

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Психолого-педагогические аспекты
физической культуры и спорта:
актуальные вопросы и пути их решения

Материалы статей открытого межвузовского конкурса
научно-исследовательских работ
среди студентов и молодых ученых

(в рамках программы
45-ой Юбилейной научной конференции
студентов и молодых ученых МГАФК)
21-24 апреля 2021г.

МАЛАХОВКА 2021

УДК 796:654

ББК 75.1

И 74

Редактор-составитель:

Буторин В.В. – к.п.н., доцент,

Рецензенты:

Дунаев К.С. – д.п.н., профессор

(ФГБОУ ВО МГАФК)

Никитина Е.Д. – к.п.н., профессор

(ФГБОУ ВО МГАФК)

И 74 Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта: актуальные вопросы и пути их решения: материалы статей открытого межвузовского конкурса научно-исследовательских работ среди студентов и молодых ученых /в рамках программы 45-ой Юбилейной научной конференции студентов и молодых ученых МГАФК, 21-24 апреля 2021г. / Московская государственная академия физической культуры ; ред.-сост. В. В. Буторин. – Малаховка, 2021. – 244 с.

ISBN 978-5-00063-050-1

В сборнике представлены материалы статей открытого межвузовского конкурса научно-исследовательских работ среди студентов и молодых ученых, проводимого в рамках программы 45-ой Юбилейной научной конференции студентов и молодых ученых МГАФК, проходившей 21-24 апреля 2021 г. В него вошли публикации по следующим направлениям: Современные средства и методы психодиагностики в физической культуре и спорте. Психологические аспекты здорового образа жизни, стиля жизни. Психолого-педагогические аспекты воспитания спортсменов и студенческой молодёжи. Организация и содержание психологической подготовки в детско-юношеском спорте. Психолого-педагогические аспекты в профессиональной деятельности тренера. Психологическое сопровождение высококвалифицированных спортсменов.

Сборник предназначен для широкого круга специалистов в сфере физической культуры и спорта, преподавателей вузов, тренеров, аспирантов и студентов.

Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796:654

ББК 75.1

ISBN 978-5-00063-050-1

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2021

3. Spivak, V. A. Delovaya etika : uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata / V. A. Spivak. — Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2019. — 523 s. — (Vysshee obrazovanie). — ISBN 978-5-534-00847-0. — Tekst : elektronnyj // EBS YUrajt [sajt]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433061> (data obrashcheniya: 15.04.2021).

УДК: 796.01:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Гаврилова А. В., бакалавриат, физкультурное образование, 3 курс,
Усманова З. Т., кандидат психологических наук, доцент кафедры
педагогики и психологии,
Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма (ФГБОУ ВО ПГУФКСиТ), РФ.*

Аннотация. В статье выявлены максимальные, средние и минимальные по силе влияния сбивающие факторы, оказывающие негативное психическое влияние на соревновательную деятельность волейболистов мужской сборной команды «Академия-Казань» и студентов 3 курса факультета спорта профиля подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта – волейбол» Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: психологическая подготовка, соревновательная деятельность, сбивающие факторы, волейбол, спортивная борьба, психическое состояние.

PSYCHOLOGICAL INFLUENCE OF DOWNING FACTORS ON COMPETITIVE ACTIVITY OF VOLLEYBALL PLAYERS

*Gavrilova A. V., undergraduate, physical education, 3rd year,
Usmanova Z. T., candidate of psychological sciences, associate professor of
pedagogy and psychology,
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism*

Annotation. The article revealed the maximum, average and minimum strength of influences knocking down factors that have a negative mental impact on the competitive activities of volleyball players of the Academy-Kazan men's team and students of the 3rd year of the Faculty of Sports of the training profile

"Sports training in a selected sport - volleyball" of the Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Keywords: psychological training, competitive activity, knocking down factors, volleyball, wrestling, mental state.

