

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ВЕСТНИК



Луганского
национального
университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 2(49) • 2020

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

- Андросова А.П.** Особенности работоспособности спортсменок с учетом физиологии женского организма.....5
- Богданова А.С., Завадич В.Н.** Особенности организации педагогической практики в общеобразовательных учреждениях студентов 4-го курса Института физического воспитания и спорта.....11
- Драгнев А.А., Драгнев А.М.** Современные направления физической культуры.....17
- Драгнев Ю.В.** Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания.....22
- Дроздов Д.В., Черноштан А.Г.** Основы проектирования модели-эталона компетентного специалиста по физическому воспитанию.....27
- Зюсюков А.В.** Теоретико-методологические подходы к формированию профессионально-педагогической культуры тренера в процессе профессиональной подготовки.....34
- Крайнюк О.П., Шкурин А.И., Загной Т.В.** Особенности формирования готовности к жизнедеятельности школьников Донбасса в процессе физического воспитания.....41
- Павлова Н.А.** Формирование эмоционально-волевой культуры будущих тренеров в процессе профессиональной подготовки.....49
- Попелухина С.В.** Развитие физической культуры и спорта на Луганщине в период конца XIX – начала XX вв.54
- Радченко А.В.** Особенности тактической подготовки гандболистов студенческой сборной в нападении.....60
- Ротерс Т.Т., Мещеряков А.И.** Уроки ритмики как вариативный компонент физического воспитания учащихся начальной школы.....65

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- Богданова Е.В.** Качество организации инклюзивного обучения в высших образовательных учреждениях.....71
- Клименко И.В.** Формирование инклюзивного мышления у бакалавров адаптивной физической культуры.....79
- Кострыкин В.Я., Слепцов В.Н.** Роль мотивации в увеличении уровня двигательной активности и вовлеченности студентов в занятия физической культурой.....84
- Прихода И.В.** Психолого-педагогические основы формирования профессиональной компетентности будущих специалистов по адаптивной физической культуре.....89

Хвостиков И.П., Слепцов В.Н. Зависимость умственной деятельности и успеваемости студента от физической активности.....	95
Чехова В.Е. Особенности программирования профилактико-оздоровительных занятий для лиц зрелого возраста.....	100
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	106
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	108

Драгнев Юрий Владимирович,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
dragnev@bk.ru

Психологическая готовность армспортсменов к поединкам: развитие концентрации внимания

В статье рассматривается развитие концентрации внимания в процессе психологической подготовки армспортсменов к поединкам. Уделено внимание тому, что при оптимальной психологической подготовленности у армспортсмена наблюдается как наивысший уровень развития перечисленных качеств, так и оптимальное состояние психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели поединка. Уровень развития специфических психических процессов выражается в действиях армспортсмена за столом и во многом определяется успехом развития естественных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Ключевые слова: *развитие, концентрация внимания, психологическая подготовка, армспортсмены.*

Сущность психологической подготовки армспортсмена сводится к направлению его сознательных действий в решении тренировочных и состязательных задач. Итогом психологической подготовки должно быть оптимальное состояние психической готовности армспортсмена, что находит свое выражение в максимальной мобилизации, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов на соревнованиях.

Психологическая готовность армспортсмена к поединку является решающим фактором победы. Психологи спорта и специалисты смежных наук (П. Бундзен, М. Бендюков, А. Кирюшин) особое внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики [1]. Под *психологической готовностью* армспортсмена к соревнованиям понимается решительность успешно выступать на соревнованиях. В психической готовности уделяется большая роль уверенности спортсмена и его воли, что не поддаются измерению и формализации. *Психологическая подготовленность* определяется, во-первых, степенью развития специализированных ощущений: ощущением угла между предплечьем и плечом, плечом и корпусом; временем проведения приема; ориентированием во время поединка; скоростью реакции; умением угадывать (предусматривать) действия соперника; тактическим мышлением, вниманием, и, во-вторых – психологическим состоянием спортсмена.

Е. Ильин говорит о том, что стартовая несобранность (невнимательность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться). При нацеленности человека на решение той или иной задачи он не может направить свои возможности на достижение цели [2].

При оптимальной *психологической подготовленности* у армспортсмена наблюдается как наивысший уровень развитию перечисленных качеств, так и оптимальное состояние психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели поединка.

Уровень развития специфических психических процессов выражается в действиях армспортсмена за столом и во многом определяется успехом развития естественных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений.

Недостаточное развитие специфических психических функций или плохая компенсация их другими качествами, например – замедлена реакция, большой скоростью движений или хорошим чувством проведения приемов, негативно отражается также и на достижении состояния готовности, потому что вызывает у спортсмена ощущение неуверенности или психической неустойчивости.

Психическая стойкость армспортсмена характеризуется способностью хранить в тяжелых условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований разного уровня позитивное эмоциональное состояние и высокую работоспособность, которые необходимы в поединке, невзирая на влияние факторов, которые вызывают негативные эмоции и психическую напряженность. Для развития этой стойкости необходимо учитывать такие качества личности, как внимание и воображение, которые в наиболее ответственном поединке появляются на первое место.

По мнению С. Максименко, личность, находясь в бодром состоянии, активно, действенно относится к предметам и явлениям окружающей действительности, к собственным переживаниям: что-то воспринимает, запоминает, вспоминает, о чем-то думает. В таких случаях она сосредоточивает свое сознание на том, что воспринимает, запоминает, переживает, то есть в это время она бывает к чему-то внимательной [3].

Далее рассмотрим внимание, как основной фактор психологической подготовки, через теоретическую наработку С. Максименко. *Внимание* – это особая форма психической деятельности, которое проявляется в направленности и сосредоточенности сознания на значимых для личности предметах, явлениях окружающей действительности или собственных переживаниях [3].

Наиболее важны свойства внимания – интенсивность и стойкость. В армспорте спортсмен должен быть максимально внимательным во время поединка. Без заостренного внимания трудно правильно воспринимать и переделывать информацию, производительно мыслить, вовремя реагировать на смену тактической обстановки во время поединка и контролировать свою деятельность. Поддержка высокого уровня внимания, по мнению ученого, требует больших расходов нервной энергии. Когда организм устает, интенсивность

внимания снижается в результате охранительного торможения. Стойкость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности спортсмена не переключается на объекты, которые отвлекают от решения основной задачи. В армспорте необходимо умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – сопернике. Поэтому необходимо буквально «ничего не видеть и не слышать», чтобы никакое действие соперника не осталось незамеченным. Важной закономерностью внимания в поединке является его *выборочность*, которая проявляется тем, что спортсмен, сосредоточиваясь на сопернике, не замечает ничего другого. Внимание необходимо во всех разновидностях сенсорной, интеллектуальной и двигательной деятельности. Внимание вызывают не только внешние раздражители, но и способность спортсмена произвольно направлять его на те или другие объекты. Эту способность ученый С. Максименко называет *внимательностью* [3]. Она является характерным свойством личности, благодаря которой спортсмен владеет собственным вниманием, а потому своевременно и активно сосредоточивается и руководит ею в поединке. Недостаточное развитие внимательности оказывается в невнимательности и отвлечении, неспособности без внешних побуждений направлять и поддерживать свое внимание в процессе соревнований внутренними средствами. Также есть разновидности внимания (произвольное, произвольное, послепроизвольное, внешнее, внутреннее), которые также необходимо учитывать во время учебно-тренировочного процесса. Рассмотрим их более детально.

Непроизвольное внимание возникает неожиданно, независимо от сознания спортсмена, непредвиденно в условиях соревнований или отдыха, на досуге, под воздействием разнообразных раздражителей, которые действуют на тот или иной анализатор организма. Непроизвольное внимание является кратковременным, но при определенных условиях в зависимости от силы посторонних раздражителей, которые действуют на спортсмена, оно может возникать достаточно часто, мешая ведущей деятельности.

