



---

# «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Материалы XII Всероссийской научно-практической  
конференции молодых ученых, аспирантов,  
магистрантов и студентов высших и средних учебных  
заведений с международным участием

*Казань, 5 апреля 2024 года*

---

Том 1. Секции 1-6

УДК 796/799  
ББК 75.14  
А 38

**А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.**  
Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Казань, 5 апреля 2024 года.

В 3 т. – Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2024. – Том 1. – Секции 1-6. – 709 с.

В сборнике представлены материалы XII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов средних и высших учебных заведений с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», прошедшей 5 апреля 2024 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Составители:** Тимченко Т.В., Касмакова Л.Е., Мифтахов Р.Ф., Бурцева Е.В., Трегубова Т.М., Павицкая З.И., Мотигуллина А.Р., Сагитдинова Т.К., Каримова А.З.

Под общей редакцией ректора ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», д.э.н., доцента Бурганова Р.Т.

УДК 796/799  
ББК 75.14

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ»

## «ВЫРУЧАЙ-КОМНАТА» – КАБИНЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ-СПОРТСМЕНАМ

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221М*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Ю.В. Пайгунова*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** На сегодняшний день в Республике Татарстан 3184 спортсмена высокой квалификации от 18 до 35 лет, большую часть из которых составляют студенты ссузов и вузов[3]. Эмоциональное выгорание, это проблема, о которой часто говорят спортивные тренеры. Согласно выводам, по итогам дискуссии, прошедшей в ассоциации по содействию и развитию физической культуры и спорта «Федерация спортивной медицины», в которой приняли участие более 200 тренеров и специалистов, работающих в сфере спорта, серьезную проблему представляет проблема эмоционального выгорания молодых спортсменов, но и их перетренированность [1].

Республиканским научно-практическим центром спорта было проведено исследование, в котором было установлено, что спортсмены, в том числе и высокого уровня спортивной квалификации, регулярно испытывают тревожно-фобические состояния, демонстрируют клинические проявления невротических расстройств различного типа, испытывают расстройства адаптации, остро реагируют на стресс. Многочисленные исследования установили, что «выгорание» испытывали 47% спортсменов, а 81% отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки [2]. Напомним, что на сегодняшний день на территории Республики Татарстан не развиты и не существуют психологические клубы для действующих спортсменов. Развитие клубного психологического движения, разработка просветительских и практических проектов психической саморегуляции спортсменов представляет собой актуальную проблему в современном спорте.

**Цель исследования:** обосновать и представить проект создания кабинета психологической помощи для студентов-спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортсмены, находящиеся в постоянных условиях повышенных стрессовых нагрузок, могут реагировать на них снижением работоспособности, психологической лабильностью, расстройством сна, нарушением внимания, психосоматическими нарушениями, к которым относятся кардиалгии, нарушения сердечного ритма и моторики желудочно-кишечного тракта, гипервентиляционный синдромом. Важно учитывать и высокий уровень травматизации в спорте, возникающий в результате недостаточной психологической подготовки спортсмена. Согласно модели «дефицита внимания» травма возникает в ходе значительного снижения периферического внимания, обусловленного психоэмоциональным перенапряжением. Перенесенные физические спортивные травмы, имеют и негативные психологические последствия для спортсменов, влияя на их уверенность в себе, самооценку, мотивацию, и готовность к продолжению спортивной карьеры. Длительный период реабилитации после травмы может выступить барьером при возвращении к активной спортивной деятельности [3].

Особенное значение обучение приемам психологической самопомощи имеет для студентов – спортсменов, одновременно развивающих две карьеры – профессионально-спортивную и академическую учебную. Необходимость поддерживать успешность двойной карьеры представляет собой двойной груз стрессового напряжения данной категории действующих спортсменов. Проведенное пилотное анкетирование в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма, на выборке 150 студентов – действующих спортсменов, показало, то большинство из них заинтересованы в разнообразных мерах: психологического развития и поддержки. Так, 83,7% респондентов положительно оценили необходимость регулярной консультативной помощи спортивного

психолога, 69% высказались за важность овладения специальными психорегулирующими методиками, 47,3% считают необходимостью наличие психологического мониторинга состояний спортсмена и возможность посещение специально оборудованного кабинета психологической релаксации.