Введение. Психологическая подготовка требует к себе такого же внимания, как и физическая, техническая, тактическая и теоретическая. Она не образуется сама по себе, приходя только с опытом, а к психорегуляции способны не многие, иначе стабильно успешных волейболистов было бы намного больше, а конкуренция выше. Большое количество спортивных соревнований, тотальная подчиненность образа жизни спортивным задачам, конфликты в команде из-за различия взглядов на технику и тактику ведения спортивной борьбы – приводят к повышению психических нагрузок и истощению ресурсов организма, являясь сбивающими факторами. Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, В.И. Страхов пришли к выводу, что степень негативного влияния сбивающих факторов имеет зависимость от индивидуальных психических особенностей спортсменов, поэтому в команде волейболисты должны быть на подбор не только по амплуа, но и по типу личности, складу ума [3]. Ряд спортивных психологов, а именно П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Г.Д. Горбунов, О.А. Черникова, Б.Н. Смирнов, В.И. Страхов определили 2 группы сбивающих факторов: факторы объективного и субъективного характера [1].

Цель исследования. После анализа литературных данных появилась необходимость выявления наиболее влиятельных сбивающих факторов, оказывающих негативное воздействие на психическое состояние волейболистов в процессе соревновательной деятельности, что явилось целью исследования.

Методы и организация исследования. Использованы методы анализа литературных источников и анкетирования, наблюдения и индукции. В организации исследования приняли участие 39 студентов (n=39), из которых 9 человек - члены мужской сборной по волейболу «Академия-Казань» Поволжской ГУФКСиТ и 30 - студенты 3 курса факультета спорта профиля подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта – волейбол». Команда «Академия-Казань» входит в состав Высшей лиги «А». Для решения поставленной цели была апробирована анкета «Сбивающие факторы в соревновательной деятельности волейболистов». Содержание анкеты включало в себя ряд вопросов психолого-педагогического характера и организационных моментов. 1. Насколько часто ваш тренер применяет педагогические эксперименты (например, смена амплуа, смена капитана команды, 2

тренировки подряд или лишней выходной)? 2. Отметьте по десятибалльной шкале силу влияния сбивающих факторов на ваше психическое состояние в процессе соревновательной деятельности (0 - самое минимальное влияние, 10 - самое максимальное): игра в день приезда в другой город/страну, игра после травмы, замечания тренера во время игры, расположение трибун, большое количество зрителей, присутствие на игре хорошо знакомых и влиятельных людей, незнакомая команда соперника, предстартовое поведение соперника, безошибочная игра соперника, быстрый темп игры, громадный спортивный объект, низкий потолок в спортивном объекте, покрытие площадки. 3. Насколько часто проводятся работы со спортивным психологом? Варианты ответа: каждый день; 2 раза в неделю; раз в неделю; раз в месяц. 4. Ведёте ли вы в личном спортивном дневнике раздел учета ваших психологических состояний? Варианты ответа: да, стабильно; да, но записываю выводы только после соревнований уровня субъекта РФ или всей страны; нет, в моем дневнике данного раздела нет, записываю планирование, достижения, ошибки.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе полученных результатов были выявлены наиболее часто встречающиеся сбивающие факторы в процессе соревновательной деятельности волейболистов объективного и субъективного характера. Группу максимальных по силе влияния сбивающих факторов составили низкие потолки по причине препятствия чувству площадки, игра в день приезда, игра после травмы, присутствие на игре хорошо знакомых и влиятельных людей, быстрый темп игры, безошибочная игра соперника и замечания тренера во время игры. Группу средних по силе влияния сбивающих факторов составили замечания тренера по причине препятствия концентрации на игре, игра в очень большом зале, незнакомая команда соперника, покрытие площадки. Группу минимальных по силе влияния сбивающих факторов составили предстартовое поведение соперника, расположение трибун, большое количество зрителей. По результатам анкетирования сделан вывод, что психическое напряжение волейболисты испытывают из-за сбивающих факторов объективного и субъективного характера в равной мере. Например, как низкие потолки, так и присутствие хорошо знакомых людей на игре влияют одинаково негативно на психическое состояние волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

Целесообразно систематизировать рекомендации по формированию помехоустойчивости: развитие специфических черт спортивного характера, соревновательный метод в тренировке, мобилизующие и успокаивающие средства саморегуляции, психорегуляция в ходе матча,

тренировка в состоянии утомления, элементы аутогенной тренировки, дыхательные упражнения, контроль зрения и слуха, развитие позитивного мышления.

