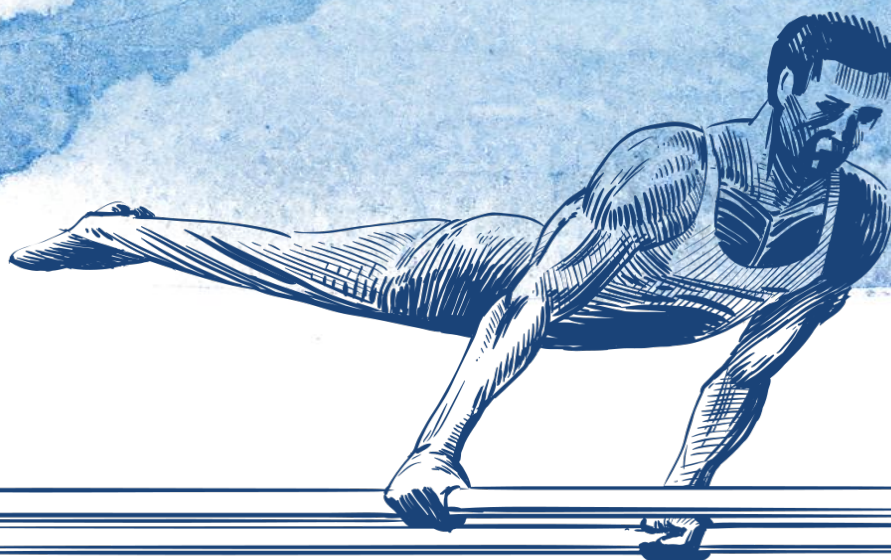


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

"ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"

**СБОРНИК
материалов VI международной заочной
научно-практической конференции
"СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ"**

25 марта 2021 года



ББК Ч480.054я431
УДК 796/799:37.09(043.2)
С 497

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VI межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 25 марта, 2021 г.) / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2021. - 496 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Рекомендация от Ученого Совета института физической культуры и спорта к изданию (протокол № 9, от 25.03.2021 г.)

Издается решением редакционно-издательского совета ГОУ ВПО «ДонНУ» (протокол № 3, от 22.04.2021 г.)

Редакционная коллегия:

Сидорова В.В. к.физ.восп., доцент, МСМК, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Зенченков И.П. к.пед.н., доцент, заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ;

Люгайло С.С. д.наук по физ.восп и спорту

Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по научной работе;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта;

Ороховский В.И. д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры;

Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр;

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры;

Ершов С.И. и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств, МСМК, заместитель президента федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики;

3. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2007 - 152 с.

4. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические задания в 2-х частях / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004 - 304 с.

5. Коган, О.С. Актуальные проблемы современного спорта. Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой / О.С Коган // Материалы V Международной научно-практической конференции – Томск, 2002 - С. 302-306.

6. Тышлер, Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А Тышлер, А. Д. Мовшович. - М.: Советский спорт, 1996 - 80 с.

7. Чащин М. В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации / М. В Чащин, Р. В. Константинов. - М.: Советский спорт, 2010 - 192 с.

yuliya2874@mail.ru

zagarenko.lena@mail.ru

**Крещук Елена Петровна
Загной Татьяна Владимировна**

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

***Государственное образовательное учреждение высшего образования
Луганской Народной Республики «Луганский государственный
педагогический университет»***

Крещук Е.П., Загной Т.В. «Значение психологических средств восстановления спортивной работоспособности». В статье рассматриваются вопросы восстановления физической работоспособности с помощью разнообразных психологических средств. С их помощью можно снизить уровень нервно-психической напряженности и угнетенности, быстрее восстановить затраченную энергию, оказать существенное влияние на ускорение процесса восстановления в органах и системах организма.

Kreshchuk E.P., Zagnoy T.V. «The value of psychological means of restoring sports performance». The article deals with the issues of restoring physical performance with the help of various psychological means. With their help, you can reduce the level of neuropsychiatric tension and depression, quickly restore the energy spent, and have a significant impact on accelerating the recovery process in the organs and systems of the body.

Ключевые слова: восстановление, саморегуляция, психологические средства, спортивная работоспособность.

Keywords: recovery, self-regulation, psychological means, sports performance.

В настоящее время в практике спорта большое внимание уделяется разработке методических примеров, позволяющих создать в процессе спортивной тренировки условия для околопредельного и предельного проявления двигательных способностей и возможностей совершенствования функциональных систем организма. И, хотя возможности адаптации человека к высоким спортивным нагрузкам далеко еще не

исчерпаны, о чем говорит неуклонный рост рекордов во всех видах спорта, они все же не беспредельны.

Участие в соревнованиях сопровождается значительными физическими и психологическими напряжениями, обусловленным и возросшими требованиями к уровню спортивного мастерства, жёсткой конкуренцией соперников, а также воздействием других внешних факторов.

Интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряжённости и активизации восстановительных процессов.

Цель статьи раскрыть значение эффективности использования психологических средств восстановления спортивной работоспособности.

Среди многочисленных направлений в исследованиях по спортивной психологии как у нас в стране, так и за рубежом одно из ведущих мест занимает изучение и разработка средств и методов регуляции психического состояния спортсменов на различных этапах его подготовки. Об эффективности использования психологических средств в процессе восстановления спортивной работоспособности известно давно, в то же время рекомендации по применению этих средств носят разрозненный, бессистемный характер. Как правило, авторы научных разработок, описывая конкретный метод психорегуляции или психотерапии, лишь указывают, что его можно применять и в процессе восстановления. Только в отдельных работах по психорегуляции [1,2,3,5] даются практические рекомендации по методике применения отдельных психорегулирующих воздействий в целях активизации процессов восстановления работоспособности спортсменов после высоких соревновательных и тренировочных нагрузок.

Интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности требует соответствующей интенсификации процессов восстановления. Установлено, что процесс тренировки и особенности соревновательной деятельности имеют свои закономерности и условия, порой не позволяющие использовать традиционные педагогические и медико-биологические средства восстановления. Например, при участии спортсменов-велосипедистов в многодневной велогонке не всегда можно использовать такие широко применяемые восстановительные мероприятия, как сауна, баня и т.п. Поэтому правильное, целенаправленное использование психологических средств в процессе восстановления работоспособности спортсменов позволяет с большой эффективностью активизировать восстановительные процессы, оптимизировать психическое состояние, что в свою очередь повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы психорегуляции принято разделять следующим образом:

1) по способу воздействия – методы гетерорегуляции (воздействие извне) и методы ауторегуляции (самовоздействие);

2) по содержанию – вербальные методы (использующие как основное средство воздействия слово) и невербальные методы (действующие через первую сигнальную систему);

3) по технике оснащения - аппаратурные и безаппаратурные;

4) по особенностям реализации - контактные и бесконтактные [3].

В настоящее время в практике восстановительных мероприятий в спорте всё чаще применяют комплексные методики психорегуляции, сочетающие указанные методы в различных вариантах. Это позволяет несколько повысить эффективность их использования.

В период тренировочной деятельности в целях восстановления используется весь арсенал психических воздействий. Конкретные методы психорегуляции выбираются психологом в зависимости от целей восстановительных мероприятий, особенностей тренировочной деятельности, индивидуального состояния спортсмена.

Планировать восстановительные процедуры можно на трёх уровнях: основном, текущем и оперативном [4].

Мероприятия восстановления основного уровня обычно предусматривают нормализацию функционального состояния организма спортсменов после суммарной нагрузки отдельного микроцикла. В этом случае их, как правило, планируют на конец тренировочного микроцикла перед днём отдыха или в день отдыха. Наряду с общепринятыми средствами восстановления используются психологические воздействия, способствующие более быстрой реабилитации. Это в основном методы гетерорегуляции, направленные на общее восстановление.

Восстановительные процедуры на текущем уровне направлены на обеспечение оптимального функционального состояния организма спортсмена в процессе или после нагрузки отдельного занятия в целях подготовки к очередной работе. На данном уровне используются психологические воздействия в основном аутогенного характера. Если аутосуггестивное воздействие применяется в процессе тренировочного занятия или во время отдыха между тренировками (утренней и вечерней), то предполагается использование, наряду с успокаивающей, и мобилизующей части аутогенной тренировки. В случае проведения аутогенной тренировки после тренировки в вечернее время перед сном используется лишь успокаивающая часть с переходом к естественному сну. На текущем уровне возможно применение гетерорегуляции, направленной на быстрое восстановление функционального и психического состояния в перерывах между упражнениями тренировочного занятия или в перерывах между утренней и вечерней тренировками.

Однако основным средством на указанном уровне должна быть аутосуггестивная психорегуляция. Основная направленность ауто и гетеросуггестии в данном случае – восстановление функционального состояния основных мышечных групп, участвующих в работе. С этой целью акцент психорегуляции делается на релаксацию и расширение кровеносных сосудов указанных мышц.

Основная задача оперативного восстановления – срочное обеспечение работоспособности в процессе выполнения программы целого тренировочного

занятия. Основным психологическим средством оперативного восстановления является аутосуггестивная психорегуляция.

Участие в соревнованиях, достижение поставленных целей требует от спортсмена больших физических и психических напряжений. Практически во всех видах спорта большинство соревнований проходит в течение нескольких дней или в течение одного дня, но с несколькими выступлениями (подходами, попытками и т.п.). Восстановление затраченной физической и психической энергии в целях подготовки к последующим выступлениям имеет в данный период первостепенное значение. Восстановительные мероприятия в период соревнований носят в основном оперативный характер. Часто, условия соревнований, график выступлений спортсмена и ряд других объективных причин, затрудняют использование традиционных восстановительных средств.