Стоит отметить, что при отмеченной востребованности психологического сопровождения спортивной деятельности, финансовая доступность такого сопровождения для студентов – спортсменов весьма ограничена. Таким образом, наше предложение разработать, апробировать и внедрить программу обучающего курса психологической самопомощи «Выручай-комната», может быть весьма актуальна.

Проект «Выручай-комната» будет включать в себя обучающий курс, рассчитанный на три месяца. Курс будет доступен как для действующих студентов – спортсменов, так и для тренеров, желающих освоить психологических техники и методы саморегуляции психических состояний и психологической помощи в тренировочный и соревновательные периоды. Согласно опросу, в обучающем курсе «Выручай-комната» заинтересованы более 150 молодых спортсменов, готовых выступить участниками – волонтерами обучающего курса. Программу курса возможно реализовать на базе ПГУФКСиТ с привлечением профессорско-преподавательского состава вуза, а также психологов, имеющих квалификацию и профессиональное образование в сфере спортивной психологии. К реализации программы могут быть привлечены и другие специалисты, соответствующего профиля – фитнес-инструкторы, специалисты по адаптивной физической культуре, арт-терапевты. Благодаря данному курсу спортсмены могут научиться регулировать психоэмоциональное состояние в предсоревновательный период, в тренировочном процессе и после соревнований. Спортсмены, перенесшие травму, смогут психологически комфортнее и безопаснее восстановиться, чтобы с новыми силами вернуться к тренировочному процессу. Студентам-спортсменам овладение методами саморегуляции позволит успешнее преодолевать трудности развития двойной карьеры – профессиональной и учебной. Для организации стартового тестирования участников проекта, на базе ПГУФКСиТ имеется психологическая лаборатория, оснащенная программами компьютерной диагностики психофизиологических и психологических характеристик. Опорными элементами обучающей программы «Выручай-комната» будут выступать:

Теоретические занятия (вебинары) и мастер – классы специалистов, спортивных психологов, посвященные проблематике психологической самопомощи у спортсменов.

1. Практическое обучение методикам снятия стрессового напряжения (прогрессивной мышечной релаксации, аутогенной тренировки, методикам психической саморегуляции (методика «Якорь», методика «Ключ» и др.).

2. Занятия по йоге (занятия йогой помогают улучшить физическую подготовку, укрепить мышцы, улучшить гибкость, способствуют правильному выравниванию тела, что помогает предотвратить травмы. Практика йоги включает в себя медитацию и осознанность, которые помогают снять стресс, улучшить концентрацию и уравновесить эмоции. Регулярные занятия помогут улучшить сон, снять тревогу и повысить уровень самосознания).

3. Обсуждение психологических проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности в группах самопомощи.

4. Обучение пользованию релаксационным инструментарием (массажный ролл). (Массажный ролл отлично помогает снять напряжение с мышц, расслабить тело, почувствовать мышцы. Благодаря концентрации на выполнении упражнений у спортсмена снизится уровень тревоги, стресса, так как внимание в основном будет на выполнении данных упражнений. На занятиях спортсмены могут освоить различные техники применения массажного ролла для дальнейшего самостоятельного применения релаксационных техник).

**Выводы.** Создание кабинета психологической помощи, и реализация соответствующей психологической программы позволит улучшить психоэмоциональное состояние спортсменов, а также позволит овладеть методами саморегуляции, чтобы в дальнейшем успешнее преодолевать различные трудности спортивной карьеры и свободнее

адаптироваться к состоянию, возникающим в предсоревновательный, соревновательный и постсоревновательный период. Данный проект имеет потенциал развития, имеющий выход за пределы вуза, города, и республики Татарстан.

### Список литературы

1. Ассоциация по содействию развитию физической культуры и спорта «Федерация спортивной медицины». – Чувашская Республика. – 2024. – URL: <https://sport-gimnast.rchuv.ru/news/2024/02/17/associaciya-po-sodejstviju-razvitiyu-fizicheskoj-k> (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.
2. Юсупов Р.А., Бурганов Р.Т., Акишин Б.А., Закирова Г.А. Современная парадигма физкультурного образования в вузах – компетенции или физическое развитие // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. С. 24-27.
3. Крупенникова, К. К. Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности: детерминирующие факторы, последствия и профилактические меры / К. К. Крупенникова, С. И. Горелкин // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 17 ноября 2023 года. – Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2023. – С. 543-549 (дата обращения: 9.03.2024).
4. Статистика и аналитика спорта в России. – Москва. – 2024. – URL: [https://msrfinfo.ru/people?region\\_id=16&sport\\_id=&rank\\_id=&deprivation=0&year=&username=](https://msrfinfo.ru/people?region_id=16&sport_id=&rank_id=&deprivation=0&year=&username=) (дата обращения: 9.03.2024). – Текст : электронный.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

