

меняющимся условиям окружающей среды. При попадании в холодную среду кожные сосуды начинают сокращаться быстрее, чем у нетренированного человека, вследствие чего риск переохлаждения и развития осложнений значительно снижается. Если соблюдать режим, организм постепенно привыкает к нагрузкам, а систематические занятия закаливанием обеспечат крепкий иммунитет. Эффект закаливания организма развивается через 2-3 месяца после регулярных повторений закаливающих процедур и упражнений. При прекращении выполнения данных процедур эффект закаливания начинает ослабевать, полностью исчезая через 3 – 4 недели. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста [2]. Большую пользу организму приносит совмещение процедур закаливания и занятия спортом. Не стоит сочетать данные процедуры с кардио-тренировкой. Закаливание противопоказано людям с болезнями почек и сердечно-сосудистой системой.

Заключение. Закаливающие процедуры оказывают благотворное влияние на организм занимающихся, поскольку стимулируют иммунную систему, улучшают общее состояние организма, повышают работоспособность и эффективно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Список используемых источников

1. Закаливание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.tiensmed.ru/news/zakaleaemsa2.html>. – Дата доступа 11.04.2020.
2. Васильева, З.А. Резервы здоровья / З.А. Васильева, С.М. Любинская. – М.: Медицина, 1984 – 270 с.

БОРОВИК АНАСТАСИЯ, гр. Л-9

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Арушанов В. С., преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ЗНАЧЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТА В ИГРОВЫХ КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ГАНДБОЛ)

Введение. Большинство людей считают, что физическое развитие спортсменов идёт во вред развитию интеллектуальных способностей, а также прощают успехи в спорте тому, кто не имеет тяги к точным наукам, способностей стратегического и тактического мышления, но при этом обладает хорошей физической силой, выносливостью, гибкостью, скоростью. Но мало кто знает, что, например, многие успешные футболисты имели отличные оценки в школе, говорят на пяти языках, защищали докторские диссертации, могут похвастаться необычайно высоким уровнем IQ, имеют медицинское образование или научную степень по химической инженерии. Казалось бы, в чем связь между высоким интеллектом и достижениями в спорте.

Ответ прост: способность понимать поставленную задачу, находить варианты решения этой задачи – так, как и в любой точной науке, в любой профессии и сфере деятельности. Особенно заметно проявление интеллекта в коллективных видах спорта, таких как футбол, волейбол, гандбол и баскетбол.

Цель работы – определить роль интеллекта в игровых командных видах спорта.

Методы исследования. В работе применялся метод интернет-обзора.

Результаты и их обсуждение. Основные проявления интеллекта: восприятие, внимание, логическое и творческое мышление, память, аналитические способности являются основным компонентом спортивной деятельности. В то же время опыт показывает, что многие тренеры и эксперты недооценивают роль интеллекта при повышении уровня физической подготовки. В этом случае спортсмен обычно не участвует как активный субъект в процессе спортивной тренировки, он играет роль исполнителя разработанной для него программы. Такой подход не способствует интеллектуальному развитию и интегральной реализации его потенциала, а также достижению конечного результата – победе.

Существует понятие социального интеллекта, как понимание и принятие социального запроса через осознание требований общества, коллектива, соотнесение их с личными ценностно-мотивационными установками и задачами деятельности, поставленными другими людьми. Другими словами, это то, как составляющее звено команды понимает цели всей команды, требования тренера и соотносит их со своими возможностями и желаниями. Например, целью является победа на чемпионате (более узкая – забить мяч в ворота соперника и препятствовать противнику забить мяч в свои), требования тренера к определенному игроку – обеспечить защиту от нападения соперника, а интеллект игрока будет проявляться в том, какой способ защиты он выберет, исходя из имеющейся на поле обстановки.

Также встречается такое понятие, как эмоциональный интеллект. Это и способность человека к осознанию, принятию эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. В спорте это означает, умеет ли игрок анализировать свое психологическое состояние, эмоции своих товарищей, соперников. Исходя из возможности понимать, анализировать, появляется возможность подавлять свои негативные эмоции, которые могут помешать в принятии конструктивных решений, четком выполнении задач. Также это дает возможность предсказывать действия своих товарищей и соперников. Последнее особенно важно в командных играх. Эмоционально нестабильное звено команды – слабое место команды. Если в команде есть слабое место – одержать победу можно значительно проще при выявлении этого слабого звена. Ни для кого не секрет, что очень часто используются такие приемы, как отвлечение соперника, демонстрация своей силы, способностей и сплоченности – всё это способствует уменьшению уверенности в себе соперника, который является эмоционально нестабильным. Наличие эмоциональной стабильности игрока и тренера – показатель наличия эмоционального интеллекта.

Важным показателем спортивного мастерства является активность тактических действий. Спортсмен высокой квалификации умеет навязывать сопернику свою волю, оказывать на него психологическое давление разнообразием и эффективностью своих действий, выдержкой, волей к победе, уверенностью в успехе. В командных видах спорта важной стороной тактической подготовки

спортсменов является уровень взаимодействия партнеров в групповых и командных действиях. Именно от эффективности взаимодействия, умелого сочетания отработанных тактических схем с нестандартными решениями, использования индивидуальных возможностей каждого спортсмена для достижения конечного результата зависит, например, эффективность комбинаций в спортивных играх.

Волейбол предъявляет самые жесткие требования к интеллекту. Три умения необходимы в большом спорте: умение концентрироваться в нужный момент и в нужное время, умение адаптироваться к стрессовой ситуации, умение пользоваться мотивацией. Воспользоваться этими умениями невозможно без определенного уровня интеллекта. Мыслительный компонент исключительно важен в большом спорте. Возьмем такое понятие как скорость. Скорость состоит из двух компонентов – мыслительного и двигательного. Если же в скорости еще в высокой степени присутствует мыслительная составляющая, то игрок становится поистине могучим и успеваеет обработать даже неточно переданный мяч быстрее, чем ему будет оказано противодействие. Можно ли этому научить? Труднее, чем научить высоко прыгать и сильно бить по мячу, но можно, при условии, что ученик обладает мыслительным компонентом скорости. Особенно это важно при блоке, ведь нападающий знает, что он делает, а блокирующий должен разгадать его намерения, успеть просчитать вариант, переместиться, вынести руки, и чем быстрее он разгадает замысел противника, тем больше у него останется времени на выполнение всех остальных защитных действий.

Что касается баскетбола, существует такое понятие как баскетбольный IQ. Игрок с высоким баскетбольным IQ должен соответствовать многим критериям. Это может касаться не только «идеала» баскетболиста, а также игрока футбольной, волейбольной, гандбольной команды.

- Быстрая адаптация к имеющейся ситуации и быстрое усваивание информации. Так, обладая не только превосходными физическими данными и быстрой реакцией на меняющуюся ситуацию, можно достичь небывалых успехов как в баскетболе, так и во многих других командных видах спорта. Здесь интеллект проявляется в результативности передач и способности «читать» игру.

- Умение управлять не только внутренними, но и внешними факторами. «Умный» игрок и хороший тренер отличаются тем, что они держат руку на «пульсе игры» и могут «ловить момент». Это и умение вовремя взять тайм-аут, и ненавязчивая беседа с судьей, и взаимодействие с болельщиками.

- Хорошая память. Величайшим подбирающим в истории баскетбола стал Родман, обладающий невероятной памятью. Например, он считал необходимым перед броском успеть посмотреть на ноги и руку бросающего, поскольку знал, что от положения тела в пространстве зависит будущий отскок. Родман изучал записи и выяснял, какие броски характерны для его соперников. Родман настолько скрупулезно относился к подборам, что знал, сколько вращается мяч каждого игрока команды после броска с любой точки площадки и в какой точке площадки сам Родман должен находиться, что первым успеть на отскок.

- Распределение энергии согласно важности эпизода и ситуации на площадке. «Умный» игрок не побежит сломя голову после свистка к кольцу, в надежде сыграть на том, что соперник еще не «освоился». В истории и баскетбола, и футбола были такие случаи, которые не привели ни к чему хорошему

- Из этого следует, что игрок должен учитывать соотношения рисков и их последствий. Еще один параметр «идеального» игрока.

- Умение принимать максимально простые и эффективные решения также может оказаться полезным, когда действовать приходится быстро.

- И, наконец, понимание своих слабых сторон и умение их скрыть. Умение не давать эмоциям «взять верх».

Конечно, идеального игрока, соответствующего всем этим критериям, не существует, но его интеллект можно определить количеством ошибок при дефиците времени — чем меньше ошибок, тем выше интеллект.

Заключение. Высокие умственные способности, нестандартное логическое мышление тренера и игроков дают возможность выполнять построение тактики игры, являющейся наиболее выигрышной в тех или иных условиях, формировать дружескую среду в коллективе, игрокам даёт возможность превосходить оппонента психологически, тактически, быстро принимать решение в нужный момент и стремительно идти к победе. Именно умение принимать быстрые и действенные решения в условиях дефицита времени, ограниченности пространства отличает мастера от новичка.

ЖУКОВИЧ В. В., гр. АТП-17

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий, доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. К основным составляющим здоровья человека можно отнести: физическое здоровье, психическое здоровье и нравственное здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма человека, обусловленное внешним и внутренним высоким уровнем физического развития и физической подготовленности.

Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Нравственно-социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Цель работы – определить влияние основных факторов на состояние здоровья студенческой молодежи в повседневной жизни человека.