Выводы. Таким образом, психические средства, не требующие каких-либо специальных условий, могут оказывать спортсмену неоценимую помощь, активизируя процессы реабилитации, снимая чрезмерное психическое напряжение.

В промежутках между выступлениями необходимо использовать ауто- и гетерорегуляцию для успокоения, релаксации, восстановления психических функций. Ускорение восстановления функционального состояния основных мышечных групп достигается посредством внушения расширения кровеносных сосудов, релаксации.

Во время многодневных соревнований психологические средства восстановления применяются, как правило, перед ночным сном. Хороший реабилитационный эффект дает внушенный сон-отдых с переходом в естественный сон, успокаивающая часть аутогенной тренировки, релаксация и т.д. Психорегуляция должна заканчиваться мобилизующими упражнениями.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении изучения физиологических предпосылок к применению восстановительных мероприятий у спортсменов.

Список литературы

1. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Кочаровская, Л.Я. Евгеньева. – К. : Здоровья, 1973. – 184 с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К. : Здоровья, 1985. – 128 с.
3. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Циккенхайн Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Циккенхайн. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К. : Здоровья, 1980. – 336 с.
5. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка / А.Т. Филатов. – К.: Здоровья, 1987. – 128 с.

ekreshchuk@mail.ru

tetianka_z@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Научно-методическое обеспечение физического и военного воспитания в образовательных учреждениях

| | |
|---|----|
| Бондаренко Алла Евгеньевна ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... | 4 |
| Бондаренко Алла Евгеньевна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В МЛАДШИХ КЛАССАХ..... | 7 |
| Горбачева Ольга Ивановна, Григорьев Сергей Васильевич ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ..... | 11 |
| Жихарь Александр Сергеевич ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОТБОРЕ И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ..... | 15 |
| Зеленин Леонид Александрович, Леготкин Александр Николаевич Паначев Валерий Дмитриевич ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ..... | 19 |
| Максимова Ирина Богдановна МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ..... | 27 |
| Овсянникова Инна Николаевна, Томилин Константин Георгиевич Васильковская Юлия Алексеевна, Лактионова Эльвира Геннадьевна Мальгина Людмила Валентиновна ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ИГРОВОГО МЕТОДА» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ..... | 33 |
| Пегов Владимир Анатольевич КРИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 38 |
| Прихода Игорь Викторович, Кобелев Сергей Юрьевич СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... | 44 |
| Репневский Станислав, Попов Василий, Репневская Майя Белохвостов Александр, Жеванова Марина ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА..... | 49 |
| Решик Наталья Эдуардовна МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 56 |
| Сергиенко Лиана Геннадьевна, Сергиенко Лилия Георгиевна РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ..... | 62 |
| Толстенков Андрей Николаевич, Селиверстова Наталья Викторовна ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ..... | 67 |
| Толстенков Андрей Николаевич, Палашенко Мария Юрьевна ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ..... | 72 |
| Харьковская Лина Валентиновна, Муравьев Анатолий Васильевич ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА..... | 76 |

| | |
|--|-----|
| Ротерс Татьяна Тихоновна ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... | 319 |
| Саенко Оксана Владимировна ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ. | 324 |
| Секция 7. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта | |
| Беспутчик Владимир Георгиевич СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ..... | 331 |
| Востриков Владимир Алексеевич ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАДЕЖНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА..... | 336 |
| Гришун Юлия Анатольевна, Загаренко Дмитрий Олегович СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ..... | |
| Крещук Елена Петровна, Загной Татьяна Владимировна ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ..... | 346 |
| Люгайло Светлана Станиславовна ВАРИАНТЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ДИАГНОЗА СПОРТСМЕНА: ОСОБЕННОСТИ ОБОСНОВАНИЯ СТРАТЕГИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ..... | 350 |
| Матченко Роман Георгиевич СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ..... | 356 |
| Секция 8. Разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки | |
| Акопов Владислав Эрнестович, Гаев Константин Михайлович КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС..... | 361 |
| Акопов Владислав Эрнестович, Гаев Константин Михайлович РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС..... | 367 |
| Акопов Владислав Эрнестович, Шадрин Игорь Игоревич ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 374 |
| Акопов Владислав Эрнестович, Шадрин Игорь Игоревич ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ..... | 381 |
| Акопов Владислав Эрнестович, Шудрук Сергей Константинович РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ..... | 387 |
| Ершов Сергей Иванович, Галяс Богдана Владимировна, Гаврилина Анастасия Викторовна ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ.... | 394 |
| Дородний Денис Сергеевич РАЗРАБОТКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 400 |
| Дубко Татьяна Валерьевна, Новицкий Павел Иванович АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7 - 8 ЛЕТ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ..... | 405 |

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МАТЕРИАЛЫ VI
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
25 марта 2021 года

Под редакцией Ю.А. Доценко

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта