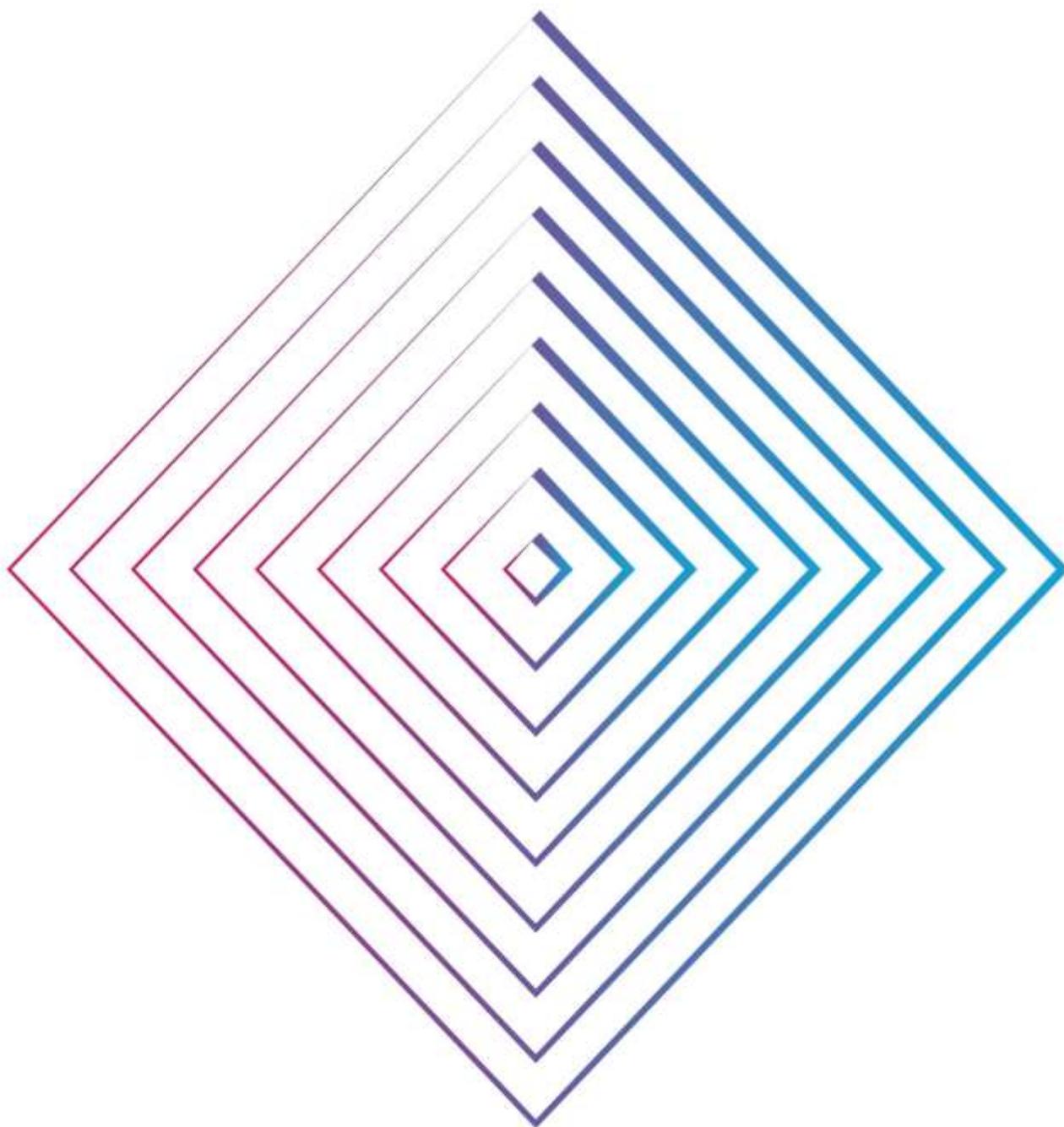


РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2021



Москва, 2021

Материалы
XVII Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием,
посвященной Году науки и технологий РФ

УДК 796.01:159.9
ББК 88.6

Редакционная коллегия:
Ю.В. Байковский, В.Ф. Сопов, Н.В. Москвина, В.Н. Непопалов
Н.С. Шумова, А.Ф. Зоткина, А.Ю. Горбачева

Ответственный редактор:
Ю.В. Байковский

Рудиковские чтения: материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2021» (3-4 июня 2021 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского. – М. : РГУФКСМиТ, 2021. – 197 с.

