



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г. В. ПЛЕХАНОВА»**

**Актуальные проблемы, современные  
тенденции развития физической  
культуры и спорта с учетом реализации  
национальных проектов**

Материалы III Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием

22 – 23 апреля 2021 г.

Москва  
«РЭУ им. Г. В. Плеханова»  
2021

УДК 796:001.895(063)

ББК 75.1я43

А437

*Рецензенты:*

**Лубышева Людмила Ивановна**, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия;  
**Буков Юрий Александрович**, доктор биологических наук, профессор, Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского, Симферополь, Россия.

*Редакционная коллегия:*

Л. Б. Андрющенко – д-р пед. наук, профессор;  
С. И. Филимонова – д-р пед. наук, профессор;  
Т. Н. Шутова – канд. пед. наук, доцент;  
К. Э. Столяр – канд. пед. наук, доцент;  
Г. Б. Глазкова – канд. пед. наук, доцент;  
Т. П. Высоцкая – старший преподаватель;  
С. И. Бочкарева – старший преподаватель  
Д. В. Грачева – преподаватель

Под научной редакцией д-ра пед. наук Л. Б. Андрющенко,  
д-ра пед. наук С. И. Филимоновой

Материалы печатаются в авторской редакции

**А437** **Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов** : материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 22–23 апреля 2021 г. / под науч. ред. Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимоновой. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021. – 1351 с.  
ISBN 978-5-7307-1766-4

Сборник содержит материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, отражающие особенности физической культуры и спорта в реализации национального проекта «Спорт – норма жизни», инновации физического воспитания и спорта в современном образовании. Представлены работы по историко-философским аспектам и приоритетным направлениям научно-исследовательской деятельности в системе физической культуры и спорта. Показаны особенности подготовки спортивного резерва в различных видах спорта, антидопингового обеспечения в системе подготовки спортивного резерва. Сборник раскрывает инновации медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения физической культуры и спорта. В развитие студенческой науки представлена секция Sportscience, в которой рассмотрены направления цифровизации физической культуры, спорта и фитнеса.

Для научных работников, учителей физической культуры, тренеров, фитнес-инструкторов, руководителей и сотрудников профильных факультетов и кафедр физкультурных университетов, институтов, физкультурно-спортивных организаций, руководителей спортивных клубов и команд, научно-исследовательских лабораторий, врачей ЛФК и спортивной медицины, специалистов дополнительного профессионального образования, аспирантов, магистрантов и студентов профильных факультетов и отделений.

УДК 796:001.895(063)

