

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ»**

**Материалы международной научно-практической конференции,  
посвященной 60-летию образования СГАФКСТ  
24-25 ноября 2010 г.**

Часть 1

Смоленск

2010

УДК 796.01 (063)

ББК 75я431

Ф 50

Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования СГАФКСТ (сборник научных статей). Ч.1 / под общей редакцией Г.Н. Греца.- Смоленск, СГАФКСТ, 2010. -385 с.

ISBN 978-5-94578-034-7

В сборнике в авторской редакции представлены материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования академии, проходившей 24-25 ноября 2010 г. на базе Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Ведущими специалистами в области физической культуры и спорта рассмотрены вопросы инновационных технологий подготовки специалистов, методологии современной спортивной тренировки, оптимизации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, теории и практики олимпийского образования, оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры, медико-биологических аспектов повышения физической работоспособности спортсменов.

Представленные научные материалы предназначены для работников в области физической культуры и спорта, преподавателей вузов, тренеров и спортсменов.

ISBN 978-5-94578-034-7

© Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма, 2010

**РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ***А.Н. Королевич, Е.В. Великанова**Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь*

Результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от эффективности построения интегральной подготовки: технической, тактической, физической и психологической.

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. В то же время становится все более ясным, что система подготовки квалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование [3].

В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги - последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса. Состояние тревоги развивается по схеме: стресс - восприятие угрозы - состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спортсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу [4].

В ходе соревнований величина стрессов, которые испытывает спортсмен, постепенно увеличивается, особенно при достижении достаточно высоких результатов. Спортсмены, у которых тревога выражается в непосредственных

агрессивных действиях, обычно не добиваются высоких спортивных показателей. Это относится и к индивидам, которые не способны владеть собой и управлять своим эмоциональным и физическим состоянием во время стресса. Особое внимание следует уделить соревнованиям, где на спортсменов ложится огромная психологическая нагрузка [2].

Специалисты в области психологии спорта и физической культуры давно изучают причины и воздействие возбуждения тревожности в условиях спортивных соревнований и занятий физической культурой.

Существуют различные способы снятия возбуждения в соревновательных видах спорта. Их применение зависит от спортсмена и ситуации [1].

Многие тренеры ошибочно считают, что все спортсмены должны быть в состоянии повышенной возбудимости, чтобы продемонстрировать свои лучшие качества. В действительности же спортсменам чаще всего бывает необходимо снизить уровень возбуждения. Несомненно, иногда спортсменам необходимо повысить этот уровень, однако в большинстве случаев проблема состоит в чрезмерном возбуждении. Спортсмены часто объясняют свою неудачу тем, что им не удалось справиться соревновательным состоянием тревожности [2].

Наше общество высоко ценит победу и поэтому оказывает давление на спортсменов и тренеров, чтобы они достигали успеха. Однако неспособность справиться с возбуждением может привести не только к снижению результатов, но и к физическому заболеванию и психическому расстройству. Постоянное пребывание в возбуждённом состоянии иногда приводит к тому, что спортсмен «перегорает», а также к возникновению головной боли и гипертензии.

Возбуждение - это общая физиологическая и психологическая активизация, колеблющаяся в континууме от состояния глубокого сна до состояния интенсивного возбуждения. Интенсивность может колебаться от состояния абсолютного покоя (кома) до состояния полного возбуждения (маниакальное возбуждение). Для сильно возбуждённых людей характерна психическая активность, повышенная частота сердечных сокращений, учащённое дыхание и обильное потоотделение [3].

Тревожность – отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма.

Источники состояния тревоги и возбуждения:

1. Значение события. Чем важнее событие, тем больше состояние тревоги оно вызывает.

2. Неопределённость. Чем выше степень неопределённости, тем больше величина тревоги.

Повышенное состояние тревоги и возбуждение приводят к повышению мышечного напряжения и могут оказывать отрицательное влияние на координацию движений.

Возбуждение и состояние тревоги сужают поле внимания, затрудняют «отслеживание» окружающих условий и вынуждают использовать

доминирующий стиль внимания, а также концентрировать внимание на ненужных объектах.

Для проведения исследования были отобраны спортсмены высокой квалификации (мастера спорта и мастера спорта международного класса) – 10 человек, а также 10 спортсменов имеющих I и II разряд. Эксперимент проводился в условиях соревновательной деятельности на Чемпионате Республики Беларусь по каратэ в г. Минске.

Методы исследования: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анкета для определения соревновательного состояния тревоги, тестирование уровня возбудимости во время спортивного соревнования.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате проведения эксперимента было выявлено, что спортсмены высокого класса имеют низкий уровень состояния тревоги и возбудимости в условиях соревновательной деятельности, чем спортсмены, имеющие I и II разряды. Низкий уровень состояния возбуждения и тревоги у спортсменов высокого класса является результатом умения контролировать психические состояния. Таким образом, можно говорить о хорошей психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов в соревновательных условиях.

Выводы. Способность контролировать уровень возбуждения – очень важное психологическое умение, определяющее успешное выступление в спорте. Методы устранения или снижения состояния тревожности помогают справиться с источниками стресса в различных, в том числе и неспортивных ситуациях. Первый шаг – определение спортивных ситуаций, вызывающих у спортсменов ощущение тревожности, а также определение их реакций на эти ситуации. Можно использовать множество различных методов, включая метод физической (прогрессивное расслабление, контроль дыхания) и психической (реакция расслабления, аутогенная тренировка, когнитивно-аффективная тренировка снятия стресса) релаксации. Каждый спортсмен должен подобрать метод, который больше всего ему подходит. Существуют также методы снятия напряжения на месте. Прежде чем их использовать в условиях соревновательной деятельности, их следует хорошо отработать во время тренировочных занятий. В спорте, для снятия тревоги и страхов, часто используют тренировку с моделированием. На тренировках создаются специальные социальные ситуации, которые могут быть в дальнейшем причиной высокой тревоги (например - присутствие зрителей).

Также эффективным методом контролирования состояния тревоги и возбудимости является создание положительной тренировочной среды и продуктивная ориентация на ошибки и неудачи.

Для снижения состояния тревоги-возбуждения необходимо:

- определить наиболее оптимальное сочетание эмоций, связанных с возбуждением, необходимое для обеспечения оптимальной физической активности;

- определить признаки повышенного возбуждения и тревожности у спортсменов и людей, занимающихся физической культурой.

- учитывать индивидуальные особенности спортсменов;
- развивать уверенность в своих силах у спортсменов с тем, чтобы помочь им справляться с повышенной возбудимостью и состоянием тревоги.

Следовательно, тренеры и преподаватели должны помочь спортсменам выявить и достичь своих оптимальных зон тревоги.

#### ЛИТЕРАТУРА.

1. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. - М.: Педагогика, 1986. - 256 с.
2. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. Уч. пособие: Е.М. Хекалов. - М: 2003.
3. Основы психологии спорта и физической культуры. / Уэнберг, Р.С., Гоулд, Д. - Киев, 2001.
4. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983, с. 12 - 23.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пленарные доклады:</b>	стр.
<b>Евсеев С.П.</b> Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов.	11
<b>Лубышева Л.И.</b> Спортизация общеобразовательной школы – новое направление спортивной ориентации и отбора олимпийского резерва.	18
<b>Бальсевич В.К.</b> Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев	22

### **СЕКЦИЯ 1. Инновационные технологии подготовки специалистов в области физической культуры, спорта и туризма**

<b>Араева Е.Е.</b> Инновационная технология в сфере фитнеса	26
<b>Галимов И.А.</b> Анализ показателей коммуникативных склонностей будущих и действующих учителей физической культуры	28
<b>Дашдамирова И.В.</b> Новые информационные технологии в обучении английскому языку	32
<b>Ломовцева О.В.</b> Становление педагогико-экономической компетенции студентов колледжа физической культуры в процессе преподавания экономических дисциплин	35
<b>Недоцук Ю.И., Ковылин М.М., Кучерявый Ю.А.</b> Создание основ велокультуры на базе велоцентров в регионах РФ по примеру пилотного проекта, внедряемого в г. Москве	40
<b>Никитин Н.А., Габдуллина Л.Б.</b> Спортивно – массовые мероприятия в вузе как фактор развития его корпоративной культуры	46
<b>Романенков В.Е.</b> Рынок труда в отрасли «Физическая культура и спорт»	50
<b>Садыкова С.В., Зотова Ф.Р.</b> Формирование физической культуры личности учащихся инновационных общеобразовательных школ	54
<b>Соколова С.Н.</b> Российская модернизация и госрегулирование в сфере физической культуры и спорта	59
<b>Соколова С.Н., Соколова А.А.</b> Инновационное развитие: интеллектуальный ресурс и сфера физической культуры и спорта	63
<b>Шищенко Г.А.</b> Подготовка кадров в сфере физической культуры	68
<b>Самойлов А.Б., Кирпичников А.А.</b> Методика взаимодействия специалистов ДОУ и родителей в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста	71