Конференция «Рудиковские чтения» является самым значимым, авторитетным и регулярным форумом ученых и практиков РФ, стран СНГ и ряда стран дальнего зарубежья, дающим мощный импульс повышения интереса к внедрению достижений психологической науки в практику спорта, к появлению молодых, талантливых ученых.

В сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2021» 3-4 июня 2021 г. представлены теоретико-методологические и практические вопросы психологического обеспечения спортивной деятельности и физической культуры. Рассматриваются психологические проблемы спортивной деятельности, личности спортсмена и тренера, спортивной команды, методы и методики психологической подготовки и диагностики спортсменов, психофизиологические аспекты спортивной деятельности и вопросы подготовки в сфере физической культуры и спорта.

Конференция «Рудиковские чтения» создает творческие условия для обмена опытом научной и практической работы специалистов, работающих в области физической культуры и спорта, систематизацией идей и научных трудов П.А. Рудика и их вклада в современную спортивную психологию,

Материалы предназначены для спортивных психологов, научных работников и преподавателей психологии, тренеров по видам спорта, спортивных менеджеров, аспирантов, магистрантов.

Материалы представлены в авторской редакции.

ISBN 978-5-6045594-8-2

© РГУФКСМиТ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,

Базанова В.В., Москвина Н.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ МАУНТИНБАЙК	7
Барчукова Г.В., Мишутин Е.Д. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	12
Дмитриева И. С., Романина Е. В. ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН В ВОЗРАСТЕ 16–18 ЛЕТ	16
Макаров А.Ю. ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СФЕРЫ ОБЩЕНИЯ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВРАТАРЕЙ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	21
Маликова Л.А., Байковский Ю.В. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМОЙ	25
Москвина Н.В., Ларкина А.И. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА СОБРАЗОМ СПОРТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО	29
Политов В.А., Штуккерт А.Л. ЭМПИРИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ)	38
Сопов В.Ф., Макеева Д.А. ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАРЬЕРИСТОК В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ	42
Шумова Н.С. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	46
Юрова К.И. АНТИЦИПАЦИЯ КАК КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ В ФУТБОЛЕ	53

Раздел II
ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ
И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ПОДХОДЫ, МЕТОДЫ,
ТЕХНОЛОГИИ

Андреев Вит. Влад., Андреев Влад. Вит., Сытник Г.В.	58
ТРАНСГРЕССИВНАЯ ФУНКЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Антонова Н.П.	64
ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ	
Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.	69
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ПРИМЕРЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	
Бондарук П.С., Лаптев С.О.	72
ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ – ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ	
Габбазова А.Я., Акимушкин Р.В.	77
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЮНЫМИ ШАХМАТИСТАМИ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)	
Денисова Е.К., Шумова Н.С., Байковский Ю.В.	80
ГОТОВНОСТЬ К МОБИЛИЗАЦИИ ДЕВУШЕК-КОНЬКОБЕЖЦЕВ	
Тиунова О.В.	86
ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА: НЕПОВТОРИМАЯ СПЕЦИФИКА И ПОЛЕЗНАЯ УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ	

Раздел III
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Антонова Н.П.	90
ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА «КЛЮЧ» Х. АЛИЕВА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОК	
Байковский Ю.В., Шумова Н.С., Вахрушев М.Ю.	93
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО	
Кобелькова И.В., Коростелева М.М., Кобелькова М.С.	97
ВЛИЯНИЕ РАЗНЫХ ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК	
Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С.	102

ПРИМЕНЕНИЕ КОФЕИНА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ Ловягина А.Е.	107
ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТИ	

Раздел IV

НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

Лукьянчикова Ж.А.	112
ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СПОРТЕ	
Шумова Н.С., Серебряков В.Д.	117
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПАРАКАРАТИСТОВ	

Раздел V

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

	122
Вахрушев А.Ю., Шумова Н.С.	
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И УСПЕШНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ	
Жийяр М.В., Буссаха А.	125
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ КОНФЛИКТНОСТЬ ГАНДБОЛИСТОК РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ	
Иванов Л.Ю.	132
ОПЫТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ, ЧЛЕНАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ТЕННИСУ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ ВО ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ	
Иванов А.А, Тулупчи Н.В.	137
АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФЕДЕРАЛЬНЫХ ВУЗАХ	
Иванова И.Г., Астраханцева А.М.	142
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОВОГО И ЗНАКОМОГО УПРАЖНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	
Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П., Ульянов Д.А.	146
ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	
Лаптев С.О.	151
НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ КАПИТАНА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ	

