

**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

<i>Асташова Е.Н., Мартыненко Е.Н.</i> Типы воспитания детей в семье	365
<i>Антонюк Е.В.</i> Психология спорта	370
<i>Бредихина Я.А., Рогалева Л.Н.</i> Исследование влияния спортивной и тренерской деятельности на уровень эмоционального интеллекта.....	372
<i>Бузов Д.С.</i> Социальные и психологические аспекты лидерства в спортивных командах	375
<i>Васецкая Н.В., Максимова Н.В.</i> Социально-психологический феномен лидерства в игровых видах спорта	378
<i>Васецкая Н.В., Николаева Е.А.</i> Ценностные ориентации подросткового поколения.....	383
<i>Зинченко П.К., Горбенко Н.И., Михайлуков Е.П.</i> Современные методы психолого-педагогической подготовки спортсменов-единоборцев.....	386
<i>Лимонченко А.С.</i> Психологические особенности творческого мышления учеников подросткового возраста.....	393
<i>Макимова Н.В.</i> Воспитание культуры здоровья личности как возможность противостоять негативным факторам современного мира.....	398
<i>Олефир А.В.</i> Индивидуализация психологической подготовки в спортивной игре ринго.....	401
<i>Сидоров Н.Б.</i> Философия и психология спорта.....	406
<i>Скляр М.С., Сероштан В.М.</i> Взаимосвязь психических и физических качеств в системе учебно-воспитательного процесса.....	412
<i>Федоскина Е.М., Ситкина М.Г.</i> Исследование психического состояния лыжников-гонщиков высшейквалификации	418
<i>Чорноштан А.Г., Асеева И.О.</i> Психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся старшего школьного возраста средствами настольного тенниса.....	422
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	428

состояние человека и способствуют выходу из депрессий и обретению душевного равновесия.

Нами был предложен комплекс мероприятий, который способствует формированию здорового и безопасного образа в жизни, огражденного от негативного влияния со стороны:

Приобрести способность составлять рациональный режим дня и отдыха. Следовать рациональному режиму на основе знаний и динамики работоспособности, утомляемости, напряженности.

Необходимость в достаточной физической активности. Выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов.

Иметь представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье человека, факторах, их вызывающих и условиях снижения риска негативного влияния.

Рациональное питание как важная составляющая часть культуры здоровья личности.

Формирование представлений о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему. Расширение знаний о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила.

Осознание здоровья как общечеловеческой ценности представляет собой смысловой компонент культуры здоровья. Жизненные обстоятельства и смысловые установки в течение всей жизни корректируются самим человеком и способны в целом поменять его телесное, психическое, нравственное и духовное здоровье.

Выводы. Таким образом, культура здоровья личности и здорового образа жизни характеризуется направленностью, ценностной ориентировкой человека, его мировоззрением. Важно не только то, как живет человек, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Воспитываю культурного и здорового человека мы должны опираться на накопленный человечеством опыт в области здоровья тела и духа.

Список использованной литературы

3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
4. Волошина Л. Н. Будущий воспитатель и культура здоровья./ Волошина// Дошкольное воспитание. 2006 № 3 – С. 117-122.
5. Малярчук Н. Н. Валеология. Учебное пособие. – Тюмень: ТГУ, 2008.- С. 145-155.

Олефир Анна Витальевна

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В
СПОРТИВНОЙ ИГРЕ РИНГО**

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

Аннотация. Индивидуализация психологической подготовки в спортивной игре ринго. Олефир А.В. В данной статье анализируются и обобщаются опыты работы психологов и тренеров спортивных команд в определении средств и методов психологической подготовки, а также регуляции состояния и поведения спортсменов, которые занимаются спортивной игрой ринго.

Ключевые слова: студенты, спортивная игра ринго, психологическая подготовка.

Annotation. Individualization of psychological preparation in the sport game ringo. Olefir A.V. This article analyzes and summarizes the experience of psychologists and coaches of sports teams in determining the means and methods of psychological preparation, as well as the regulation of the state and behavior of athletes who are engaged in the sport game of ringo.

