

**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**



**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ)
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**



**Южно-Уральский
государственный
университет**

**Национальный
исследовательский
университет**

ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**Материалы
XVI Международной научно-практической конференции
(г. Луганск, 17–18 апреля 2019 года)**



Луганск, 2019

УДК [796.011: 613] (082)
ББК 75Я43
О-54

Рецензенты:

- Ляпин В.П.** – доктор биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», заслуженный работник образования Украины,;
- Скляр М.С.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», мастер спорта Украины международного класса по каратэ;
- Сивохин И.П.** – доктор педагогических наук, старший научный сотрудник кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма Костанайского государственного педагогического университета. Заслуженный тренер Республики Казахстан по тяжелой атлетике;
- Федоров А.И.** – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральского государственного университета (Национальный исследовательский университет).

О-54 Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : материалы XVI Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 17-18 апреля 2019 года) // редкол.: М.С. Скляр (гл. ред.), А.И. Федоров (отв. ред.) [и др.] – Луганск : Книга, 2019. – 488 с.

В сборнике представлены статьи учёных-практиков, молодых исследователей, посвящённые современному состоянию, проблемам и перспективам развития олимпийского и профессионального спорта, актуальным вопросам развития физической культуры, спорта и туризма; рассматриваются проблемы и перспективы развития юношеского спорта в современных условиях и проблемы сохранения здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в современных образовательных организациях.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 8 от 16 апреля 2019 г.)*

УДК [796.011: 613] (082)
ББК 75Я43

© Коллектив авторов, 2019
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2019
© Южно-Уральский государственный университет, (Национальный исследовательский университет), 2019

Медвецкая Н.М. Исследования функционального состояния спортсменов современными методиками	306
Мечетный Ю.Н., Кратина И.П. Психовегетативные расстройства у студенческой молодежи	314
Олефир А.В. Особенности комбинационной игры в современном волейболе	321
Панкратов П.Ю., Эминова Е.А. Профессиональный спорт как инструмент политической рекламы и репутационного менеджмента	327
Попелухина С.В. Актуальные вопросы психологии юных спортсменов в сложно координационных видах спорта.	335
Прихода И.В. Теоретические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности	341
Сайтбеков Н.Д., Ботагариев Т.А. Экспериментальная программа внедрения инновационных технологий по предмету «физическая культура» и особенности её реализации	352
Свечкарёв В.Г. Автоматизированные системы управления двигательными возможностями в физическом воспитании и спорте	361
Свечкарёв В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека под средством современных автоматизированных систем управления	370
Семёнов С.А., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф. Факторы, определяющие развитие социально значимых качеств у студентов вузов	379
Семенова Е.Е., Зубарева Т.В. Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта	385
Сорока В.В., Семенова Е.Е. Правильное питание как здоровый образ жизни	392
Соусь Л.Н., Ешманский Е.Ю., Рябый Д.С Критерии оценки уровня физического здоровья студенческой молодежи	398
Соусь Л.Н., Шурмей Е.В., Довнар Е.А. Оценки уровня физического здоровья студентов БНТУ	407



Попелухина Светлана Владимировна
преподаватель кафедры олимпийского и
профессионального спорта,
Института физического воспитания и спорта,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
brice1995@mail.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНО КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Роль психологического фактора в современном спорте постоянно возрастает. Тем более в видах спорта связанных со сложно координационными действиями. Это связано, прежде всего с непрерывным увеличением трудности произвольных упражнений, с широким внедрением в спорт сложных, рискованных элементов и соединений. «Элита» в этих видах спорта заметно оторвалась от остальных спортсменов. И этот отрыв трудно объяснить, миновав психологические факторы.

При изучении и усвоении новых сложных элементов в любом виде гимнастики спортсменам приходится преодолевать барьеры новизны, «невыполнимости» и чувства боязни.

Ключевые слова: *психология, спортсмены, вопросы, сложно координационные виды.*

Каждый тренер в своей работе ставит перед собой и решает различного рода психологические задачи, связанные с тренировкой и воспитанием спортсменов. К сожалению, даже на сегодняшний день, когда развитие психологии вышло на достаточно высокий уровень, надежда на то, что со стороны придёт на помощь психолог мало вероятна, а иногда и не реальна. Виды спорта, связанные со сложной координацией постоянно «омолаживаются», и это влечет за собой целый набор специфических и психологических проблем, в первую очередь связанных с отбором одаренных детей, индивидуальным подходом в тренировочном процессе.

Пожалуй, ни в одном виде спорта тренер не выполняет такого титанического объема ответственной работы, как тренер в гимнастических видах спорта. В ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности ему приходится постоянно решать огромное количество проблем. Для этого требуются специальные знания по теории и методике избранного вида спорта, педагогики, биомеханики, возрастной физиологии и психологии, психологии спорта, антропологии и морфологии, спортивной метрологии.

