

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**



**«ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
ИНДУСТРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА В  
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

*Материалы  
II Международного Круглого стола  
06 ноября 2019 года*

**Луганск 2020**

УДК 378  
ББК 75.7  
П 768

---

*Рекомендовано к печати Ученым Советом  
Луганского национального университета имени Владимира Даля  
(Протокол № 1 от 02.10.2020 года)*

**П 768 «Приоритетные направления развития физической культуры, индустрии спорта и туризма в современных условиях»:** материалы II Международного Круглого стола, г. Луганск, 6 ноября 2019 г. / – Луганск: Изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020 г. – 166 с.

Выпуск содержит тезисы докладов участников Круглого стола «Приоритетные направления развития физической культуры, индустрии спорта и туризма в современных условиях» 6 ноября 2019 г.

Издание адресовано преподавателям высшей и средней школы, аспирантам и студентам, всем интересующимся проблемами формирования физической культуры как вида общей культуры человека, здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи во всех сферах деятельности общества.

Ответственность за достоверность изложенных фактов, аутентичность цитат, правописание и стиль, правильность оформления библиографии, соблюдение Закона об авторском и смежном правах несут авторы докладов.

Отв. за выпуск: Р.Г. Харьковский, к.ист.н., доцент.

УДК 378  
ББК 75.7

© Луганский национальный университет имени Владимира Даля, 2020  
© Lugansk Vladimir Dahl National University, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Авакова В.Н., Колесниченко Ю.Н.</i> .....	6
ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ	
<i>Додонова Е.А., Додонов О.В.</i> .....	14
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ РАЗВИТИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ТУРИЗМА	
<i>Ермолаева Т.Н.</i> .....	20
ВЕХИ РАЗВИТИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУГАНСКОГО СОФТБОЛА	
<i>Жилина О.В., Кратина И.П.</i> .....	24
АКВААЭРОБИКА-ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА ВОДЕ	
<i>Захаров В.И., Степаненко А.В., Кудинов Н.И., Полоник А.Н.</i> .....	31
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН – ЯВЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ	
<i>Игнатова Т.А., Халапурдин Д.А.</i> .....	36
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	
<i>Игнатова Т.А., Халапурдин А.А., Кузят Е.А.</i> .....	41
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЫГУНОВ В ВОДУ	
<i>Козлов И.А.</i> .....	48
ВКЛАД В.В. ШЕВЧЕНКО В РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ Г. ЛУГАНСКА	
<i>Кратина И.П., Курах Ю.А.</i> .....	53
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ	

<i>Курах Ю.А., Кратинова И.П.</i> .....	59
ЛФК КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
<i>Лабезная Л.П.</i> .....	63
ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ	
<i>Леонова О.В.</i> .....	67
СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ПУБЛИЧНОЙ ДИПЛОМАТИИ	
<i>Ляпин В.П., Андреева В.В., Андреева Ю.В.</i> .....	71
АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
<i>Мамаева Е.В., Аверкиева Н.А.</i> .....	80
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЛНУ ИМ. В. ДАЛЯ В СООТВЕТСТВИИ С НОВЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ СТАНДАРТАМИ	
<i>Минёнок Е.В., Лутковская О.Ю.</i> .....	86
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	
<i>Москалюк Б.А.</i> .....	92
МИР СПОРТА ВЛАДИМИРА ДАЛЯ: НЕ МНОГО, НО МНОГОЕ	
<i>Николайчук И.Ю., Лицоева Н.В., Тюренок А.А.</i> .....	106
ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<i>Попов Е.Б., Аверкиева Н.А.</i> .....	110
К ВОПРОСУ ПРЕОДОЛЕНИЯ «ПРЕДСТАРТОВОЙ ЛИХОРАДКИ» У ПЛОВЦОВ	

<i>Потояло Я.В.</i> .....	115
ИННОВАЦИОННО-ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ФАКТО ПЕРСПЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА	
<i>Тюренокв А.А., Николайчук И.Ю., Лицоева Н.В.</i> .....	119
СОМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЮНОШЕЙ- ДОЛИХОМОРФОВ I КУРСА ЛНУ ИМ. В. ДАЛЯ	
<i>Уварова Л.И., Золова Т.В., Каирова Е.А.</i> .....	123
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	
<i>Уварова Л.И. Малина Н.П.</i> .....	130
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ	
<i>Уварова Л.И., Шуткина А.О.</i> .....	133
ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	
<i>Харьковская Н.А.</i> .....	138
К ВОПРОСУ О ЗАРОЖДЕНИИ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ	
<i>Харьковский Р.Г.</i> .....	145
ЗАРОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО АРМСПОРТА	
<i>Шевченко А.Г.</i> .....	150
«ВОСХОЖДЕНИЕ К ПОДВИГУ» НА ЭЛЬБРУС	
<i>Яковлева Е.В.</i> .....	154
САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ КАК ЭЛЕМЕНТ ИХ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
<b>Сведения об авторах</b> .....	160



## **Лабезная Лариса Петровна**

*кандидат психологических наук,  
доцент кафедры истории спорта и спортивной индустрии  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Владимира Даля» (г. Луганск, ЛНР).*

### **ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ**

Занимаясь спортом, человек так или иначе включается в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Появляется необходимость сочетания спортивных и учебных занятий, приобретения профессии, установления контактов в мире спорта. Не все легко справляются с многочисленными переездами и перелетами, спортивным режимом и дисциплиной. Социальный статус некоторых видов спорта неодинаков в мире, отличается у представителей данной страны или национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития экономики и культуры, политическим режимом.