ББК 75.1я43

ISBN 978-5-7307-1766-4

© ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2021

спортивного питания	
<i>Мокина Е.С., Жуков Н.А., Бурмистрова К.О.</i> Изучение проблемы психоэмоциональных состояний у спортсменов во время соревнований и тренировок	1057
<i>Мокина Е.С., Ким Р.В., Дашко И.В.</i> Исследование отношения к внедрению психологической подготовки в тренировочный процесс	1061
<i>Намазов А.К., Рыхтик Д.Н., Гричина В.А., Намазов К.А.</i> Психологическое сопровождение в спорте	1067
<i>Нарбаева Д.Р., Суфиярова Р.Ф., Костина Е.А.</i> Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте	1073
<i>Носова А.В., Носов С.М.</i> Роль мотивации в реализации двигательной активности студенческой молодёжи и пути её повышения	1076
<i>Олейник О.С., Белых С.И.</i> Психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса кикбоксеров	1080
<i>Отчик С.А., Назаренко Л.Д.</i> Воспитание культуры здоровья будущих учителей физической культуры	1084
<i>Петрова Л.Ю., Булычев Р.Ю.</i> Питание в системе подготовки спортсменов–каратистов	1087
<i>Петушков Н.В.</i> Развитие физической культуры и спорта среди граждан Российской Федерации с учётом реализации Федерального Проекта «Здоровая Нация»	1091
<i>Плескачёва О.Н., Чикризова В.Б.</i> Физическая подготовка и физическое воспитание: влияние на успеваемость	1097
<i>Плескачёва О.Н., Чикризова В.Б.</i> Основы здорового образа жизни	1102
<i>Постнов Ю.М., Шинкаренко О.В.</i> Исследование динамики мотивации к занятиям физическими упражнениями у юношей 15-17 лет с девиантным поведением	1107
<i>Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е., Антонова И.Н.</i> Влияние физической нагрузки на депрессивные состояния	1111
<i>Савельева В.В.</i> Поддержание профессионально значимых двигательных качеств у спортсменов высокой квалификации в процессе деадаптации как принцип восстановления спортсменов	1117
<i>Салаватов К.А., Гаджиев Д.М., Магомедов М.Ш.</i> Развитие морально-волевых качеств в процессе обучения физкультуре и спорту в вузе: систематический обзор	1124
<i>Сафин Р.С., Ибатуллин И.Р., Ахметшин А.Ф., Якбаров Р.Р., Корнилова А.А., Хаматшин М.А., Халиуллина Ч.А., Волков В.Н.</i> Особенности изменения насосной функции сердца легкоатлетов в условиях среднегорья	1128
<i>Семизоров Е.А., Прокопьев Н.Я., Ананьев В.Н., Гуртовой Е.С., Ананьева О.В., Семизорова В.Е.</i> Сравнение влияния различных видов музыкального сопровождения на уровень физической работоспособности студентов вузов Сибири	1134
<i>Сохибова К.З., Носова А.В.</i> Влияние физических нагрузок на работу мозга	1141
<i>Суфиярова Р.Ф., Нарбаева Д.Р., Колясова В.Н.</i> Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте	1144
<i>Тагиева А.Т., Колясова В.Н.</i> Функциональная диагностика в структуре медико-биологического обеспечения спортсменов	1148
<i>Тамбовцева Р.Т., Плетнева Е.В., Никулина И.А.</i> Функциональные изменения организма спортсменов при нормобарическом гипоксическом воздействии	1153
<i>Татарова С.Ю.</i> Влияние разминочного массажа на точность стрельбы из лука	1159
<i>Токарев Г.Н.</i> Мотивация здорового образа жизни	1165
<i>Тоноян Х.А., Лахтина Ю.В.</i> Гуманистически ориентированные игровые модели организации занятий по физическому воспитанию в вузе после карантинного периода	1169
<i>Ушакова И.А.</i> Характеристика физического развития и физической подготовленности студенток первого курса медицинского вуза	1173
<i>Хабибуллин И.Р., Зайнуллин Р.А.</i> Первичные результаты испытаний сиропа	1176

5. Раскрыть сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности.

6. Раскрыть основные особенности личности спортсмена.

7. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.

В дальнейшем планируется провести оценку разработанного плана мероприятий путем осуществления контрольной психодиагностики респондентов.

### **Литература**

1. Енгальчев, В.Ф. Психодиагностические методы исследования в судебно-психологической экспертизе. изд. 2-е, исправленное и дополненное / В.Ф. Енгальчев, С.С. Шипшин. - Калуга: КГУ им. К.Э. Циолковского, 2013. - 390 с.

2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун. - М.: Академия, 2008. - 137 с.

3. Деревинская, В.В. Систематизация методов регуляции эмоциональных состояний спортсмена к условиям соревновательной деятельности / В.В. Деревинская // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 2. - С. 32-35.

4. Ли, Ч.Г. Купирование проявлений агрессии в единоборствах методами саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния спортсменов / Ч.Г. Ли, О.Ю. Захаров // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2010. - № 2. - С. 54-60.

5. Гусейнов, Ф.Д. Исследование психо-эмоционального состояния улучшает спортивную результативность у спортсменов / Ф.Д. Гусейнов // Естественные и технические науки. - 2011. - № 2 (52). - С. 141-144.

6. Яковлев, Б.П. Психомоторные реакции спортсменов в зависимости от ситуативных эмоциональных состояний / Б.П. Яковлев, Д.В. Егшатын // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 94.

**Контактная информация:** [vumpel.kaluga@mail.ru](mailto:vumpel.kaluga@mail.ru)

**УДК 159.9; 796.01**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ВНЕДРЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Евгения Сергеевна Мокина, психолог*

*Роберт Владимирович Ким, тренер*

*Ирина Владимировна Дашко, тренер*

*Муниципальное автономное учреждение*

*«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги,  
Россия, Калуга*

## **RESEARCH OF ATTITUDE TO PSYCHOLOGICAL PREPARATION INTO THE TRAINING PROCESS**

*Evgeniya Sergeevna Mokina*

*Robert Vladimirovich Kim*

*Irina Vladimirovna Dashko*

*Municipal autonomous establishment «Sports school of the Olympic reserve  
«Vympel», Kaluga, Russia*

