

Составы команд, для участия в Спартакиаде определяются директорами предприятий, входящих в состав НП «УС «Атомстройкомплекс», исходя из программы проведения соревнований. За 1 месяц до начала Спартакиады, подготавливаются общие списки состава спортивных команд и бригады для конкурса профессионального мастерства, которые подписываются директором предприятия и капитаном команды, а также утверждаются Оргкомитетом.

Порядок определения победителей и призеров финальных соревнований Спартакиады в общекомандном зачете, по отдельным видам спорта и участников конкурса профмастерства определяется Оргкомитетом, согласно утвержденного положения и начисленных баллов. Коллективы, занявшие 1, 2 и 3 места в общекомандном зачете соревнований Спартакиады, награждаются спортивными кубками.

В целом для НП «УС «Атомстройкомплекс» корпоративный спорт – не просто модное и имиджевое мероприятие. Это внутренняя политика организации, которая направлена на совершенствование творческого потенциала сотрудников, движение к новым высотам – как трудовым, так и спортивным.

Список использованных источников

1. Ryskin, P. Self-identification features of professional athletes in modern Russia / P. Ryskin, M. Kocheryan, E. Davydova // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Т. 19. – № 2. – С. 1118–1125.
2. Кочерьян, М. А. Спорт как социальный институт, формирующий профессионалов: специфика социологического подхода / М. А. Кочерьян, А. И. Зверев, П. П. Рыскин // Управленец. – 2013. – № 1 (41). – С. 64–67.

УДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Нерослов А.В., студ., Бельков Р.М., преп., Бандаревич Е.В., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрена важность волевых качеств и эффективность работы центральной нервной системы.

Ключевые слова: сила воли, выносливость, мотивация, самообладание.

Важность волевых качеств в спорте настолько очевидна, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «волевой человек». Среди основных волевых качеств спортсменов обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость и упорство. Трудно провести строгое различие между их ролями в различных видах спорта. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, можно полагать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсменам необходимо совместно развивать все волевые качества, поэтому их всестороннее воспитание должно быть включено в основное содержание учебно-тренировочного процесса [1].

В процессе воспитания качеств сильной воли главная роль заключается в преодолении постепенно возрастающих трудностей на тренировочных курсах и соревнованиях. Это позволяет вам проявить настойчивость, решительность, волю к победе и создать уверенность в себе. Качество сильной воли проявляется в строгом соблюдении системы, регулярной утренней зарядке, серьезных занятиях, самостоятельном выполнении тренерских заданий и преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях [2, 3].

У каждого есть большой потенциал. Для их раскрытия необходим сильный эмоциональный импульс, значительно повышающий эффективность работы центральной нервной системы. Такого рода подъем должен быть создан с помощью правильно организованной психологической подготовки, в которой особое место занимают мораль и воля. В процессе физического воспитания и физического воспитания особенно важно

уделять внимание развитию волевых качеств учащихся и спортсменов, поскольку любое спортивное достижение – это прежде всего результат воли и упорного труда.

Воля, как сознательная организация и саморегулирующаяся деятельность, направлена на преодоление внутренних трудностей, прежде всего власти над собой, над собой и над действием.

Волевой человек может преодолеть любые трудности, встречающиеся на пути к достижению своих целей, проявляя при этом такие волевые качества, как решительность, мужество, отвага и выносливость. Безвольные люди поддаются трудностям, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя и подавляют порывы во имя более высоких, морально разумных моделей поведения и мотиваций к деятельности.

Как мы знаем, понятие воли имеет много значений в психологии. Можно считать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленных целей, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Предпосылкой волевого поведения в этом отношении является целеустремленность, самоконтроль поведения и способность избегать определенных форм поведения, когда это необходимо, то есть овладевать собственным поведением.

Способность контролировать собственное поведение – важное качество зрелого взрослого человека. «Мы можем говорить только о формировании личности», – Л.С. Выготский писал: «Когда человек берет под контроль свое собственное поведение». В соответствии со сложностью волевой деятельности различные волевые качества человека также сложны и разнообразны. Среди качеств сильной воли человека самым важным является то, что инициативу можно выделить в первую очередь. Люди часто говорят: «Первый шаг труден». Способность проявлять инициативу, чтобы начать бизнес хорошо и легко, не дожидаясь внешних стимулов, является ценным активом воли. В соответствии с инициативой, проявляемой человеком на начальном этапе волевого действия, необходимо обратить внимание на независимость, которая является основной чертой воли. Неповиновение влиянию и советам других – это не своеволие, а истинное проявление независимого своеволия, потому что сам человек видит объективную причину для этого, а не другие причины. Необходимо отличать решительность от независимости и мотивации принятия решений – это качество проявляется в самом принятии решений. Решительность проявляется в скорости и, самое главное, в уверенности в принятии решения и твердости в отстаивании принятого решения. Но точно так же, как решение не может завершить акт воли, решимость не является высшим качеством воли.