Произвольное внимание является сознательным направленным сосредоточением спортсмена на предметах и явлениях окружающей состязательной действительности, на внутренней психической деятельности. Основным компонентом произвольного внимания является воля спортсмена. Силой воли спортсмен способен мобилизовывать и сосредоточивать свое сознание на необходимой соревновательной деятельности достаточно длительное время. Характерными особенностями произвольного внимания является целенаправленность и организованность соревновательной деятельности, сознательная последовательность действий, дисциплина умственной деятельности во время поединка, способность спортсмена бороться с посторонними раздражителями.

Послепроизвольное внимание возникает в результате сознательного сосредоточения спортсмена на предметах и явлениях в процессе произвольного внимания. Преодолевая трудности во время произвольного сосредоточения в поединке, спортсмен привыкает к ним, а сама состязательная деятельность вызывает определенный интерес к ней, и внимание набирает признаков непроизвольного сосредоточения. Поэтому послепроизвольное внимание

С. Максименко называет вторичным произвольным вниманием. В нем напряжение воли ослабевает, а интенсивность внимания не уменьшается, остается на уровне произвольного внимания. Действие внимания направляется или на внешние предметы (разнообразные действия соперника), движения собственного тела, которые являются объектом ощущений и восприятий, или на внутреннюю, психическую деятельность. В связи с этим выделяют внешнее, или сенсорное и двигательное (моторное) внимание и внутреннее (интеллектуальное) внимание.

Внешнее внимание играет ведущую роль в наблюдении за действиями соперников в соревновательной деятельности и выражается в сознании спортсмена. Оно оказывается в активной установке, направлении органов чувств на объект восприятия и наблюдения (соперника), в сосредоточении на действующих частях тела соперника – руках, ногах и на их напряжении. Внешнее внимание (сенсорное, двигательная) ярко проявляется в своеобразных движениях глаз, головы, выражениях лица, в готовности выполнять те или другие технико-тактические действия в поединке. Сосредоточение на предметах соревновательной деятельности, продолжает С. Максименко, способствует повышению чувствительности, то есть сенсбилизации органов чувств – зрения, слуха, нюха, вкуса, прикосновения, а также темперамента, статических и кинестетичных состояний организма и его органов. Во внешнем внимании выделяют сосредоточение на ожидаемых предметах соревновательной деятельности – сигналах для действий и движений [3].

Внутреннее (интеллектуальное) внимание направляется на анализ соревновательной деятельности, психических процессов (восприятия, памяти, воображения, мышления) и психических органов и переживаний. У спортсмена оно проявляется в решении задач мысли до и во время поединка, а также в припоминании и рассуждении.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что способность сосредоточив на внутренней, психической деятельности имеет большое практическое значение в соревновательной деятельности в армспорте. Такое сосредоточивание связано со способностью представлять процесс действий и анализировать их.

Список литературы

1. **Бундзен П.В.** Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, А.И. Кирюшин // Вестн. спорт. мед. России. – 1994. – № 1–2. – С. 28–35.
2. **Ильин Е.П.** Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
3. **Максименко С.Д.** Загальна психологія : навч. посіб. / С.Д. Максименко. – Вид. 2-е, перероб. та доп. – К. : Центр навч. л-ри, 2004. – 272 с.

**Psychological readiness of esports to the fights:
the development of concentration**

The article deals with the development of concentration in the process of psychological preparation of armsportsmen for fights. Attention is paid to the fact that with optimal psychological preparedness, an armsportsman has both the highest level of development of these qualities and the optimal state of psychological readiness. It is characterized by self-confidence, the desire to fight to the end and win, the ability to mobilize all forces to achieve the goal of the fight. The level of development of specific mental processes is expressed in the actions of the armsportsman at the table and is largely determined by the success of the development of the natural inclinations of the athlete, which are improved in the process of special exercises.

Key words: *development, concentration, psychological preparation, rosporden.*