



**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

A437

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

A437 **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

6. Мамонова О.В. Личностно-ориентированный подход в физическом самовоспитании студентов с особыми образовательными потребностями / О.В. Мамонова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 3. С. 30-34.

7. Ростеванов, А.Г., Факторы оптимизации современного студенческого спорта / А.Г. Ростеванов, Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №1 (69). – С. 32-35.

8. Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Организационные и психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности: учебное пособие / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. - М.: Академия МНЭПУ. - 2020. - 291 с.

9. Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Зайцев В.А., Голубничий С.П., Нарциссова С.Ю. Спортивная деятельность и спортивная индустрия: монография / А.Г. Ростеванов и др. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. - М.: Академия МНЭПУ. - 2021. - 274 с

Контактная информация: kopylova.ne@rea.ru

УДК 159.94, 796.01

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ТРЕНИРОВОК

*Евгения Сергеевна Мокина, психолог
Николай Александрович Жуков, тренер
Кристина Олеговна Бурмистрова, тренер
Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги,
Россия, Калуга*

RESEARCH OF PSYCHO-EMOTIONAL CONDITIONS OF ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIONS

*Evgeniya Sergeevna Mokina
Nikolay Aleksandrovich Zhukov
Kristina Olegovna Burmistrova
Municipal autonomous establishment «Sports school of the Olympic reserve
«Vympel», Kaluga, Russia*

Аннотация. В связи с ростом требований в спорте рассматриваемая проблема психоэмоциональных состояний спортсменов в настоящее время является одной из самых актуальных. Было проведено исследование, целью которого являлось изучение психоэмоционального состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Данное исследование показало, что спортсмены могут иметь склонность к появлению психоэмоциональных состояний, негативно влияющих на спортивную успешность. Специалистами был разработан план психологических мероприятий, основной целью которых

является создание условий для психологического обеспечения спортсмена на всем протяжении спортивной карьеры.

Ключевые слова: психоэмоциональные состояния, соревнования, тренировки, психологическое исследование, спортсмен.

Annotation. In view of increasing demands in sport, the problem of the psycho-emotional state of athletes is currently one of the most relevant. We conducted a study the psycho-emotional state of athletes during training and competitions. The study showed that athletes may have a tendency to develop psycho-emotional states that negatively affect athletic success. Specialists have developed a psychological intervention plan, the main aim of which is to create the conditions for the psychological support of the athlete throughout their sports career.

Keywords: psycho-emotional states, competition, training, psychological research, athlete.

Введение. В спортивной сфере все чаще выявляются проблемы, которые связаны с психологической стороной личности спортсмена. Рассматриваемая проблема психоэмоциональных состояний спортсменов во время тренировок и соревнований в настоящее время является одной из самых актуальных.

В современном спорте постоянно возрастает конкуренция среди спортсменов, тем самым повышаются требования к психологической подготовленности спортсмена. Иногда даже самый опытный и уверенный в себе спортсмен, хорошо показывающий себя во время спортивной подготовки, оказывается неспособным совладать со своими эмоциями из-за напряженной обстановки на соревнованиях, а эмоции, в свою очередь, берут вверх над ним и заставляют его играть уже по своим правилам [5, 6].

Методы и организация исследования. На базе спортивной школы олимпийского резерва «Вымпел» города Калуги было проведено исследование, целью которого стало изучение психоэмоционального состояния спортсменов во время тренировок и соревнований.

Исследование проводилось с помощью методики СУПОС-8, автором которой является О. Микшек [1]. Данная методика представляет собой анкету самооценки личностью своего психоэмоционального состояния и включает в себя 9 блоков, каждый из которых содержит описания 8 переживаний и состояний, соответствующих следующим факторам [1]:

Р – психическое спокойствие;

Е – чувство силы и энергии;

А – стремление к действию;

О – импульсная реактивность;

Н – психическое беспокойство, напряжение;

V – опасения, тревога, тревожное ожидание;

D – депрессия и изнуренность;

S – удрученность, подавленность.