В исполнении это демонстрирует очень важное личное качество – сильную волю. Прежде всего, здесь играет роль настойчивость, в выполнении принятых решений, в борьбе с различными препятствиями для достижения цели. Настойчивость и решительность – особенно важные качества воли.

Потому что в волевом действии, чтобы достичь цели, людям часто приходится сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними трудностями и реакциями, возникающими при принятии решений и последующей их реализации. Поэтому основными волевыми качествами людей являются самообладание, самоконтроль и самообладание. В процессе разрешения они обеспечивают доминирование высших мотиваций над низшими, доминирование общих принципов над импульсами и желаниями, а в процессе исполнения – необходимое самоограничение, игнорирование усталости и т.д.

Волевые качества личности являются самыми важными. Во всех великих и героических деяниях, которые совершило человечество, в его величайших достижениях его волевые качества всегда играли важную роль. Воспитывая качества сильной воли в процессе спортивных тренировок и курсов ФК, необходимо упорно трудиться над тем, чтобы все это не только формировалось на спортивных тренировках, но и проявлялось в жизни, повседневной жизни, работе и поведении, то есть успехе.

Сила тренера поощряет постоянное преодоление трудностей на тренировках, строгая дисциплина и способность твердо следовать системе и повседневной жизни играют огромную роль в воспитании сильной воли. Всегда следует иметь в виду, что формирование волевых качеств – это не тренер, учитель, он выполняет случайную работу перед игрой или спортивным мероприятием, но постоянная напряженная работа требует много упорного труда, времени, настойчивости и энтузиазма от всего его спортсмена или школы многолетних тренировок.

Список использованных источников

1. Брихцин, М. И. Воля и волевые качества / Психология личности в социалистическом

- обществе / М. И. Брихцин. – М.: Наука, 1989. – С. 134–144.
2. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1997. – 53 с.
 3. Рудик, П. А. Психология воли спортсмена: учебник / П. А. Рудик. – М.: Наука, 1973. – 134 с.

УДК 796.92

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ СТРЕЛЬБЫ БИАТЛОНИСТА

Пальчевский Д.Е., студ., Гордецкий А.А., ст.преп., Мусатов А.Г., зав.каф.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье описывается влияние различных факторов при выполнении стрельбы в биатлоне, и, по необходимости, правильной поправки для последующего успешного выстрела.

Ключевые слова: стрельба, мишень, прицеливание, изготовка, погода, поправка.

Специфическая особенность биатлона, отличающая его от других видов лыжного спорта, заключается в комплексном сочетании двух упражнений – лыжной гонки и стрельбы – в одном соревновании, что в свою очередь увеличивает влияние неблагоприятных факторов при ведении стрельбы. Неблагоприятные факторы, оказывающие отрицательное воздействие на ведение прицельно стрельбы в биатлоне, можно условно разделить на метеорологические, технические и физиологические.

Биатлонист любой степени подготовленности должен уметь правильно и вовремя делать поправки на все изменения погоды как на тренировке, так и на соревнованиях.

Биатлонист должен уметь правильно делать поправки на ветер, а при порывах ветра приучить себя производить выстрел либо в перерыве между порывами ветра, либо при ветре, добиваясь одинаковых условий для каждого выстрела. Если спортсмен не будет придерживаться этих правил, то у него будет плохая кучность стрельбы, а также большое отклонение средней точки попадания от центра мишени.

При изменении температуры воздуха происходит смещение средней точки попадания. Так, понижение температуры воздуха уменьшает дальность полета пули, а также смещает среднюю точку попадания вниз от центра мишени. При повышении температуры смещение средней точки попадания происходит в обратном направлении – вверх. Причина такого перемещения находится в изменении плотности воздуха в зависимости от изменения температуры. Чем больше плотность воздуха, тем меньше начальная скорость вылета пули из канала ствола.

Большое влияние на изменение средней точки попадания оказывает освещенность, при которой спортсмен ведет стрельбу. Особенно сильное влияние оказывает слепящее действие солнечных лучей. В результате этого острота зрения ухудшается, и спортсмен не всегда может сохранить четкий постоянный просвет между «ровной мушкой» и «яблоком» мишени, и, как правило, врезается в мишень, перемещая среднюю точку попадания вверх. При боковом освещении мишени лучами солнца «яблоко» мишени воспринимается неправильной формы и, как следствие этого, возможно смещение средней точки попадания по горизонтали, а следовательно, и поправки надо делать в зависимости от того, с какой стороны солнечные лучи освещают мишень.

Однако, главным условием успешной стрельбы при различной освещенности является знание спортсменом индивидуальных особенностей оптических свойств своего глаза, как и на сколько изменяется средняя точка попадания при стрельбе в пасмурную и ясную погоду. Отмечается, что плохая кучность стрельбы и смещение средней точки попадания от центра мишени происходит у биатлонистов в связи с плохой технической подготовкой в стрельбе. Так, некоторые биатлонисты во время прицеливания «сваливают» винтовку из-за неудобной изготовки или неправильного положения оружия, что оказывает влияние на отклонение средней точки попадания от центра мишени. Это не будет влиять на кучность, если