*Хазиахметова Э.Р.*

*студент гр. 23221М*

*Научный руководитель – к.психол.н., доцент Пайгунова Ю.В.*

*Поволжский государственный университет*

*физической культуры, спорта и туризма*

*Казань, Россия*

**Актуальность.** Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире. Среди негативных переживаний спортсмена боксера тревожность занимает особое место, так как часто приводит к эмоциональной лабильности, к снижению уровня работоспособности, самооценки, уверенности в себе. Подготовка боксера к соревнованиям – важный и длительный процесс, основная цель которого – формирование физически, тактически и психологически готового к соревновательной деятельности спортсмена. Психологическая подготовка, прежде всего, направлена на формирование у спортсмена состояния, определяющего его успешность и стабильность выступления на соревнованиях. Частой причиной неудачного боя является недостаточная психологическая подготовка боксера. Также из-за специфических особенностей данного вида спорта (контактность в спорте, высокая травматизация, наличие частых болевых ощущений) спортсмены испытывают психоэмоциональное напряжение. Именно поэтому, важно своевременно определять психическое состояние спортсмена-боксера, чтобы понять, как себя чувствует спортсмен, при необходимости, принять меры на предстартовой подготовке, направленных на коррекцию уровня тревожности [5].

Диагностика и коррекция уровня тревожности боксера важна, так как это состояние обуславливает поведение спортсмена в соревновательной деятельности и в целом его дальнейшее ментальное и физическое здоровье.

**Цель исследования** – обосновать необходимость психологической коррекции предсоревновательной тревожности юных боксеров и проанализировать оптимальность разнообразных методов психокоррекции с учетом специфики вида спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Таким образом, с возникшим чувством тревожности спортсмену справиться тяжело, ему нужна помощь и поддержка со стороны. Тревожность – индивидуальная психическая особенность человека, которая проявляется из-за малозначительных поводов. Среди симптомов тревожности, можно выделить следующие: нервозность, повышенное чувство беспокойности, напряжение, чувство неопределенности.

Такой вид спорта как бокс, предъявляет высокие требования не только к физической подготовке спортсмена, но также и к устойчивости его психики. Причем, психическая готовность спортсмена боксера к соревнованию достигается значительно тяжелее, чем физическая. Даже обладая высокой технико – тактической подготовкой, не каждый боксер является «бойцом», в силу недостаточной устойчивости психических качеств, тем более это касается юных боксеров. С возникшим чувством тревожности спортсмену справиться тяжело, ему нужна помощь и поддержка со стороны.

Организм спортсмена – боксера довольно сильно подвержен стрессу – изнуряющие тренировки по два, иногда по три раза в день, длительные сборы, частое напряжение и сосредоточенность во время спаррингов, соперничество, частые переживания успеха или неудачи выступления на соревнованиях – все это составляет такие понятия как «стресс» или «тревога».

Симптомы состояния тревоги следующие: нарушения дыхания, сердечно-сосудистого кровообращения, замедление двигательных реакций, появление сомнений или потеря веры в собственные силы, все это приводит к ухудшению психофизиологического состояния, ведет к снижению защитных сил организма.

В основе тревожности лежит понятие страха. Страх – естественная реакция организма на возникшие трудности. Спортивный страх – это эмоциональное состояние спортсмена, которое сопровождается ожиданием какой-либо угрозы или опасности возможной в спортивной деятельности. На сегодняшний день в психологической практике используется ряд мер, направленных на снижение уровня тревожности и формирования благоприятного эмоционального состояния спортсмена (аутотренинг, психомышечная релаксация, асаны и дыхательные практики из йоги).

Предсоревновательные состояния тревожности у спортсмена, как утверждает А.Р. Аксенов, часто возникают задолго до самих соревнований и могут ослабить или истощить нервную систему спортсмена боксера [1]. В связи с этим важно провести комплекс мероприятий, направленных на коррекцию тревожности. Спортсмен данного вида спорта редко скажет тренеру, что он волнуется, боится или не уверен в себе, следовательно, важно также грамотно вести педагогическое наблюдение в период тренировочного и предсоревновательного периода спортсмена.