Одной из первостепенных педагогических задач, успешность решения которой всецело зависит от тренера, является организация взаимоотношений со спортсменами. Показателем правильной позиции тренера становится его истинный авторитет. Еще А.С. Макаренко говорил, что прежде всего надо уважать и требовать. Тренер должен обладать человеколюбием, чуткостью, оптимистическим реализмом в оценке учеников, сдержанностью и самообладанием. Злоба, брюзжание, унижающее достоинство, насмешки, дурное настроение – все это не совместимо с профессией тренера в любом виде спорта, а уж в спорте где необходимо ежедневно выполнять элементы, связанные с риском для здоровья и жизни особенно.

До сегодняшнего дня доподлинно не известно, можно ли подготовить спортсмена высокого класса из обычного ребенка, или высокий класс в спорте доступен лишь «самородкам»? Так же до сих пор не ясны психологические критерии отбора в виды спорта со сложной координацией.

Психологические особенности гимнастики в известной мере условно можно рассматривать по компонентам. В качестве этих компонентов принимаются особенности 1) внешних условий двигательной деятельности; 2) управления двигательными действиями; 3) функциональной специфики деятельности; 4) соревновательной деятельности; 5) спортивного творчества; 6) межличностных отношений; [1].

Сложно координационные виды спорта оказывают влияние на развитие определенных сторон психики спортсмена, и в то же время трудности, присущие конкретному виду спорта, требуют развития психических качеств и функций, имеющих конкретную специфику. Это вызывает необходимость изучения тренером психологических особенностей деятельности спортсменов, что даст возможность определить конкретные задачи и методику психологической подготовки спортсменов, воспитать те их качества и функции, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Должен ли работать со спортсменами психолог? Нужны ли современному тренеру знания и навыки по психологической подготовке?

Безусловно, современный тренер должен иметь знания и навыки по психологической подготовке и работать сам в этом плане. Но прежде всего он обязан знать психологию, психологический паспорт спортсмена, методы психологической подготовки и воздействия на подопечного. Здесь тренеру необходимо пользоваться помощью и консультациями психолога.

На сегодняшний день, не все спортсмены знают, к какому типу темперамента они относятся. Это очень плохо, а вот виноват ли в этом тренер?

Спортсмен обязательно должен знать свой тип темперамента, а тренер – темперамент каждого своего ученика, потому что каждый тип темперамента - это индивидуальные психологические особенности, характеризующие личность спортсмена и динамику его психических процессов. К ним относятся: сила психических переживаний; скорость протекания психических процессов; степень эмоциональной возбудимости и глубины эмоциональных переживаний. Современный тренер должен понимать, что без знания типов темперамента невозможно воспитание и формирование личности гимнаста и что не бывает плохих типов темперамента. Поэтому тренеру необходимо знать и пользоваться простейшей методикой определения типов темперамента (тест Я. Стреляу) [2].

Ведут ли спортсмены и тренеры дневники, отмечают ли они настроение, психическое состояние перед тренировкой и соревнованиями, причины неудачных выступлений и др. девушки и женщины скорее ведут дневники и отмечают в основном данные по выполненным элементам и комбинациям, а вот юноши, мужчины (100%) не ведут дневников. Значит не контролируют и не оценивают **какие состояния испытывают перед соревнованиями, психической напряженности, стартовой лихорадки, тревоги, апатии, переутомления.**

Тренер сам не знает и не обучает подопечных простейшим, объективным методикам диагностики психического состояния (ЧСС, АД и др.), а говорить о применении этих простейших методов не приходится вовсе. Конечно, специалисты по психологии могут сказать и о **применении методов идеомоторной, аутогенной и психорегулирующей тренировки, но спортсмены либо применяют их самостоятельно, скорее всего изучив поверхностно, либо не применяют вообще.**

В процессе тренировок и соревнований, все без исключения перед выходом или подходом настраиваются на выполнение соревновательного упражнения, и девушки, и юноши, идеомоторно выполняют те или иные двигательные действия, занимаются само регуляцией психического состояния. Конечно, смотрят за выступлением, тренировкой других участников. Это все самостоятельно, скорее всего по научению старших товарищей, может быть родителей, друзей, но скорее всего не тренера и уж точно не психолога.

Тренер, чаще всего может **рекомендовать перед выходом на помост** идеомоторно проделать упражнение или все внимание сосредоточить на выполнении сложного элемента, реже, не смотреть выступления других спортсменов. А вот что происходит после неудачного выступления спортсмена? Как ведет себя спортсмен и тренер после уже свершившегося факта?

Обычно, хорошие тренеры прекрасно знают своих учеников, в том числе особенности их личности. Эти знания накапливаются в процессе многолетнего, каждодневного общения с подопечными в самых разных ситуациях. Вдумчивый и наблюдательный тренер способен почти досконально узнать спортсмена, внимательно изучая особенности его состояния и поведения на тренировках, соревнованиях, вовремя отдых и других занятий. Ведь личность раскрывается в трудных ситуациях, и тренеру приходится чаще чем другим видеть своего ученика именно в таких ситуациях и переживать вместе с ним многочисленные трудности. Иногда тренеру удается лучше, чем родителям, узнать спортсмена.