**Аннотация.** Стремление к достижению высоких результатов в спортивной деятельности повышает риски возникновения различных нарушений психологического и функционального состояния, ведущих, как правило, к прекращению занятиями спортом и, в некоторых случаях, к развитию заболеваний. Зачастую к этому приводят тренировки, не учитывающие психофизиологические возможности молодого организма, индивидуальные психологические характеристики юных спортсменов, а также увеличение физических и психических нагрузок, усложнение соревновательных программ. Особое значение данное заключение приобретает в системе юношеского спорта, подготовке олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, современный спорт, спортивный психолог, единоборства, тренировочный процесс.

**Annotation.** The will to excellence in sports activities increases the risks of various psychological and functional disorders, which tend to lead give up sports and, in some cases, to the development of diseases. This is often the result of training that does not take into account the psychophysiological possibilities of the young athlete body, the individual psychological characteristics, as well as the increase in physical and mental burdens and the complexity of competitive programmes. This opinion is particularly important in the system of youth sports and in the training of the Olympic reserve.

**Keywords:** psychological preparation, modern sports, sports psychologist, martial arts, training process.

**Ведение.** В современном спорте на сегодняшний день выделено достаточно большое количество факторов, которые так или иначе могут снизить спортивную успешность спортсмена. Успех в спорте является лишь удачным сочетанием внешних и внутренних факторов и условий, и заранее сказать, что именно станет решающим для победы спортсмена, является сложной задачей. Стоит отметить, что пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации [3].

По мнению многих специалистов, таких как Воронова В., Загайнов Р.М., Ульянина О.А. [1, 2, 4] психологическая подготовка спортсменов уже давно не является объектом пристального внимания тренеров, и сегодня этот факт очевиден даже непрофессионалам.

Так, специалистами спортивной школы был проведен экспертный анализ Федеральных стандартов группы видов спорта «спортивные единоборства», который позволил сделать следующие выводы:

– из 23 видов спорта для 2-х (капоэйра, сават) пока не разработаны федеральные стандарты;

– в 2-х видах спорта (восточное боевое единоборство, универсальный бой) не выделено часов на психологическую подготовку;

– в 7-ти видах спорта (айкидо, каратэ, кикбоксинг, киокусинкай, рукопашный бой, сумо, ушу) психологическая подготовка объединена с тактической и теоретической подготовкой;

– в 9-ти видах спорта (армспорт, бокс, борьба на поясах, дзюдо, корэш, спортивная борьба, тайский бокс, тхэквондо, фехтование) психологическая подготовка объединена с теоретической подготовкой;

– только в 3 видах спорта (джиу-джитсу, смешанное боевое единоборство (ММА), самбо) психологическая подготовка выделена в отдельный вид спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки на психологическую подготовку отводится 3-4% от общего объема часов, на тренировочном – 4-5%, на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 5-6%. Практический опыт показывает, что данного количества часов недостаточно для эффективной психологической подготовки.

Наличие данной информации обусловило пересмотр имеющейся системы психологической подготовки, значение которой в единоборствах трудно переоценить.

**Методы и организация исследования.** Специалистами спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» совместно с волонтерами Института психологии и Института социальных отношений КГУ им. К.Э. Циолковского было проведено исследование, которое было направлено на изучение отношения тренеров к внедрению психологической подготовки спортсменов в тренировочный процесс. В исследовании приняло участие 100 тренеров из разных спортивных учреждений Калужской области. Испытуемым предлагалось пройти небольшую авторскую анкету, которая была составлена психологом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С помощью авторской методики были получены следующие результаты:

– *Нужен ли психолог в спортивной школе (рис. 1):* 91% тренеров отмечают необходимость наличия ставки психолога в спортивных учреждениях, 4% ответили, что затрудняются ответить и 5% считают, что психолог не нужен.



Рисунок 1 – Наглядное изображение полученных результатов

– *Необходима ли психологическая подготовка спортсмену (рис. 2):* 97% тренеров отмечают необходимость психологической подготовки своих спортсменов и 3% считают, что спортсмены не нуждаются в данном виде подготовки.