В данном исследовании приняло участие 25 спортсменов в возрасте от 15 до 40 лет (рис. 1):

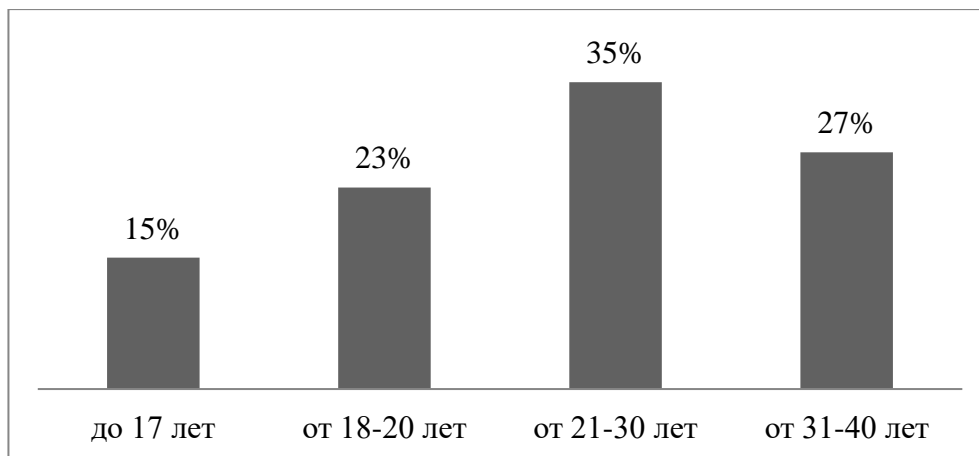


Рисунок 1 – Возрастная категория распределения выборки

Спортивный стаж испытуемых варьировался от 1 до 17 лет (рис. 2).

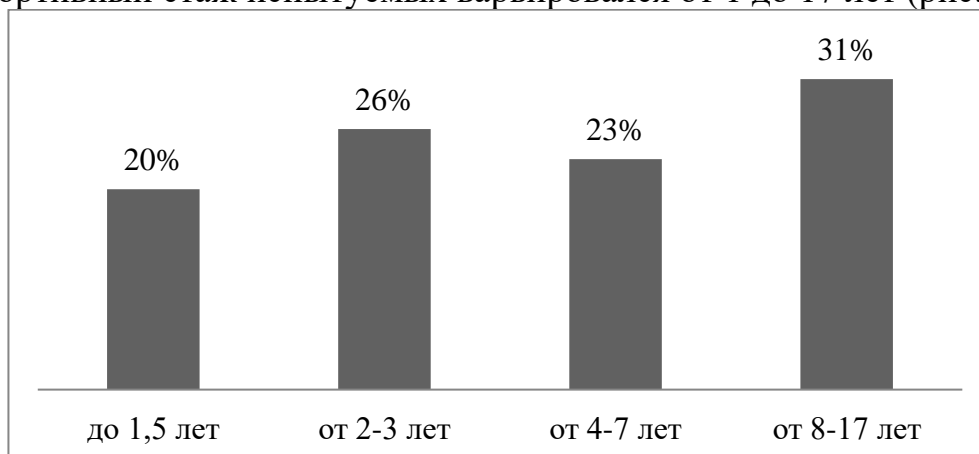


Рисунок 2 – Распределение выборки с учетом спортивного стажа испытуемых

Спортсменам было предложено выбрать из перечня эмоций те, которые они часто испытывают во время тренировок и соревнований.

Результаты исследования и их обсуждение. Посредством психологического исследования было выявлено (рис. 3), что во время тренировок для большинства спортсменов характерным является проявление психического спокойствия (75%), ощущение чувства силы и энергии (75%), а также стремление к действию (60%). Но при этом были выявлены спортсмены, которые на тренировках при спокойном состоянии могут проявлять признаки импульсивности (8%), испытывать опасения, тревогу или иметь тревожные ожидания (8%), а также иметь склонности к состояниям изнуренности (8%).