Выводы. Выявлены наиболее максимальные положительные взаимосвязи между негативным проявлением психических и поведенческих реакций волейболистов и сбивающими факторами. Под влиянием различных сбивающих факторов у волейболистов нарушается точность выполнения игровых действий, ухудшается скорость двигательной реакции, точность движения, интенсивность и длительность мышечных усилий. Коммуникация в спортивной деятельности – один из путей повышения эффективности деятельности в процессе спортивной подготовки и, как следствие, профилактика возникновения сбивающих факторов. Спортивный тренер, обладающий высокой компетентностью в общении, является авторитетом, а его реплики во время игры не воспринимаются как максимально сбивающие факторы в процессе соревновательной деятельности, если проявляются все формы коммуникации на тренировках и возникающие конфликтные ситуации в различных социальных ситуациях приходят к логическому устранению [2]. Стоит отметить высокую техническую и тактическую подготовленность как волейболистов сборной «Академия-Казань», так и студентов 3 курса, обучающихся по профилю «волейбол», которая отражается в результатах чемпионатов различных уровней. Игроки высоко мотивированны на достижение успеха в соревнованиях. В ходе анкетирования выяснилось, что неудачные игровые ситуации, и из-за этого негативные проявления психики, происходят также по причине неожиданных педагогических экспериментов. Анкетирование позволило игрокам выявить общность слабых сторон в психологической подготовке, что в дальнейшем способствует еще большему совершенствованию спортивного мастерства и максимально возможному устранению сбивающих факторов.

Список использованных источников:

1. Романина, Е. В. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов / Е. В. Романина, Ю. А. Хорева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. - №10 (116). – С. 204-207.

2. Усманова, З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / З. Т. Усманова. – Казань: Центр инновационных технологий, 2019. – 132 с. ISBN 978-5-93962-910-2.

3. Хорева, Ю. А. Психологическое влияние сбивающих факторов на соревновательную деятельность волейболистов : спец. 19.00.01 «Общая

психология, психология личности, история психологии» : автореф. дис. канд. психол. наук / Хорева Юлия Александровна. – Москва, 2015. – 155 с.

Reference:

1. Romanina, E. V. Vliyanie sbivayushchih faktorov na trenirovochnuyu i sorevnovatel'nyuyu deyatel'nost' volejbolistov / E. V. Romanina, YU. A. Horeva // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski». – 2014. - №10 (116). – S. 204-207.

2. Usmanova, Z. T. Psihologicheskoe soprovozhdenie yunyh hokkeistov na nachal'nom etape sportivnoj kar'ery / Z. T. Usmanova. – Kazan': Centr innovacionnyh tekhnologij, 2019. – 132 s. ISBN 978-5-93962-910-2.

3. Horeva, YU. A. Psihologicheskoe vliyanie sbivayushchih faktorov na sorevnovatel'nyuyu deyatel'nost' volejbolistov : spec. 19.00.01 «Obshchaya psihologiya, psihologiya lichnosti, istoriya psihologii» : avtoref. dis. kand. psihol. nauk / Horeva YUliya Aleksandrovna. – Moskva, 2015. – 155 s.

УДК: 796:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ «ADIDAS ACADEMY»)

Демьянцев Д. А., бакалавриат, физическая культура – спортивная подготовка в избранном виде спорта, ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма»

Уляева Л. Г., кандидат психологических наук, доцент, президент Ассоциации спортивных психологов, психолог «Московского городского физкультурно-спортивного объединения» Москомспорта, доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, ГАОУ ВО «Московский государственный университет спорта и туризма» (МГУСиТ), Москва, Россия.

Аннотация. В статье изучена деятельность «Adidas Academy» направленной на формирование здорового образа жизни среди молодых сотрудников компании. Рассмотрена структура и содержание программы «Меняем жизнь через спорт». Представлены результаты опроса молодых сотрудников Adidas CIS, которые приняли участие в реализации данной программы в компании «Adidas Academy».