### **СЕКЦИЯ 2 Методология современной спортивной тренировки**

<b>Антонов С.А., Тухватулин Р.М.</b> Обучение юных гимнастов упражнениям на гимнастическом коне с применением технических средств	80
<b>Ародь Э.С., Зайко Е.Л., Войтишкин В.Л.</b> Психология в спортивном ориентировании	82

---

<b>Бабушкина М.Ю.</b> Эффективность применения методики словесного воздействия в подготовке юных лыжников-гонщиков	85
<b>Белова Т.Ч., Лис М.И., Обелевский А.Г.</b> Результаты изучения возможности совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболисток в условиях вуза	88
<b>Врублевский Е.П.</b> Особенности подготовки квалифицированных спортсменов в эстафетном беге 4x100 метров	90
<b>Врублевская Л.Г., Врублевский Е.П.</b> Построение многолетней подготовки спортсменов в спринтерском беге	95
<b>Давыдова М.А.</b> Оптимизация учебно-тренированного процесса студентов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме, на основе учёта уровня их интеллектуальной подготовленности	98
<b>Деркаченко И.В.</b> Устойчивость тела кикбоксера и кинематика движений при нанесении двухударной серии в ближнем бою	101
<b>Деркаченко И.В.</b> Методика повышения специальной скоростно-силовой подготовленности кикбоксеров-юниоров на предсоревновательном этапе	105
<b>Драндров Г.Л., Фаттахов Р.В.</b> Особенности тактического мышления в спортивных играх	108
<b>Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Пирог А.В.</b> Современные проблемы технической подготовки лыжников-гонщиков	112
<b>Захаров П.С.</b> Уровень функциональной подготовленности баскетболистов студенческих команд в подготовительном периоде	113
<b>Кобзева Л.Ф., Ермаков В.В.</b> Научно-методические основы технического совершенствования квалифицированных лыжниц-гонщиц	116
<b>Коваленко Д.В., Филатова Н.П., Комаров М.А.</b> Эффективность игровой деятельности у молодых квалифицированных хоккеистов с учетом межполушарной асимметрии	122
<b>Ковылин М.М., Недоцук Ю.И., Ефременков К.Н.</b> Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте	126
<b>Козин В.В., Кугаевский С.А.</b> Дистанционные характеристики защитных действий юных баскетболистов	133
<b>Козин В.В., Шереметов А.А.</b> Роль активности противодействий баскетболистов в технико-тактической подготовке	137
<b>Королевич А.Н., Великанова Е.В.</b> Регуляция психических состояний у спортсменов	142
<b>Кравчук Т.А., Агальцов В.Н.</b> Характеристика значимых психических процессов высококвалифицированных ориентировщиков-юниоров в системе спортивной подготовки	145
<b>Кузьмин Е.Б., Азиуллин Р.Р., Иванов М.Б., Нестеров А.В., Фаттахов Р.В.</b> Мотивация в повышении спортивной результативности	149
<b>Лис М.И., Белова Т.Ч., Обелевский А.Г.</b> Совершенствование методической подготовки студентов в рамках общего курса волейбола	151



