

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

**Институт физического воспитания и спорта**



**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В  
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной  
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией  
Заслуженного работника образования Украины,  
доктора пед. наук России и Украины, профессора Г.Н. Максименко**

**(Луганск, 20-21 апреля 2017 года)**

**Луганск, 2017**

УДК [796 + 614] (062)  
ББК 75Я43 + 51.1Я43  
0-54

*Редакционная коллегия:*

- Никитушкин В.Г.** – заслуженный работник физкультуры и спорта России, докт. пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет».
- Собянин Ф.И.** – докт. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский национальный научно-исследовательский университет».
- Сышко Д.В.** – докт. наук по физ. воспитанию и спорту, профессор, декан факультета физ. воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Крымский федеральный университет».
- Скляр М.С.** – канд. пед. наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**0-54** **Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях:** Материалы XIV Междунар. научно-практ. конф. – Луганск, 20-21 апреля 2017 года // ред. кол.: Г.Н. Максименко (гл.ред.), М.С. Скляр (отв.ред.) [и др.] - Луганск, 2017. – 368 с.

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания, юношеского, олимпийского, профессионального и паралимпийского спорта, физической реабилитации и врачебного контроля.

*Рекомендовано к печати Ученым советом  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 10 от 28 апреля 2017г.)*

неокончательными, ставить и достигать цели, находить и трансформировать побуждающие мотивы, регулировать свое состояние (в т.ч. предстартовое), контролировать цикличность подготовки и достигать пика формы. Мотивация - это инструмент активации всех возможностей спортсмена

Психология спорта не случайно выделена как отдельная наука, призванная изучать специфический, глубоко особый вид деятельности человека – спорт.

### Список использованной литературы

1. Абаев Н.В. Чань буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае / Н.В. Абаев. – 2е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука, 1989. – 272 с.
2. Даодэ цзин. Древнекитайская философия: собр. текстов. В 2 т. Т. 1. – М., 1972. – 327 с.
3. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона // Спортивный психолог. – 2005. – № 1. – С. 4–16.
4. Столяров В.И. Современный спорт как феномен культуры и пути его интергации с искусством (теория, методологические подходы, программы) / В.И. Столяров // Теория и методика спорта высших достижений, В.И. Самусенкова // Духовность. Спорт. Культура. Вып. 3. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез?: Сб. / Сост. и ред. В.И. Столяров. – М.: Рос сийская академия образования; Гум. центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – С. 49-178.
5. Хайрулин А.Р., Эпов О.Г. Профессиограмма спор тивного судьи на примере спортивных единоборств // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 2. – С. 8–11.
6. Передельский А.А. Философия, педагогика и психо гоика единоборств: Монография / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008.
7. Педагогика физической культуры и спорта: Учеб ник / Под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с.
8. Сараф М.Я. Спорт в культуре XX века (станов ление и тенденции развития) / М.Я. Сараф // Духов ность. Спорт. Культура. Вып. 3. Спорт и искусство: альтернатива – единство – синтез?: Сб. / Сост. и ред. В.И. Столяров. – М.: Российская академия образова ния; Гум. центр «СпАрт» РГАФК, 1996. – 180 с.
9. Столяров В.И. Спартианская социальнопедаго гическая технология оздоровления, рекреации и цело стного развития личности: Пособие для специалистов учреждений социальной защиты населения и органи заторов досуга детей и молодежи / Под ред. Е.В. Стоп никова. – М.: Центр развития спартианской культуры, 2006. – 248 с.

**Скляр Максим Сергеевич,  
Сероштан Виктор Михайлович**

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СИСТЕМЕ  
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко*

*Аннотация.* В статье представлены результаты исследования, направленного на определение уровня физической и умственной работоспособности, взаимовлияние черт личности на различные виды работоспособности, возможности целенаправленного управления умственной работоспособностью средствами физической культуры.

*Ключевые слова:* физическая работоспособность, умственная работоспособность, моральные качества личности, средства физической культуры.

*Abstract.* In article predstavlennyye results of the study, referral definition urovnya physical and umstvennoy rabotosposobnosti, mutual influence on personality hell various types rabotosposobnosti, opportunity tselenapravlennoho control umstvennoy rabotosposobnostyu funds physical culture.

*Keywords:* physical working capacity, mental performance, moral qualities of the individual, means of physical training.

**Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами.** В современных условиях психофизическая подготовка студентов является обязательным в системе учебно-воспитательного процесса. Структура личности многогранна. Наиболее характерными ее компонентами являются направленность (избирательное отношение человека к действительности) возможности (совокупность способностей, которая обеспечивает успех деятельности); характер (комплекс постоянных психических свойств человека, проявляющихся в его поведении и деятельности, в отношении к себе, к обществу) самоуправления (утверждения самосознания личности, осуществляет саморегуляцию: усиление или ослабление деятельности, самоконтроль, коррекцию действий и поступков, планирование жизни и деятельности).

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ научно-методической литературы показывает, что на сегодняшний день встречаются только отдельные данные о влиянии психофизиологических и психических показателей на физическую и умственную работоспособность студентов.

Ряд специалистов по психофизиологии [4,6] указывают на взаимосвязь не только соматических и функциональных показателей, но и психологической и физической подготовленности. Значительное количество исследований [2,3] по данному направлению выполнено на основе психофизической дифференциации студентов. Следует отметить, что в подходах разных авторов к оцениванию психофизических показателей есть много общего, и вместе с тем случаются разногласия, которые определяются не столько теоретическими положениями, сколько различиями целей и задач методики оценки психофизической подготовленности личности.

Так, психологи психофизиологическую подготовленность студентов связывают со способностью достичь ими наибольшего повышения умственной и физической подготовленности. Именно в связи с этим целью исследования является психологическая подготовка, а именно - сформировать психические качества, которые нужны для достижения высокого уровня успешности, выработать психическую устойчивость и готовность к преодолению трудностей в экстремальных ситуациях. Ее конкретные задачи таковы:

- способствовать воспитанию нравственных качеств личности;

- развивать внимание, устойчивость и скорость мобилизации и умение хорошо ориентироваться в различных ситуациях;
- развивать память, воображение, наглядно-действенное мышление, способность быстро и точно запоминать необходимую информацию;
- в занятиях физической культурой и спортом развивать эмоционально-волевые качества: смелость, решительность, выдержку, волю к победе.

Таким образом, анализируя подходы, можно отметить, что задача психологической подготовки направлены на развитие познавательной сферы личности (мышление, внимание, памяти и волевых качеств, в частности, эмоционально-волевой устойчивости).

Раскрытию содержания понятия «свобода» в общей психологии и психологии спорта посвящено много работ [7]. Но еще не выяснено ряд теоретических вопросов, решение которых непосредственно касается совершенствованию волевой подготовки спортсменов. Не все авторы рассматривают волю, как психическое явление. Так, Л.В. Волков [5], рассматривая волю, анализирует и характеризует произвольную деятельность.

Значительная часть психологов рассматривает волю, как способность ставить цели, принимать решения, совершенствовать целенаправленные действия, контролировать их, сознательно управлять действиями и поведением, преодолевать трудности.

А.К. Ерофеев [7] указывает, что свобода - это психофизиологическое состояние, возникающее в результате деятельности и проявляется в поступках личности, которая включена в определенную совокупность социальных отношений.

Одной из функций воли является сознательная саморегуляция активности человека в осложненных условиях жизнедеятельности. Основа такой саморегуляции заключается во взаимодействии процессов возбуждения и торможения нервной системы. В связи с этим психологи рассматривают общую функцию, выделяя в ней две подфункции - активизирующую и тормозную.

Приведенные примеры определения воли показывают, что авторы раскрывают сущность этого психологического явления с помощью различных понятий: способность, мотив, познания и прочее.

Данные психологических исследований указывают, что внимание, как психологический фактор, представляет собой процесс определенной направленности и сосредоточенности, осознание, что оговариваются условиями окружающей среды.

Анализ научно-методической литературы показал, что в большинстве работ факторами, определяющими характер индивидуализации обучения, являются основные свойства нервной системы.

Как было установлено И.П. Павловым [по Л.В. Волковым, 2002], сила, уравновешенность и подвижность являются фундаментальными характеристиками нервных процессов. Эти качества, по мнению В.К. Натарева, Т.А. Немчина, наиболее устойчивые; в связи с тем, указанные свойства являются врожденными, они меньше других подвергаются онтогенетическим изменениям.