Мандыч И.Н.	155
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ ВИЗУАЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ КАРАТЭИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСТРЕЧНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ	
Михайлов Н.Г.	161
ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
Москвина Н.В., Тужилкин И.О.	165
ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ ХОККЕИСТОВ 17–18 ЛЕТ	
Мовшович А.Д., Воробец С.В.	179
АТАКИ В ПОЕДИНКАХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ПОКАЗАТЕЛИ ВЕРОЯТНОСТНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ	
Сопов В.Ф.	188
ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
Шклярченко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.	192
НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУЩНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	

Раздел I
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,
ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

УДК 796.61.093.56

**ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ ЛИЧНОСТИ И
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 14-16 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСПОРТЕ МАУНТИНБАЙК**

Базанова В.В., Москвина Н.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь индивидуально-типологических свойств личности и результативностью велосипедистов, специализирующихся в велоспорте маунтинбайк

Ключевые слова: свойства личности, темперамент, велосипедный спорт, маунтинбайк, взаимосвязь

Введение. Маунтинбайк – это экстремальный вид велосипедного спорта, включающий в себя гонки по пересеченной местности с преодолением сложных и опасных спусков, подъемов, препятствий и трамплинов. Для него характерны: высокое нервно-психическое напряжение, экстремальные ситуации, а также способность к максимальной мобилизации и быстрому принятию решения.

Изучение индивидуально-типологических свойств личности является значимым для отбора в группы спортивного совершенствования специализирующиеся, в велоспорте, поскольку она представляет собой многокомпонентную систему учета психических свойств и возможностей спортсмена.

Цель – исследовать взаимосвязь индивидуально-типологические свойства личности и результативностью велосипедистов 14–16 лет, специализирующихся в велоспорте маунтинбайк.

Задачи данного исследования:

1. Исследовать индивидуально-типологические свойства личности характерные для велосипедистов 14–16 лет, специализирующихся в дисциплине маунтинбайк.

2. Выявить структуру индивидуально-типологических свойств личности велосипедистов.

3. Найти взаимосвязи между индивидуально-типологическими свойствами личности и результативностью выступлений на соревнованиях.

Методы исследования:

1. Метод анализ литературных источников.
2. Методы тестирования:
 - а) Методика «Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик»;
 - б) Личностный опросник Г. Айзенка;
 - в) Опросник структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова;
 - г) Тест акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ).
3. Методы математической обработки данных: критерий корреляции Спирмена.

Испытуемые:

База проведения исследования КСШ «лидер» Электросталь.

В исследовании приняли участие 15 велосипедистов.

Возраст: 14–16 лет.

Квалификация: 2–1 спортивный разряд.

Специализация – маунтинбайк (гонка кросс-кантри).

Результаты исследования. Мы провели корреляционный анализ взаимосвязи индивидуально-типологических свойств и результативности спортсменов

Для того, чтобы результаты не были громоздкими, на основании протоколов исследования, мы определили средний балл по каждой факторной шкале и распределили спортсменов по урону занятого места соревнований «Золотые колеса Подмосковья».

Первая пятерка (первые пять призовых мест).

Первая десятка (призовые места, которые вошли в десятку).

Первая двадцатка (призовые места, которые вошли в двадцатку).

Первая тридцатка (призовые места, которые вошли в тридцатку).

На рисунке 1 представлены сильные взаимосвязи, выделенные одной звездочкой и слабые взаимосвязи, выделенные двумя звездочками.

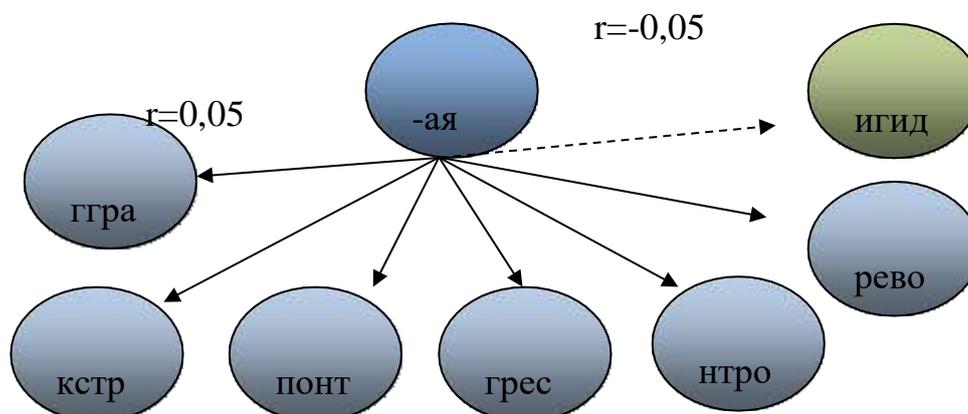


Рисунок 1 – Корреляционная плеяда взаимосвязей переменными «ИТО» и результативностью спортсменов