<b>Макаров Ю.М., Ал Тай Хусейн</b> Особенности темперамента у спортсменов различного уровня квалификации в спортивных играх	156
<b>Макаров Ю.М., Елманов Н.А.</b> Формирование ударного движения при игре у сетки в бадминтоне.	158
<b>Нарский Г.И., Нарский А.Г., Врублевский Е.П.</b> Контроль тренировочного процесса квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе оценки состояния их кинезиологических систем	163
<b>Нистратов Е.Д.</b> Контроль за тренировочными нагрузками футболистов с использованием показателя тренировочного импульса и индекса накопления пульсового долга	167
<b>Павлова Т.Н., Павлов А.С., Павлов С.Е., Юшина П.В.</b> К созданию технологий подготовки квалифицированных спортсменов	172
<b>Палецкий Д.Ф., Брода С.И., Власенков А.Е., Власенков Е.Н.</b> Особенности подготовки квалифицированных борцов вольного стиля с учетом их индивидуальных особенностей	175
<b>Перепекин В.А., Иванов М.Б.</b> Тактическая деятельность футболистов при розыгрыше углового удара	179
<b>Потапов С.А.</b> Применение специально-подготовительных упражнений и тренажеров в тренировке лыжников-гонщиков и их влияние на структуру двигательных действий и спортивный результат	182
<b>Радионов С.В.</b> Составляющие структуры завершающих ударов по воротам в футболе	186
<b>Родин А.В., Павлов Е.А.</b> Основы интеллектуальной подготовки спортсменов в игровых видах спорта	189
<b>Сахаревич И.И.</b> Анализ силовой подготовки в спортивных единоборствах (на примере рукопашного боя)	192
<b>Семенов В.Г., Смольянов В.А.</b> Специфика приспособительных перестроек двигательного аппарата прыгунов в высоту с разбега в процессе становления спортивного мастерства	193
<b>Троицкий В.В.</b> Индивидуальная тактика баскетболистов - анализ проблемы	198
<b>Усачева С.Ю.</b> Развитие двигательных качеств в тренировочном процессе у бегунов на средние дистанции	200
<b>Федяев В.А.</b> Значение психологической подготовки борцов-самбистов (теоретико-методический аспект)	204

### **СЕКЦИЯ 3. Оптимизация образовательного процесса в сфере физической культуры**

<b>Азиуллин Р.Р., Кузьмин Е.Б., Ионов И.А., Софронов Н.И.</b> Психолого-педагогическая проблема формирования спортивной мотивации юных волейболистов	209
<b>Апраксина Е.В., Морчукова Л.В.</b> Содержание подготовительного этапа обучения модерн и джаз танцу	211

---

<b>Апраксина Е.В., Морчукова Л.В.</b> Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии	214
<b>Ашрафуллина Г.Ш.</b> Оптимизация физического воспитания студенток высших учебных заведений на основе применения системы бодифлекс	217
<b>Байковский Ю.В., Ковылин М.М., Балакирева А.Е.</b> Психологические факторы адаптации студентов кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСиТ к учебной деятельности	220
<b>Бобкова Е.Н., Писаренкова Е.П.</b> Этапность возрастного развития кинестетических координационных способностей школьников 7-15 лет различных типологических групп	223
<b>Булков Ю.В.</b> Анатомо-физиологические и психологические особенности первокурсников и их учет в процессе физического воспитания	227
<b>Булкова Т.М.</b> Проблема и перспектива организации спортивно-педагогического совершенствования студентов вуза физкультурного профиля	229
<b>Бухараева Ч.Р.</b> Оптимизация образовательного процесса подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта через выявление состояния проблемы гражданского воспитания в колледже физической культуры	233
<b>Вадутов Р.Р.</b> К вопросу изучения дисциплины «Массаж» студентами вуза физической культуры	237
<b>Гавроник В.И., Городилин С.К., Драпов О.А.</b> Оптимизация процесса формирования организаторско-методических навыков у курсантов, как фактор повышения физической подготовленности военнослужащих	241
<b>Гирко С.Н.</b> Методика реализации межпредметных связей в курсах физики и математики	245
<b>Грибкова Л.П., Пульмановская Е.И.</b> Оценка студентами качества преподавания учебных дисциплин	246
<b>Грибкова Л.П., Ширванова С.Р.</b> Влияние интегральной системы оценивания двигательных действий на психическое состояние учащихся младшего школьного возраста	249
<b>Дарданова Н.А.</b> Особенность индивидуализации физической подготовки детей 6-7 лет к школе	252
<b>Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.</b> Информационные технологии в образовании	255
<b>Зайко Е.Л., Тарасов В.И., Ародь Э.С.</b> Общая характеристика соревнований по технике горно-пешеходного туризма для лиц с минимальными туристскими навыками	260
<b>Зобкова Е.В.</b> Поливариантное воздействие как основа формирования устойчивого активного отношения учащихся к физкультурно-спортивной деятельности	262
<b>Калина И.Г.</b> Практические аспекты организации физического воспитания в вузе	266

