



# СЕРТИФИКАТ

*Валекжановой Ольги*

---

**участника**  
**VII Международной**  
**научно-практической конференции**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ**  
**ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ»**

**Заместитель  
председателя  
Оргкомитета**



*Юсупов Ш.Р.*

**Юсупов Ш.Р.**

Казань | 14-15 мая 2021



## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

*О.И. Валежанина*

*(Поволжский государственный университет физической культуры спорта  
и туризма, г. Казань, Россия)*

**Аннотация:** Данная статья посвящена психологическим состояниям гимнасток в соревновательном периоде. По результатам было обозначено, что большинство спортсменок испытывают высокий уровень как личностной, так и ситуативной тревожности в соревновательном периоде, а также выявлена необходимость использования методики упражнений, которая способствует регулированию уровней тревожности.

**Ключевые слова:** Психология спортсмена, тревожность, соревнования, гимнастика.

**Актуальность.** В актуальности представленной работы хочется отметить, что в современном спорте важную роль играет психологическая подготовка спортсменов, которой не уделяется должного внимания. В спортивных условиях часто констатируется тот факт, что множество спортсменов испытывают постоянное чувство тревожности. В стрессовых условиях спортивных соревнований часто можно видеть спортсмена, который по психологическим причинам не может действовать на должном уровне. Актуальным является коррекция состояния тревожности для опытных спортсменов.

**Цель исследования:** Выявить уровни личностной и ситуативной тревожности гимнасток и теоретически обосновать целесообразность использования методики упражнений направленной на регулирование уровней тревожности гимнасток в соревновательном периоде.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ». В эксперименте принимали участие гимнастки высокой квалификации (художественная и спортивная гимнастика) 1-3 курса, в количестве 21 человек. Оценка спортсменок производилась по шкале тревожности Спилбергера-Ханина в соответствии со всеми требованиями по тесту.

Результаты исследования: Целью проведения тестирования по шкале тревожности Спилбергера-Ханина, является определение уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток высокой квалификации. Так же выявление уровня тревожности, который встречается наиболее часто [1].

Из результатов тестирования понятно, что большинство гимнасток испытывают средний уровень личностной тревожности (12 человек) и высокий уровень ситуативной тревожности (15 человек), низкий уровень обоих видов тревожности испытывают всего по 1 человеку.

Таким образом, в результате проведенного психологического тестирования по шкале Спилбергера-Ханина, было выявлено, что студентки-гимнастки высокой квалификации имеют следующие показатели: уровень личностной тревожности находится в пределах среднего значения (43,8 балла), но является приближенным к высокому уровню; показатель ситуативной тревожности находится в пределах высокого уровня тревожности (49,2 балла). Для того чтобы в период соревнований находится в состоянии оптимальной готовности, нужно сред-



ствами упражнений корректировать уровень тревожности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменок [2; 3].

Основываясь на анализе научно-методической литературы, была разработана методика, направленная на регулирование уровня личностной и ситуативной тревожности гимнасток в соревновательном периоде. В разработанную методику входят различные виды упражнений, которые способствуют снижению уровней обоих видов тревожности. В комплексе присутствуют следующие методы, направленные на психическую саморегуляцию:

Метод самоубеждения; метод прогрессивной релаксации (расслабление); метод дыхательных упражнений; метод сочетания дыхания с напряжением и расслаблением; метод музыкального воздействия; метод моделирования соревновательных условий [4].

Содержание комплекса упражнений. Упражнение № 1. «Игры-формулы». Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Упражнение № 2. «Эскалатор». Суть упражнения заключается в следующем: мысленно представьте себе, что вы опускаетесь по эскалатору с десятого этажа на первый. При этом по мере движения эскалатора все мышцы вашего тела медленно расслабляются и на первом этаже вы становитесь совершенно спокойны и расслаблены. Время выполнения упражнения 3-5 минут.

Упражнение № 3. «Успокоительное дыхание». Упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. Положительный эффект возрастает по мере упражнения.

Упражнение № 4. «Связь дыхания и мышц». Упражнение выполняется следующим образом. Делается задержка вдоха на фоне напряжения мышц, такое положение удерживается 5 секунд, затем следует спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц. Упражнение выполняется стоя и повторяется 3-5 раз в зависимости от самоощущения.

Упражнение № 5. «Музыкальное воздействие». Задача расслабляющей музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, льющейся мелодией, способствующей произвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Сеанс длится 20 минут.

Упражнение № 6. «Моделирование». Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию.

Материал данной методики следует применять в соревновательный период спортивной подготовки. Большинство упражнений направлено на регулирование уровня ситуативной тревожности в связи с тем, что данный вид тревожности необходимо корректировать больше.