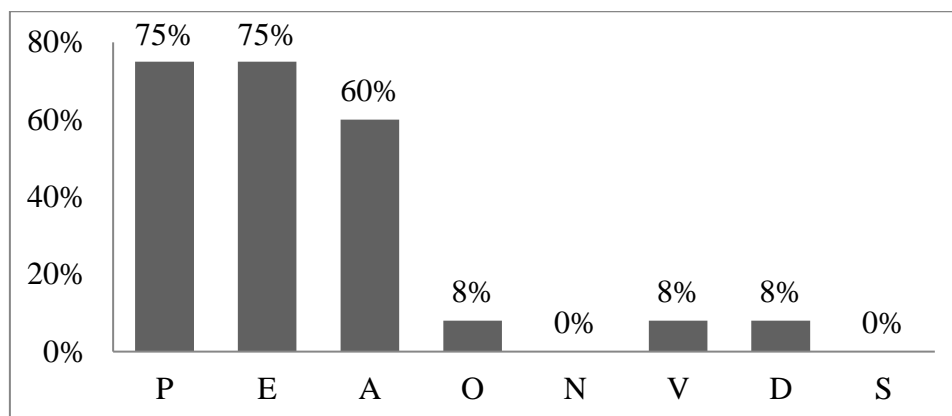


Рисунок 3 – Самоанализ психоэмоциональных состояний испытуемых во время тренировок

Также было выявлено (рис. 4), что во время соревнований для большинства спортсменов характерным является ощущение чувства силы и энергии (80%), проявление психического спокойствия (63%), стремление к действию (62%). В тоже время спортсмены отмечают, что на соревнованиях характерным для них является и наличие в поведении импульсивности (11%), беспокойства (9%), опасений и тревожных ожиданий (9%), а также склонности к состояниям апатии (9%), изнуренности и подавленности (5%).

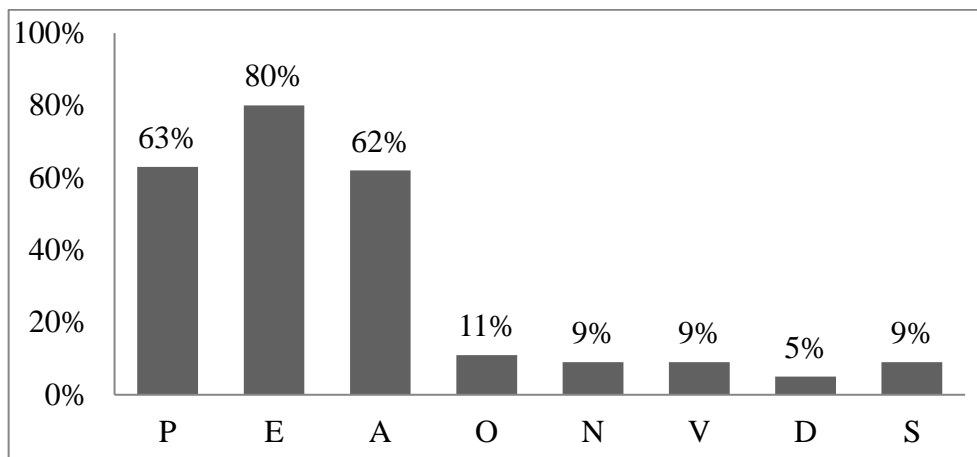


Рисунок 4 – Самоанализ психоэмоциональных состояний испытуемых на соревнованиях

Выводы. Результаты диагностики показали, что спортсмены при всей своей уверенности и надежности, могут иметь склонность к проявлению психоэмоциональных реакций и проявлять неспособность к саморегуляции своих психоэмоциональных состояний, таких как опасение, тревога, тревожное ожидание, изнуренность, удрученность, подавленность и мн. др., которые в дальнейшем могут существенно повлиять на спортивную успешность. Таким образом, выявлена необходимость в обучении знаниям и навыкам психологической саморегуляции таких состояний, как опасение, тревога, тревожные ожидания и импульсивная реактивность.

В связи с этим специалистами СШОР «Вымпел» был разработан план мероприятий, который включает в себя блок теоретических и практических занятий, направленных на повышение уверенности спортсмена в себе, обучение способности анализировать свою спортивную деятельность, закрепление полученных навыков саморегуляции и психологических знаний в спортивной жизнедеятельности. Основной целью мероприятий является создание условий для психологического сопровождения спортсмена на протяжении всей спортивной карьеры. Таким образом, план мероприятий позволит в дальнейшем реализовать следующие задачи психологического сопровождения спортсменов:

1. Раскрыть сущность психологических принципов спортивной деятельности.
2. Обучить спортсмена методам и приемам, повышающим эффективность спортивной деятельности.
3. Задействовать ведущих спортсменов в психологической подготовке юных спортсменов.
4. Помочь адаптироваться спортсменам к условиям соревновательной деятельности.

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

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