Тревожность как отмечает В.Э. Бутулов, обычно проявляется в поведении, которое можно назвать чувствительным и вызывающим раздражение [3]. Когда боксер входит в новый зал, ринг и начинает жаловаться на что – то (недостаточное или некачественное освещение, плохое покрытие ринга и т.д.) таким образом, спортсмен неосознанно проявляет признаки тревожности. Задача тренера или спортивного психолога акцентировать внимание над словами и действиями спортсмена в незнакомой для него ситуации или месте, чтобы далее грамотно подобрать средства коррекции данного психического состояния.

Для этих целей спортивные практики (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен) предлагают «тренировки психологического управления», на сегодняшний день они называются «психомышечные тренировки» [2]. По мнению А.В. Алексеева в основе психомышечных упражнений лежит четыре комплекса: «мастерство расслабления мышц», «способность без психологического усилия точно представить содержание формулы самовнушения», «мастерство удержания внимания на выбранном объекте» и «мастерство оказания влияния на самого себя необходимыми словами» [2]. В данных формах тренировки проводят способом гетеротренинга.

Основная суть упражнений – это поочередное расслабление и напряжения отдельных групп мышц, последовательность которая начинается с верхних конечностей и постепенно переходит к нижним. После того как спортсмены смогут освоить психомышечные упражнения, они переходят на обучения способами самовнушения, направленных на коррекцию тревожности и страха как в соревновательной, так и предсоревновательной деятельности.

При подготовке спортсмена боксера к будущим соревнованиям, для коррекции тревожности широко используется образное представление, которое А.В. Алексеев разделяет на три группы: представление «боевого состояния», «отличного исполнения движения» и представление о «очень успешном участии». Образное представление способно повысить внутренние силы спортсмена, а также создать положительные настрой на соревновательную деятельность.

Выводы множества проведенных исследований показывают, что влияние аутогенных и психомышечных тренировок улучшают не только скоростные показатели, но также снижают уровень тревожности, стресса, повышают волевые и мотивационные аспекты. Многие исследователи подчеркивают значение коррекции и способности спортсмена боксера расслабить мышцы, которая играет важную роль при преодолении страха и тревожности перед соревнованием [5].

Юному боксеру необходимо понять, как данные методы воздействуют на его психическую саморегуляцию в предсоревновательной деятельности. Также он должен научиться анализировать свою спортивную деятельность, научиться понимать, что от него требуется в тренировочном и соревновательном процессе, понимать свои слабые и сильные стороны, уметь перенаправить свои слабые стороны в сильные и также разбираться в

ситуативных факторах, вызывающих состояние тревожности, которые воздействуют на его физических и психические функции.

**Выводы.** На сегодняшний день для полноценной физической подготовки спортсменов боксеров, способности к психофизической мобилизации и коррекции тревожности перед соревнованиями, возможно применение методов аутогенной и психомышечной тренировок, и дыхательных упражнений из практики йога.

### Список литературы

1. Аксенов, А. Р. Психологический аспект подготовки спортсменов-боксеров к соревнованиям / А. Р. Аксенов, Н. Д. Терешкин // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 28 марта 2019 года / Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Тациян. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 149-154 (дата обращения 9.03.2024). – Текст: электронный.

2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. – М.: 1979. – С 17-18. – Текст непосредственный.

3. Булутов, В. Э. Психологические особенности совладающего поведения спортсменов-боксеров / В. Э. Булутов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2012. – № 5. – С. 103-107 (дата обращения 9.03.2024). – Текст : электронный.

4. Кутубеков, Д. К. Аутогенная тренировка для боксеров / Д. К. Кутубеков, А. Ф. Сыроватская // Научная дискуссия современной молодежи: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей IV Международной научно-практической конференции, Пенза, 17 марта 2018 года. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2018. – С. 160-162. (дата обращения 9.03.2024). – Текст : электронный.

5. Хазиахметова, Э.Р. Психолого – педагогическая адаптация юных боксеров к стрессовым ситуациям / Э.Р. Хазиахметова, И.Г. Валиахметов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: Материалы Всероссийской научно – практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биологических наук, профессора А.С. Чинкина, Казань, 18 ноября 2022 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 406-409 (дата обращения 9.03.2024). – Текст: электронный.