---

<b>Каткова Т.В.</b> Интеграция компьютерного тестирования и традиционного контроля как средство повышения эффективности обучения по дисциплине «Физика»	271
<b>Князева В.В.</b> Профессионально-педагогическая подготовка педагога-тренера	274
<b>Ковалева С.А., Греховодов В.А.</b> Модернизация профессионально – прикладной физической подготовки студентов сельскохозяйственных вузов как научная проблема	276
<b>Козупица Г.С., Васельцова И.А.</b> Физическое воспитание как средство гуманитаризации образования в высших учебных заведениях	281
<b>Коновалов И.Е.</b> Оптимизация образовательного процесса физического воспитания музыкантов ссуз	285
<b>Коновалова Г.Н.</b> Функции и самосознание интеллигенции в современной России	289
<b>Коновалова Г.Н., Шевцов В.С.</b> Социальная значимость религиозного туризма в становлении личности	293
<b>Куделин А.Б., Титов В.В.</b> Профессионально – прикладная физическая культура в системе физического воспитания курсантов военных вузов	297
<b>Лыткина Н.Л.</b> Технология контекстного обучения в образовательном процессе высшей школы	301
<b>Мальковская Т.М., Назаров В.Т.</b> Теория и практика на занятиях физической культуры студентов железнодорожных вузов	305
<b>Мальковская Т.М., Чередникова Л.В.</b> Воспитание конкурентно-способного специалиста средствами физической культуры и спорта	307
<b>Митусова Е.Д.</b> Социально-экономическая политика в сфере физической культуры, спорта и молодежной политики	309
<b>Морунова Л.В.</b> Выявление уровня субъективного контроля студентов вуза физической культуры	312
<b>Муханова А.В.</b> Гуманитарное направление в научно – исследовательской работе студентов вуза физической культуры	316
<b>Муханова А.В.</b> Социально-технологические аспекты реализации компетентностного подхода в системе непрерывного образования	321
<b>Ожогин Н.И., Маклаков В.А., Попко Л.Ф.</b> Комплексная система оценки физической подготовленности студентов	325
<b>Парфенова С.О., Шевченко О.Ю.</b> Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России	327
<b>Певницына Л.М.</b> Игро моделирование – технология развития профессиональных компетенций учителей физической культуры в процессе повышения квалификации	331
<b>Пегов В.А.</b> Характер и специфика представлений о зависимостях у студентов физкультурного вуза	336

---

<b>Пегов В.А., Мальчиков А.В.</b> Особенности образа наркомана у студентов физкультурного вуза в контексте полученного в школе образования	340
<b>Писаренкова Е.П.</b> Интеграция механизма психической и двигательной деятельности в процессе построения «живого движения»	344
<b>Сак Ю.В.</b> Изменение показателей физической подготовленности будущих учителей начальных классов в зависимости от методики проведения занятий по лыжной подготовке	349
<b>Таракин Д.С.</b> Самореализация и самоадаптация студента как личности в условиях рисков современного общества	352
<b>Титов В.В., Куделин А.Б.</b> Методика физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение уровня готовности к профессиям радиоэлектронного профиля	356
<b>Тухватулин Р.М., Антоновский А.Д.</b> Организация и контроль самостоятельной работы студентов 1 курса СГАФКСТ по дисциплине «Гимнастика»	360
<b>Усманова З.Т., Теплова Л.Г.</b> Психология отношения и личности пассивного студента в процессе деятельности	363
<b>Фёдорова Н.И.</b> Эффективность использования различных форм занятий в физкультурном образовании студентов вуза	367
<b>Чередникова Л.В., Андронов В.А.</b> Взаимосвязь физической культуры с другими видами культуры	370
<b>Шевченко А.А., Парфёнова С.О.</b> Физкультурное воспитание студентов как объект информационного обеспечения пространстве высшего образования	373
<b>Шукаева Е.М.</b> Возможности метода тестирования как средства педагогического контроля	378
<b>Авторский указатель</b>	382