Выводы. Психологическое состояние спортсменок играет большую роль в соревновательной деятельности. Без должной психологической подготовки сложно добиться высоких результатов, так как недостаточно быть готовым к соревнованиям только физически.

В ходе оценки психического состояния тревожности гимнасток, были выявлены значения среднего показателя уровня личностной и высокого показателя уровня ситуативной тревожности спортсменок. На основе полученных данных, теоретически была обоснована целесообразность использования методики упражнений, способствующих регулированию уровней личностной и ситуативной тревожности.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гурин, В.В.* Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена/ В.В. Гурин // Вестник МГТУ. – 2009. – № 2. – С. 100-102.
2. *Исмаилова, Н.И.* Успешность соревновательной деятельности студентов-спортсменов как отражение их психоэмоциональной устойчивости и надежности/ Н.И. Исмаилова, Г.К. Бисерова, Г.М. Лыдокова //Теория и практика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 3-5.
3. *Копылова, К.В.* Регуляция психоэмоционального состояния гимнасток 10-12 лет в соревновательном периоде / К.В. Копылова, Л.Н. Ботова // В сборнике: Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. – 2016. – С. 73-75.
4. *Солянкина, Л.Е.* Формирование у студентов спортсменов умений регулировать состояние стресса, возникающих во время соревновательных ситуаций / Л.Е. Солянкина, Н.Б. Савва // Вестник ТуСГН. – 2015. – № 5. – С. 165-170.

## THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE REGULATION OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF ANXIETY OF GYMNASTS IN THE COMPETITIVE PERIOD

*O.I. Valekzanina*

*(Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)*

**Abstract:** The article is devoted to the psychological state of gymnasts in the competitive period. According to the results, it was indicated that the majority of female athletes experience a high level of both personal and situational anxiety during the competitive period, and revealed the need to use an exercise technique that helps regulate the level of anxiety.

**Keywords:** psychology of an athlete, anxiety, competition, gymnastics.



<i>Мясников Н.А., Крылова Е.В.</i> АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ СПО И ИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	217
<i>Раузетдинова Г.А., Костяева С.С., Пискунова З.А.</i> ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБУЧАЮЩЕГОСЯ КОЛЛЕДЖА.....	220

**Секция 8. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ:  
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

<i>Артемьева В.Ю.</i> МОНИТОРИНГ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО УРОВНЮ АЭРОБНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ .....	224
<i>Ахметшина Л.И.</i> МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БОЛЬШОГО ОБОРОТА МАХОМ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ В СТОЙКЕ НА РУКАХ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ .....	228
<i>Борисова А.А.</i> СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ .....	232
<i>Валекжанина О.И.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ГИМНАСТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....	235
<i>Вафин Р.Р., Галяутдинов М.И.</i> СТОИМОСТЬ ЗАБИТЫХ И ПРОПУЩЕННЫХ ГОЛОВ В ОЧКАХ АНГЛИЙСКОЙ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ЗА ПЕРИОД 1999 – 2019 ГОДОВ.....	238
<i>Галеева К.Р., Коновалов И.Е.</i> ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДБОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ К ВЛИЯНИЮ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	241
<i>Говорун Р.А., Назаренко А.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АЭРОБНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ С ПОМОЩЬЮ СТАТОДИНАМИЧЕСКОГО МЕТОДА .....	245
<i>Иванова В.Д., Семенова Г.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	248
<i>Кайгулова Э.А.</i> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БАЗОВЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ II ВЗРОСЛОГО РАЗРЯДА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	251
<i>Карпенко А.М.</i> СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19: ВЫВОДЫ И ПРОГНОЗЫ .....	254





# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ**

**МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ**

**VII Международная  
научно-практическая конференция**

**Казань | 14-15 мая 2021**

УДК 796(072)  
ББК 75  
Ф 48

Ф 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы VII Международной научно-практической конференции.** Казань, 14-15 мая 2021 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021. – 302 с.

ISBN 978-5-7579-2543-1

Материалы VII Международной научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, студенческий спорт в системе среднего профессионального образования, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах, организации процесса обучения по дисциплинам физической культуры в условиях дистанционного обучения.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам.

Статьи приводятся в авторской редакции. Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов.

УДК 796(072)  
ББК 75

**Редакционная коллегия:**

**Юсупов Р.А.**, доктор биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

**Акишин Б.А.**, кандидат техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);

**Юсупова Л.М.**, зав. кабинетом кафедры физической культуры и спорта;

**Шакирова К.Т.**, специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2543-1

© Авторы, указанные в содержании, 2021  
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2021