В современных условиях достижения спортсменов определяются максимально высоким уровнем развития технических, тактических, физических, функциональных и психологических показателей. Практически невозможно успешно выступать в соревновании только за счет отдельных показателей (например, физико-функциональной или технической готовности), так как недостаточный уровень развития одного из них не позволит спортсмену достичь успеха [2].

Поэтому особая ответственность в качественной подготовке спортсмена ложится на плечи тренера, который должен в совершенстве владеть эффективными технологиями управления спортивной подготовки спортсмена, включающей в себя: технико-



тактические навыки, физико-функциональные возможности, психическую и психологическую подготовку.

Целью психологической подготовки является формирование психически стабильной и устойчивой личности спортсмена, способной к эффективному выполнению поставленных задач в процессе тренировок и соревнований.

Проблема управления психологической подготовкой в спорте возникла в связи с тем, что практика спорта показала:

а) спортсмен не всегда полностью реализует свои потенциальные возможности в условиях ответственного соревнования;

б) результаты спортсмена во время соревнований часто не соответствуют предполагаемым прогнозам, базирующимся на объективных данных его тренированности;

в) отмечается необъяснимая психологическая закономерность в выступлениях спортсмена – «вечно второй», элементарные ошибки в наиболее ответственные моменты;

г) в процессе занятий спортом изменяются (ухудшаются) функционирование психики, поведение спортсмена;

д) в процессе тренировок и соревнований у спортсменов возникают невротические реакции, психические отклонения. Об этом говорят тренеры, спортсмены, подчеркивая, что успешность выступления спортсмена во многом определяется его психической готовностью [4].

В связи с этим тренеры и спортсмены, даже понимая необходимость и важность психологической работы, оказываются не готовы к восприятию психологических рекомендаций. Поэтому очень важно «психологизировать» тренировочную и соревновательную подготовку спортсмена, т.е. строить процесс тренировочной работы так, чтобы одновременно решать и психологические задачи. Для этого нужны эффективные психотехнологии, обеспечивающие психологизацию тренировочного и соревновательного процессов, на которые следует обратить внимание при подготовке спортсменов в современных условиях: коррекция динамики усталости, снятие избыточного



психического напряжения и преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний) [1].

Коррекция динамики усталости сводится к назначению щадящего режима нагрузок, частой смене деятельности, внушению и самовнушению сна и сноподобных состояний, обучению спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований.

Для снятия избыточного психического напряжения или “предстартовой лихорадки” используют гипносуггестивные воздействия и электроанальгезии, которые чаще всего играют роль отвлекающего фактора, а также основное место отводится средствам саморегуляции.

Состояние фрустрации – психическое состояние, вызываемое неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования). Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение. Самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение – способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой [3].

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела.



В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: “наивная психорегуляция” (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений [4].

### Литература

1. Авдеев, В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций [Текст] / В.В. Авдеев. – М.: ИМА-пресс, 1995. – 528 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: уч. пособ. для среднего профессионального образования / Г.Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Изд-во Юрайт, 2019. – 269 с. – (Проф. образование). – ISBN 978-5-534-11152-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444558> (дата обращения: 28.10.2019).
3. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии [Текст] / В.А. Курашвили. – М.: Изд-во «МедиаЛабПроект», 2008. – 114с.
4. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте [Текст] / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 132 с.

Научное издание

**«ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, ИНДУСТРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА В СОВРЕМЕННЫХ  
УСЛОВИЯХ»**

*Материалы II Международного Круглого стола  
6 ноября 2019 г.*

Тех. редактор *Е.А. Коломиец-Кириллова*

Оригинал-макет *Я.Е. Барабаш*

Дизайн обложки *К.Н. Шевердин*

Подписано в печать 19.02.2021.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> . Бумага типограф. Гарнитура Times.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,64.  
Тираж 50 экз. Изд. № 01187. Цена договорная.

**Издательство**  
**Луганского государственного университета**  
**имени Владимира Даля**

*Свидетельство о регистрации серия МИ-СГР 000003 от 20.11.2015 г.*

**Адрес издательства:** 91034, г. Луганск, кв. Молодежный, 20,а.  
**Тел.:** (072) 138-34-80  
**E-mail:** [izdat.lguv.dal@gmail.com](mailto:izdat.lguv.dal@gmail.com)  
**http://**[www.dahluniver.ru](http://www.dahluniver.ru)