Современная психологическая наука определяет четыре типа темперамента: меланхолический, холерический, флегматический, сангвинический, которые хорошо

описаны в научной и учебно-методической литературе. На основе соотношения процессов возбуждения и торможения Л.В. Волков [5] в спортивной практике выделяет такие типы нервной системы:

- неуравновешенный (слабый подвижный - по темпераменту соответствует холерику): характеризуется цикличность действий, а затем спадом в деятельности;

- сильно уравновешенный (сильный подвижный - по темпераменту соответствует сангвинику): деятельность проходит равномерно, спады деятельности от переутомления бывают редко;

- уравновешенный (сильный инертный - по темпераменту соответствует флегматику): выполняет хорошо ту работу, которая требует равномерного расхода сил, долговременного и методического напряжения, владеет высокой выносливостью;

- слабый (слабый инертный - по темпераменту соответствует меланхолику): низкая работоспособность и повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям.

**Методы и организация исследования.** Для решения задач исследования нами изучались вопросы психофизиологических особенностей различных типологически групп студентов. Представители сильного подвижного типа показывают лучшую работоспособность при выполнении срочных задач, а также при их частые изменения или при изменении условий деятельности. У студентов сильного подвижного типа с преобладанием возбуждения, работоспособность повышается при выполнении быстрых динамических физических упражнений, а при необходимости выполнять медленные или статические упражнения, - снижается [5].

Студенты со слабым подвижным типом нервной системы недостаточно выносливы: одни и те же упражнения они способны выполнять не более 3-5 раз. До конца тренировки качество выполнения упражнения заметно снижается, и нередко такой студент прекращает занятия задолго до его окончания.

Студенты с сильным инертным типом лучшую работоспособность показывают при выполнении медленных и статических упражнений. В спортивной деятельности они отмечаются скоростью движений, частой сменой настроения, устают сравнительно быстро. По объему возможной нагрузки во время тренировочных занятий такие студенты характеризуются как работоспособные.

Представители слабого инертного типа проявляют относительно низкую работоспособность. Качество выполнения упражнений после 4-5 повторений заметно снижается. Тренировочные занятия на следующий день крайне нерезультативны [5].

Исследования отечественных ученых [10] дали возможность определить характерные особенности усвоения учебного программного материала студентами с различными типами нервной системы. Так, студенты, которые характеризуются чрезвычайной активностью и принадлежат к возбуждающим, смело берутся выполнять упражнения, которые часто им не под силу. Замыкания новых условно-рефлекторных связей происходит у них быстро, они хорошо усваивают основу движений, но при этом нередко допускают ошибки. Такие студенты заинтересованно изучают новые элементы, однако длительная обработка им надоедает. Неудачи в работе воспринимают болезненно.

**Основные результаты.** Выделяется группа малоподвижных, без инициативных студентов с преобладанием процессов торможения. При освоении сложных упражнений они, как правило, пассивные, нередко отказываются выполнять упражнения, которые требуют смелости, часто жалуются на неумение выполнять то или иное упражнение, для них характерна неуверенность в своих силах. Замыкания новых условно-рефлекторных связей проходит медленно. Усвоив упражнение, они почти не допускают ошибок, но легко теряют приобретенные навыки.

К наиболее трудоспособным, трудолюбивым относят студентов, у которых отмечаются уравновешенность процессов нервной системы. Они спокойно относятся к своим неудачам и успехам. Замыкания новых условно-рефлекторных связей происходит у них быстро и точно. Это дисциплинированные и вместе с тем активные студенты. Начав заниматься физической культурой или спортом, они не теряют заинтересованности в них.

Таким образом, проведенные наблюдения позволили прийти к выводу: способность к обучению, усвоению движений и их выполнения зависит, в первую очередь, от типа нервной системы, поэтому при проведении дифференцированного подхода необходимо учитывать преобладание того или иного процесса нервной деятельности (возбуждение или торможение) в студентах.

Таким образом, реализация учебной программы должна строиться с учетом особенностей нервной системы, которые влияют на выполнение сложнокоординационных движений, уровня умственной и физической работоспособности и сформированности основных морально-волевых качеств.

Следует отметить, что в подходах разных авторов к оцениванию психофизических показателей есть много общего, и вместе с тем случаются разногласия, которые определяются не столько теоретическими положениями, сколько различиями целей и задач методики оценки психофизической подготовленности личности.

Исследования особенностей развития физических характеристик (скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости) студентов привлекало внимание многих ученых [1, 9].

Из всех основных физических качеств наиболее малоизученной является ловкость, что объясняется ее спецификой. Труды исследователя О.С. Куца [9] показали, что люди, которые быстрее других овладевают движениями, могут иногда при изучении некоторых движений быть в числе последних. Но если связь между этими движениями, то они усваиваются быстрее.