Key words: students, sports game ringo, psychological preparation.

Введение. Стремительное развитие современных спортивных игр предполагает внедрение новейших знаний науки из области медицины, фармакологии, биомеханики, а также спортивной психологии – науки о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека. Вследствие высоких требований современного спорта, изучение взаимоотношений между собой тех, кто занимается спортивными играми, их отношение к тренеру, определение уровня эмоционального состояния занимающихся невозможны без определенных знаний в области психологии. Ведущими специалистами по психологии выполнены разработки, касающиеся психологических профилей спортсменов в различных видах их деятельности, что весьма важно в организации индивидуального подхода к построению учебно-тренировочного процесса.

Актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Каждый, кто занимается спортивной игрой ринго, испытывают сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на технические действия во время тренировки, и во время соревнований. Одни рингисты испытывают эмоциональный подъём, выявляют поддержку партнеру по команде, уверены в своих силах, другие неуверенные в себе, испытывают боязнь перед соперником, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние [1].

Психическое состояние тех, кто занимается спортивной игрой ринго, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы [1-3]. Каждому отдельному спортсмену соответствуют определённые реакции на ту или иную напряжённую обстановку, все это относится так же и к темпераменту, и к характеру спортсменов. В спортивной игре ринго при выборе средств технического воздействия необходимо учитывать не только тип темперамента или характера занимающихся, а также специфику игрового амплуа.

Компонентами психологической подготовки спортсменов занимался П.А. Рудик, Н.А. Худатов, В.Н. Платонов, С.М. Ваицехонек. Над разработками специальной психологической подготовкой работал А.Ц. Пуни О.А. Черниковой, В.Г. Норакидзе, С.Ч. Геллерштейна, Г.М. Гагаевой, А.В. Родионова, Н.А. Худадова, А.А. Лалаяна. Большое значение имели труды И. М. Сеченова, его теория рефлексорной природы психической деятельности.

Анализ научной литературы показал, что проблема индивидуализации психологической подготовки в спортивной игре ринго не была предметом специального изучения. Недостаточная теоретическая разработка обусловила ее актуальность.

Целью работы является обобщение опыта работы психологов и тренеров спортивных команд в определении средств и методов психологической подготовки, а также регуляции состояния и поведения спортсменов, которые занимаются спортивной игрой ринго.

Результаты исследования. Спортивная игра ринго – средство физического воспитания студентов, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Это увлекательная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психических и интеллектуальных качеств человека; овладению игроками профессиональными двигательными умениями и навыками. Занятия спортивной игрой ринго воспитывают у спортсменов силу воли, выдержки, настойчивости, смелости, решительности, уверенности в своих силах, чувства долга и ответственности, патриотизма и коллективизма.

Низкие соревновательные результаты при хорошем уровне тренированности спортсменов рингистов можно объяснить отсутствием психологической подготовки к участию в соревнованиях, что выражается в неспособности организма приспособиться к психическим нагрузкам, возникающим на соревнованиях. В спортивной психологии разработаны методы и приёмы, которые используются для устранения и снижения нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировок и соревновательной деятельности.

Подробнее рассмотрим предыгровую подготовку тех, кто занимается ринго с учётом индивидуальных особенностей нервной системы.

Ринго характеризуется большой динамичностью, техническим разнообразием и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Не смотря на это, проявление тех или иных эмоций спортсменов, что занимаются ринго зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков.

Спортсмены со сниженной индивидуальной нервной системой могут быстро переходить из состояния повышенного возбуждения в заторможенное состояние. Они то уверены в своих силах, то впадают в апатию. Разминка таких игроков должна быть дольше и выше по интенсивности, чем у спортсменов с устойчивой нервной системой. В первой части разминки – движения спокойные, широкие, большие по амплитуде, размашистые, которые снимут чувство зажатости, во второй – по большей части прыжковые упражнения. Необходимо заметить, что упражнения со снарядом (кольцом) следует начинать с точных, досконально контролируемых технических движений, пренебрежительность перед игрой неприемлемо. Совсем иначе должна выглядеть предыгровая разминка рингиста с инертной нервной системой, такие спортсмены медленно вливаются в игру, так же нередко