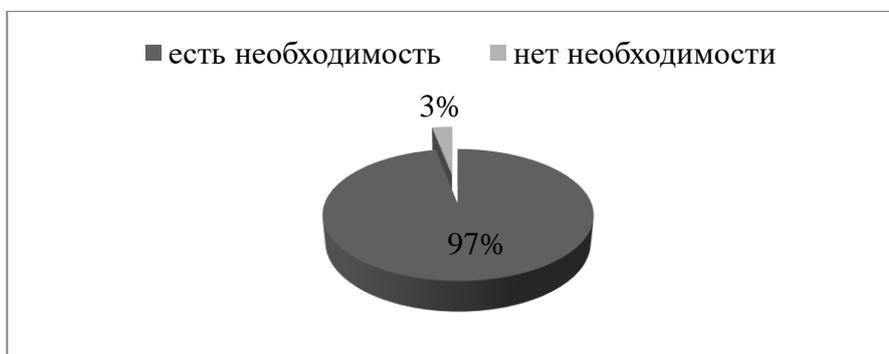


Рисунок 2 – Наглядное изображение полученных результатов

– *Испытываете ли вы потребность в специальных психологических знаниях (техники саморегуляции, идеомоторной тренировки, психомышечной тренировки, снижения тревожности, страха и пр.) (рис. 3):* 56% тренеров отметили, что хотели бы получить знания в области психологии, 29% отметили, что они уже обладают данными знаниями и 15% отметили, что данные знания им не интересны, и они привыкли работать так, как работали раньше.



Рисунок 3 – Наглядное изображение полученных результатов

**Выводы.** Исходя из полученных результатов, выявлена потребность в специальных психологических познаниях и включенность психолога в организацию спортивной подготовки.

На наш взгляд, психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной подготовки, так же как и психика – неотъемлемая часть организма человека. Важно отметить, в спорте высших достижений, когда в борьбе за результат счет идет на сотые доли секунды или граммы, абсолютное значение приобретают психологические аспекты подготовки спортсмена-чемпиона и психологическая атмосфера, в которой он тренируется и живет. Поэтому так важно сформировать у спортсмена свою философию, так называемую «профессиональную концепцию», которая будет способна облегчить и обезопасить тяжелый путь к большой победе.

С 2019 года нами реализуется проект Федеральной экспериментальной (инновационной) площадки Министерства спорта Российской Федерации по теме «Оптимизация системы психологической подготовки спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, в условиях спортивной школы», который основывается на следующих теоретических положениях:

– комплексный подход в психологической подготовке позволит воспитать конкурентоспособных спортсменов;

– внедрение в организацию тренировочного процесса психоспортограмм успешного спортсмена на каждом этапе подготовки позволит в значительной мере увеличить эффективность тренировочного процесса;

– психологическое просвещение как вид психологической подготовки будет способствовать личностному развитию спортсмена;

– организация психологической подготовки в послесоревновательный период позволит эффективно справляться с отрицательными последствиями выступления (соревнования), что будет являться залогом дальнейших достижений и сохранению психологического здоровья спортсмена.

Говоря о принципах, которые легли в основу нашего проекта, нельзя не сказать о центральной фигуре данного направления в психологии – спортивном психологе, который в своей работе с ведущими спортсменами решает следующие основные задачи на каждом этапе подготовки (табл. 1):

Таблица 1 – Цели и задачи, решаемые спортивным психологом при психологическом сопровождении спортсменов (в зависимости от этапа подготовки)

Этап подготовки	Цель	Задачи
Этап начальной подготовки	<i>Создание комфортных условий для успешной адаптации юных спортсменов в спортивной школе.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить целеполагание в избранном виде спорта у спортсменов;</li> <li>2. Выявить степень устойчивости интереса у юных спортсменов к занятиям спорта и направленность мотивации занятия спортом;</li> <li>3. Раскрыть для юных спортсменов особенности избранного вида спорта;</li> <li>4. Помощь спортсмену в самоопределении;</li> <li>5. Помощь спортсмену в преодолении трудностей в адаптации к требованиям спортивной деятельности вообще и конкретного вида спорта в частности;</li> <li>6. Изучить индивидуально-психологические особенности спортсменов;</li> <li>7. Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе НП;</li> <li>8. Сформировать и закрепить полученные знания путем обучения спортсменов навыкам и способам саморегуляции.</li> </ol>
Тренировочный этап	<i>Создание условий для успешного формирования личности спортсмена в момент спортивной деятельности.</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оценить соотношение уровня притязаний и уровня самооценки у спортсменов;</li> <li>2. Определить направленность мотивации занятием спорта у спортсменов;</li> <li>3. Определить у спортсменов потребность в достижении цели и значимость спортивной деятельности;</li> <li>4. Изучить характерологические особенности спортсменов;</li> <li>5. Определить межличностное общение между спортсменами в группе (социометрия);</li> <li>6. Раскрыть имеющиеся в спортивной науке особенности эмоциональных состояний спортсменов до/во время/ после соревнований;</li> </ol>

		<p>7. Привить принципы спортивного поведения (спортивный этикет);</p> <p>8. Раскрыть у спортсменов имеющийся спортивный потенциал и повысить их эффективность спортивной деятельности;</p> <p>9. Помощь в адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности;</p> <p>10. Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе Т (СС).</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Создание условий для психологического обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры.</i>	<p>1. Изучить уровень потребности спортсмена в самосовершенствовании и в достижении цели;</p> <p>2. Изучить мотивационную составляющую спортсмена занятием спорта;</p> <p>3. Изучить индивидуально-типологические особенности спортсмена на этапе ССМ;</p> <p>4. Раскрыть сущность психологических принципов спортивной деятельности;</p> <p>5. Обучить спортсмена методам и приемам, повышающим эффективность спортивной деятельности;</p> <p>6. Задействовать ведущих спортсменов в психологической подготовке юных спортсменов;</p> <p>7. Раскрыть сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности;</p> <p>8. Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе ССМ;</p> <p>9. Обучить спортсмена самоанализу своей спортивной деятельности.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<i>Создание условий для психологического обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры.</i>	<p>1. Изучить уровень потребности спортсмена в самосовершенствовании и в достижении цели;</p> <p>2. Изучить мотивационную составляющую спортсмена занятием спорта;</p> <p>3. Изучить индивидуально-типологические особенности спортсмена на этапе ССМ;</p> <p>4. Раскрыть сущность психологических принципов спортивной деятельности;</p> <p>5. Обучить спортсмена методам и приемам, повышающим эффективность спортивной деятельности;</p> <p>6. Задействовать ведущих спортсменов в психологической подготовке юных спортсменов;</p> <p>7. Раскрыть сущность психологических механизмов саморегуляции спортивной деятельности;</p> <p>8. Раскрыть основные особенности личности спортсмена, занимающегося на единоборствах на этапе ВСМ.</p>

Таким образом, появляется возможность организовать работу спортивного психолога, определить его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия на спортсмена.

## **Литература**

1. Аверясова Ю.О. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ РЕЗЕРВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ. Культура физическая и здоровье. 2019. № 3 (71). С. 102-104.
2. Воронова, В. Основные направления деятельности спортивного психолога в спорте высших достижений / В. Воронова // Наука в олимпийском спорте. - 2009. - № 2. - С. 108-112.
3. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта / Р.М. Загайнов // М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
4. Сафонов, В.К. Об уникальности психологии спорта и спортивных психологов / В.К. Сафонов // Спортивный психолог. - 2014. - № 2 (33). - С. 92-95.
5. Ульянина, О.А. Психолог как объект исследования в психологии физического воспитания и спорт / О.А. Ульянина // Международная межвузовская научно-практическая конференция студентов и аспирантов. Российский фонд фундаментальных исследований, Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии. - 2001. - С. 129-130.

**Контактная информация:** [vumpel.kaluga@mail.ru](mailto:vumpel.kaluga@mail.ru)

**УДК 159.9.075**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СПОРТЕ**

*Али Княз оглы Намазов, доцент кафедры физической подготовки и спорта, кандидат физ.-мат. наук, доцент*

*Дарья Николаевна Рыхтик, ассистент высшей школы управления и бизнеса*

*Виктория Александровна Гричина, студент 4 -го курса*

*Кязым Алиевич Намазов, студент 3-го курса*

*Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого,  
Санкт-Петербург, Россия*

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SPORT**

*Ali Knyaz oglu Namazov*

*Daria Nikolaevna Rykhtik*

*Victoria Alexandrovna Grichina*

*Kyazim Alievich Namazov*

*Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg, Russia*

**Аннотация.** Эффективность спортивной деятельности, как и любой другой, повышается при соответствующем сопровождении: техническом, медицинском, материальном и, конечно, психологическом. Термин «психологическое сопровождение» является отражением прикладной стороны современной психологии спорта. Способность контролировать и управлять