выносливости: методические рекомендации / А.В. Клочков, Л.Г. Баранов. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.
5. Климов, О. Е. Самооборона с элементами боевого самбо: учебно-методические материалы / О. Е. Климов, В. Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2015. – 52 с. : ил.