эмоциональная и интеллектуальная готовность спортсменов отстают по времени от моторной. Таким спортсменам особенно необходимы ментальные воздействия, аутотренин, визуальные тренировки за час-полтора до начала игры. Спортсмен во время таких тренировок вызывает у себя образы собственных удачных и неудачных действий, первостепенное значение имеет эффективность тренинга, когда визуализация заканчивается образами эффективной игры. Определить тренеру эффективность проведенного занятия позволит мимика рингиста в разминке, которая должна отражать бодрое настроение.

При упражнениях с кольцом полезно выполнить несколько рискованных уверенных действий, которые чередуются со спокойными действиями с установкой на максимальную точность.

Уместно проводить анализ качества каждой тренировки и соревнований, на предмет допущенных ошибок. Тренировка тех, кто занимается ринго, должна осуществляться не только по средствам физической подготовки, но и включать психологическую подготовку, включать выработку правильного отношения к выполняемым действиям, оценку качества и эффективности их выполнения, анализ допущенных ошибок и пути их устранения. Стремясь к победе, игроки ринго должны быть готовы и к поражениям, которые не должны повергать спортсменов в панику или уныние. Обучать спортсмена безболезненно переносить временные неудачи и повышать устойчивость безболезненно переносить неудачи. Если игроку или паре игроков предстоит встреча с более сильными соперниками, не следует ставить задачу на обязательную победу. В этом случае заданием может быть достижение своего личного результата, целеустремленно приблизиться к результату соперника, оказать ему максимальное противодействие. Перед соревнованиями и особенно после, полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Успехи в целом ряде видов спорта, так называемых «командных», куда непосредственно относится и спортивная игра ринго, напрямую зависят от достигнутого уровня взаимодействия спортсменов, взаимопонимания, сыгранности, взаимовыручки, взаимной ответственности. Предмет особых забот тренеров – оптимальные межличностные отношения, в которых особую роль играют взаимная требовательность, взаимное уважение, способность преодолевать конфликтные преграды, умение в необходимый момент предстать перед соперниками единым сплоченным коллективом. Особый предмет заботы тренера – обеспечение взаимной адаптации спортсменов или звеньев в команде как по срокам, так и по стилю взаимодействия.

Действенную помощь в осуществление общей психологической подготовки рингиста к соревнованиям оказывают такие приемы, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям:

проводить спарринг-игры в присутствии посторонних людей (родители, друзья спортсменов, руководители спортклуба и т.д.);

приглашать на тренировки спортсменов из других коллективов;

сознательно ставить игрока в затруднительные условия (неточное судейство, игра в меньшинстве, неточные передачи);

вводить дополнительные нагрузки после занятия;
сводить игру в заключительных атаках на игрока, который боится взять ответственность на себя;
неожиданно увеличивать продолжительность занятия;
проводить учебные игры на различных площадках, в разное время;
давать упражнения, связанные с риском; играть против более сильного соперника;
применять психофизические упражнения (даются определенные тактические задания, при увеличении физической нагрузки – утяжеление рук, ног, при помощи специальных манжетов);
применять психотехнические упражнения, в основе которых лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. В спортивной игре ринго, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в команде, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команды, а, следовательно, и фактором спортивного успеха. Социально-психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников различных спортивных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов. Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Список использованной литературы

1. Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов / А. В. Егоров // Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 428-430.
2. Баранов Н.А. Психологические аспекты формирования ценностных ориентации у спортсменов / Н.А. Баранов // Ананьевские чтения: тезисы науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию специализации «Психология спорта» / Под ред. А.А. Крылова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2000. – 75 с.
3. Радионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат./ А.В. Радионов // – М: Физкультура и спорт .,1983. – 121с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова // . – М: АСАДЕМА. , 2002. – 308с.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 60 с.
6. Гогоунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартыанов. – М.: Academia, 2000. – С. 132-135.