Однако единственным методом, которым обладает тренер, с помощью которого он изучает спортсмена, является метод наблюдения. Тренер – специалист в области проведения тренировочных занятий и конечно он помогает спортсмену в преодолении психологических трудностей исключительно в меру своей осведомленности. Однако учитывая тот факт, что тренер был спортсменом достаточно давно, и сложность в гимнастических видах была совершенно не такая как сейчас, и возраст, в котором начинали выступать спортсмены был более зрелым. Если смотреть на проблему через призму нынешнего времени, то становятся понятными причины нервных расстройств в юном возрасте. По свидетельствам медиков, случаи разнообразных нервных расстройств. Наблюдения тренера хотя и правильны, но субъективны. Его оценки интуитивны и в большинстве случаев основаны на педагогическом опыте. Даже самому опытному тренеру не удастся объективно охарактеризо-

вать личность спортсмена и тем более оценить его состояние в данный конкретный момент. По этой же причине не всегда удастся найти правильный подход к ученику и не редко к ученику очень перспективному и талантливому.

Конечно, интуиция тренера важна, однако полагаться только на нее не следует. Современному тренеру нужны более точные данные о личности и состоянии спортсмена. Какие же возможности для исследования личности спортсмена имеют в настоящее время психологи? Любое психологическое исследование личности предусматривает соби- рание данных, т.е. сведения о спортсмене полученные с его слов и из других источников.

Был проведен анкетный опрос сильнейших гимнастов и тренеров, представителей ДЮСЦ, СДЮШОР, ШВСМ, членов сборных команд страны - участников Чемпионата России в отдельных видах многоборья и Кубка России по спортивной гимнастике, а также участников одного из самых престижных соревнований страны - турнира на призы олимпийского чемпиона М. Воронина 2002 г., вошедшего в «Золотую серию мэра». В анкетном опросе приняли участие 110 человек, в том числе:

– гимнасты – 81, из них: члены сборной команды России – 43, ЗМС – 2, МСМК – 10, МС – 25, КМС – 24, 1 р. – 2;

– тренеры-преподаватели – 29, из них: ЗТ РФ – 9, ЗМС – 6, МС – 15.

Результаты оказались неутешительными. С большой долей вероятности, проведя анкетирование в любой другой стране бывшего СССР, результаты мало бы чем отличались. Результаты анкетирования показали:

1. Основные причины неудач имеют психологический характер (58,3%).

2. В сборных командах страны и спортивных школах, где должна закладываться система психологической подготовки, не работают и никогда не работали психологи (98%).

3. Большая часть гимнастов не имеют твердых знаний и понятий о психологической подготовке, ее структуре, системе и методике в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. У большинства действующих тренеров-преподавателей объема знаний для самостоятельного решения проблем психологической подготовки спортсменов явно недостаточно.

5. Тренеры не обучают гимнастов даже элементарным методам психологической подготовки, таким, как: методика непосредственной

подготовки к выполнению упражнений; диагностика и саморегуляция психологических состояний и др. Пример тому - регулярные падения члена сборной команды России А. Бондаренко, у которого перед выполнением упражнений в соревнованиях постоянно возникает стартовая лихорадка. Ни он, ни его тренеры не могут решить эту проблему [2,3]

Все это вызывает сомнение в истинных знаниях психологии самого спорта и сложнокординативных видов спорта в частности, не говоря уже о психологической подготовке спортсменов у многих тренеров. То же можно сказать и об эффективности образования, получаемого студентами в институтах. В связи с этим необходимо проанализировать действующую систему образования будущих тренеров-преподавателей – выпускников ИФВиС, определить, достаточен ли у них объем знаний, умений и навыков в психологии чтобы самостоятельно использовать методы психологической подготовки и знают ли они как решать простейшие психологические проблемы в практической работе со спортсменами.

Литература:

1. Григорьянц И.А. Психологическая подготовка тренера по спортивной гимнастике: Учеб. пос. для студ. и слушат. факультета повышения квалификации РГАФК. РГАФК, 1995. **2. Григорьянц И.А.** Причины ошибок и срывов в соревновательной деятельности гимнастов и гимнасток высокой квалификации и методы их предупреждения: Учеб. пос. для студ. и слушат. факультета повышения квалификации РГАФК. РГАФК, 1996. **3. Коренберг В.Б.** Психологический ракурс гимнастики. Гимнастика. Сб. ст. Вып. 2. – М.: ФиС, 1977. **4. Савенков Г.И.** Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. и слушат. РГАФК. РГАФК, 1998.

Popelukhina S.

Topical issues of psychology of young athletes in difficult coordination sports.

The role of psychological factor in modern sport is constantly increasing. Especially in sports related difficult coordinating actions. It is connected, first of all with continuous increase in difficulty of any exercises, with wide introduction in sports of difficult, risky elements and connections. "Elite" in