Студентам с выраженной тревожностью, эмоциональностью и импульсивностью более подходит быстрое, ритмичное выполнение упражнений, где части упражнения чередуются по темпу «быстрые - медленные - быстрые».

Студентам, сдержанным и эмоционально устойчивым, рекомендуются плавные упражнения в сочетании с ритмическими частями «медленные - быстрые - медленные». При таком подборе музыкального сопровождения студенты смогут использовать положительные качества своего характера.

Методические знания и умения специалистов по различным направлениям физического воспитания позволяют получить и поддерживать профессиональную и

творческую работоспособность, то есть гармоничное (или близко к нему) сообщения физического и психического состояния [10]. Но такая же работоспособность в большом количестве случаев достигается при менее благоприятных условиях. Поэтому возможны несколько вариантов индивидуальных состояний профессионального здоровья:

- хорошее физическое состояние (физическое развитие и физическая подготовленность) подкрепляется пребыванием в комфортном работоспособном психическом состоянии;

- недостатки в физическом состоянии компенсируются волевыми усилиями и индивидуальным стилем трудоспособности;

- через плохое физическое состояние происходят отдельные или постоянные срывы в психическом состоянии;

- неуравновешенность психического состояния приводит к снижению текущей работоспособности, профессионального уровня, возникновения межличностных конфликтов.

Эти и другие примеры демонстрируют неразрывность и взаимосвязь двух интегрированных проявлений профессионального здоровья (физического и психического состояний). Поэтому многие специалисты говорят о психофизическую культуру, как один из важных проявлений личности, и профессиональное мастерство и о психофизическая тренировка, как систему упражнений и средств поддержания психического состояния [10].

Результаты анализа научных источников по теме нашего исследования были положены в основу программы повышения физической и умственной работоспособности студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Выяснено, что физические упражнения и занятия различными видами спорта влияют на физическую и умственную работоспособность. Так, проведенные педагогические и физиологические исследования выявили различные изменения в состоянии организма и умственной работоспособности, появляются у студентов под влиянием различных величин суммарной двигательной активности: функциональное состояние ЦНС достаточно четко отражается на их умственной работоспособности и ее динамике в течение учебного дня и года [8, 10].

Вместе с тем, проблема поиска физиологических механизмов управления умственной работоспособностью студентов с помощью конкретной формы двигательной активности еще не только не изучена, но и не сформулирована, из-за чего опубликованы данные разрознены, исследования показателей фрагментарные, а целостная концепция взаимодействия физической и умственной работоспособности еще ждет своего обоснования.

Недостаточно изучены вопросы оптимизации умственной работоспособности студентов с использованием средств физической культуры и факторов среды и их сочетания в рамках занятий физическим воспитанием. Существует потребность в повышении адаптивных возможностей организма к воздействию физической и умственной усталости. Неблагоприятные факторы внешней среды подчеркивают актуальность исследования. В системе физкультурного образования до сих пор не нашли отражение те глубокие изменения, которые произошли в последние годы в обществе и физической культуре.

**Выводы.** Все вышесказанное дает основания считать, что совершенствование системы физического воспитания в высших учебных заведениях и, в частности, использование средств физического воспитания для достижения и поддержания высокой умственной работоспособности студентов, является одной из актуальных проблем теории и практики физической культуры.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты. - М.-Харьков, 1990. - Вып. 1. - С. 45-51.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. -М. Физкультура и спорт, 1988. - 207 с.
3. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных результатов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. докт. пед. наук. - К., 1996. – 50 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию. - К.: Здоров'я, 1991. - 246 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
6. Емец А.И. Исследование умственной работоспособности студентов в связи с их физической подготовленностью //Гигиена и санитария. - 1987. - № 3. - С. 37-38.
7. Ерофеев А.К. Проблемы психодиагностики в системе высшего образования в условиях компьютеризации //Психолого-педагогические основы использования ЭВМ в вузовском обучении. - М.: МГУ, 1987. - С. 116-121.
8. Кузнецова О.Т., Куц О.С. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник. - Л: НВФ «Українські технології», 2005. - 175с.
9. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины: Монография. - К.: ИСКРА, 1993. - 250
10. Лабский В.М. Психофізична культура. - К.-Харків, 1993. - 96 с.

**Федоскина Елена Михайловна,  
Ситкина Мария Григорьевна**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ  
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

*Россия. Смоленская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма.*