

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**Сертификат**

подтверждает, что

**Валекжанна Ольга Ивановна**

приняла участие во

Всероссийской научно-практической конференции

**«Спорт и физическая культура  
в системе социальных наук»**

г. Уфа, 26 октября 2021 г.

Директор

**Д. Р. Макина**



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## **СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

СБОРНИК СТАТЕЙ  
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

г. Уфа, 26 октября 2021 г.

Уфа, 2021

Буренко В. О. Образ ратора советского спортивного комментаторского искусства	57
Бурлакова Т. Л. Теоретические аспекты формирования культуры здоровья студенческой молодежи	59
Былушкина А. В., Тимофеева С. Н. Возможности применения цифровых технологий в физическом воспитании студентов технического вуза	62
Валекжанина О. И. Необходимость формирования умения регулировать предстартовые состояния в спортивной гимнастике	66
Васецкая Н. В., Николаева Е. А. Социальные аспекты адаптивной физической культуры	68
Власова Я. Ю. Методика развития гибкости фигуристов этапа спортивной специализации (социальный аспект)	70
Гавриленко Л. Я. История развития детского физкультурно-спортивного движения в городе Омске	73
Гирфанова А.И. Ретроспективный анализ соревнований по художественной гимнастике в групповом многоборье на летних Олимпийских играх	75
Грец И. А., Булкова Т. М., Ровнягин Л. А. Исследование мотивационно-ценностного отношения юношей 16-17 лет к физической культуре и здоровому образу жизни	78
Григорьев М. В., Мясников А. А. Социальные проблемы развития лыжных видов спорта в условиях Крайнего Севера	81
Грудцина А. И. К проблеме организации и правового регулирования поведения зрителей во время спортивных соревнований	82
Гурьянов И. В. Этические вопросы применения цифровых технологий в фигурном катании	84
Ерешко Н. Е., Казакова А. В., Умнов К. А. Особенности спортивного туризма для инвалидов на приграничных территориях, возможные проблемы развития и способы их решения	87
Зайцева Е. С., Никитина А. С. История развития паралимпийского гребного спорта	92
Закиров Ф. Х., Красильников А. А. Внедрение принципов честной игры в поведенческую структуру личности спортсменов	94

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ РЕГУЛИРОВАТЬ ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Валекжанина О.И. магистр по направлению подготовки «Теория и методика подготовки спортсменов в ациклических и игровых видах спорта»  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»  
г. Казань

Актуальность. В нынешнее время в спорте высших достижений для получения наивысших спортивных результатов спортсмену недостаточным будет увеличивать только физическую подготовку и повышать количество тренировочных часов. В условиях спортивных соревнований, когда зачастую спортсмены высокого класса имеют практически одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовок, как никогда возрастает значимость другого вида подготовки - психологической [1, 3, 5, 6].

Психологическая готовность спортсменов на спортивных соревнованиях в наше время является одним из основных показателей успешности выступления, что наиболее ярко отражено в напряженной борьбе за наивысший спортивный результат. Не редко можно услышать от комментаторов спортивных соревнований в решающий момент: "Сейчас победит тот, у кого крепче нервы". Однако, не на каждой из спортивных баз, где проводят тренировки для сборных команд страны, работают спортивные психологи. Некоторым спортсменам приходится по своему личному желанию искать специалистов в области спортивной психологии для совершенствования своей психологической подготовки, что в дальнейшем дает такому спортсмену, немалое преимущество перед остальными, поможет ему легче справляться с психологическими проблемами и добиться наилучших результатов без вреда здоровью.

Таким образом, выявлена проблема, что не умение регулировать свое предстартовое состояние мешает спортсмену в полной мере реализовать свои способности на соревнованиях и мешает получить наивысший спортивный результат.

Цель исследования: определить необходимость формирования умения регулировать предстартовые состояния у спортсменок высокой квалификации в спортивной гимнастике.

В ходе изучения научно-методической литературы было выявлено, что психическое состояние спортсмена, которое он испытывает перед началом публичного выступления на соревнованиях, проявляется в оценке своих возможностей в так называемой битве за наивысший спортивный результат. А так же оно выражается в увеличении чувства возбуждения, связанное с получением и переосмыслением поступающей информации [4].

Ильин Е.П. выделяет три вида предстартовых эмоциональных состояний спортсменов: боевая (оптимальная) готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Каждое из них имеет свою характеристику, особенности и признаки, ключевым их

отличием, конечно, является то, что они по-разному влияют на результат соревновательной деятельности [2].

Предстартовое состояние боевой готовности (воодушевления) – это самое оптимальное эмоциональное состояние для ведения соревновательной деятельности. Спортсмен всегда уверенно подходит к выступлению с полной отдачей сил, до конца борется за достижение цели, у него часто обострено восприятие (чувство снаряда, например), мышление осуществляется быстро, а внимание полностью сконцентрировано на деятельности.

Предстартовое эмоциональное состояние – предстартовая лихорадка. Данный вид предстартового состояния сопровождается сильным предстартовым возбуждением и возникает у спортсменов, имеющих большое желание добиться успеха. Наблюдается частая смена переживаний одно за другим при том, они противоположные по характеру, это приводит к капризности в поведении, грубости в отношении тренера или товарищей, а также к снижению самокритичности.

Предстартовая апатия. Нередко продолжительное эмоциональное возбуждение переходит в торможение (можно слышать: «спортсмен перегорел»). Апатия сопровождается сонливостью, вялостью, ухудшением координации. Ослабляется внимание и способность к восприятию информации. Наблюдается плохая помехоустойчивость, неуверенность в себе, страх перед соперником. Спортсмен не может «собраться» к моменту выступления. Также можно наблюдать неравномерность и урежение пульса [2].

В проведенном нами опросе принимали участие 14 гимнасток высокой квалификации, имеющие спортивные звания: кандидат в мастера спорта и мастер спорта России по спортивной гимнастике. Опрос был проведен с целью выявления испытываемого предстартового состояния гимнасток на внутривузовских соревнованиях. Были получены следующие результаты: 36% гимнасток перед соревнованиями находились в предстартовом состоянии боевой готовности, 64% гимнасток находились в состоянии предстартовой лихорадки. Также, по полученным результатам на соревнованиях в группе боевой готовности 67% гимнасток оценивают свое выступление – высокой оценкой, тогда как в группе предстартовой лихорадки, почти с точностью наоборот, большинство гимнасток дают своему выступлению – низкую оценку, в 62,5% .

Таким образом, спортсменки с предстартовым состоянием лихорадки, получили худший спортивный результат, допустили больше ошибок и падений со снарядов -16 падений, против 4 падений группы боевой готовности.

Таким образом, предстартовые состояния (лихорадка и апатия) действительно оказывают негативное влияние на спортивный результат спортсменок. Анализ соревновательной деятельности спортсменок высокой квалификации показал, что спортсменкам, находившимся в предстартовом состоянии лихорадки, не удалось показать успешный результат в спортивных соревнованиях, тогда как спортсменкам, находящимся в предстартовом состоянии оптимальной боевой готовности, удалось получить высокий спортивный результат. У гимнасток высокой квалификации действительно возникает необходимость в формировании умения регулировать предстартовые состояния в спортивной гимнастике.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин Г.Д. Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. Н. Соколов // Психопедагогика в правоохранительных органах - 2008. - №2(33). С. 72-76.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.:Питер. -2012.- 352с.
3. Калимуллина, О.А. Синергетический подход к организации досуга / О.А.Калимуллина // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2013. - № 2. - С. 82-86.
4. Копылова К. В. Регуляция психоэмоционального состояния гимнасток 10-12 лет в соревновательном периоде / К.В. Копылова, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта. 2016. С. 73-75. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29395527> (дата обращения: 09.10.2021).
5. Мухаметзянова Ф.Ш., Трегубова Т.М., Шайхутдинова Г.А., Масалимова А.Р. (и др.). Формирование моделей компетенций в дополнительном профессиональном образовании: вопросы теории и инновационная практика. Коллективная монография. – Казань, 2015. – 144 с.
6. Толкунова И. П. Важность регуляции предстартового состояния в спорте / И.П. Толкунова, О.В. Красницкая, А.В. Голец // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. 2011. С. 107-110. - URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_17041312\\_49796273.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_17041312_49796273.pdf) (дата обращения: 13.10.2021).

УДК [37.016:796.035]:316.47

## СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Васецкая Н. В., старший преподаватель

Николаева Е. А., старший преподаватель

Государственное образовательное учреждение высшего образования Луганской Народной Республики

«Луганский государственный педагогический университет»

Луганская Народная Республика, город Луганск

В данной статье рассмотрены проблемы организации занятий физическими упражнениями детей в норме, а также детей имеющих отклонения в развитии. Обсуждается уместность применения в условиях инклюзивного образования гуманитарных технологий как средства общения ученика и педагога. Инклюзия получила широкое распространение в сфере образования и общественных отношениях, как ведущий фактор отношения к людям с отклонениями здоровья и различными дефектами.

Одна из ведущих проблематик обучения детей с отклонениями в развитии является налаживание дружеских отношений со сверстниками. Есть мнение, что дети с инвалидностью и дети без отклонений, при верно подобранной тактике взаимоотношений между ними, а именно установление дружеских отношений и совместного обучения,