В результате проведенного корреляционного анализа нами получены прямые и обратные корреляции по некоторым компонентам индивидуально-типологическими свойствами личности (ИТО) и результативностью велосипедистов.

Рассмотрим только самые сильные корреляционные связи между примененными методиками и результативностью спортсменов

На данном рисунке изображена прямая корреляция между переменными «ИТО» и результативностью спортсменов, которые заняли призовое место в первой пятерке. Прямая корреляция между переменными «Аггравация», «Экстраверсия», «Спонтанность», «Агрессивность», «Интроверсия», «Тревожность» одинаковые цифры корреляции ($r = 0,05$, $p = 0,049$). Это означает, что чем выше будет уровень по данным шкалам, тем выше будет результат спортсмена. Обратная корреляция по шкале «Регидность» и результативность спортсмена ($r = -0,05$, $p = 0,035$). Чем меньше выражено повышенное стремление к отстаиванию своих принципов и более адекватное стремлением к критике в отношении иных мнений, тем выше будет результативность у спортсмена.

Результативность спортсменов, занимавших места ниже 1 пятерки, уже имеют менее сильные связи.

На рисунке 2 изображена корреляционная плеяда взаимосвязей факторных шкал опросника структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова и результативностью спортсменов, которые заняли призовое место в первой пятерке и первой десятке.

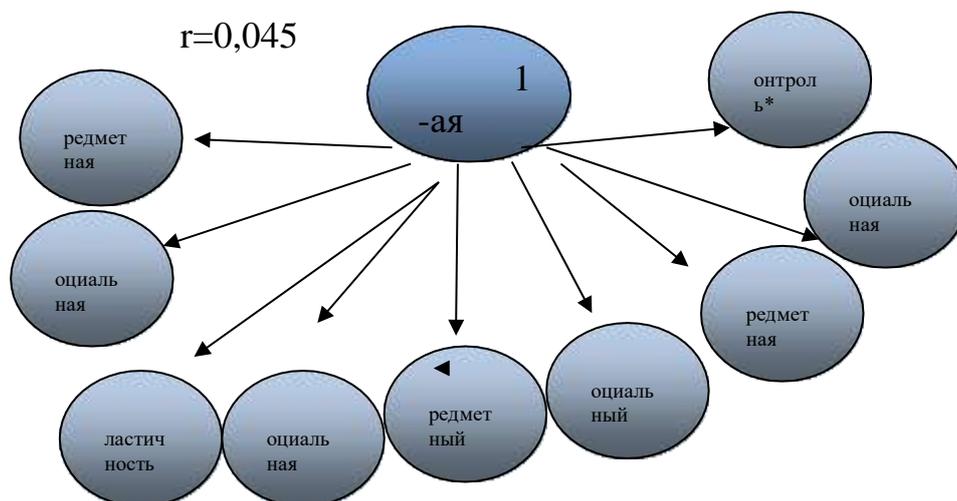


Рисунок 2 – Корреляционная плеяда взаимосвязей факторных шкал опросника структуры темперамента (ОСТ) В.М. Русалова и результативностью спортсменов

Выявлена прямая корреляция между переменными «Предметная энергичность», «Социальная энергичность», «Пластичность предметная», «Социальная пластичность», «Предметный темп», «Социальный темп», «Предметная эмоциональность», «Социальная эмоциональность», «Контроль» и результативность спортсменов, она имеет одинаковые цифры корреляции ($r = 0,045$, $p = 0,015$). Это означает то, что чем выше будет уровень по шкалам, тем выше будет результат спортсмена. Для таких подростков характерна высокая активность, работоспособность, энергичность. Они стремятся к деятельности, требующей полного напряжения сил и способностей. Спортсмены настойчивы в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

На рисунке 3 изображена корреляционная плеяда взаимосвязей факторных шкал теста акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ) и результативность спортсменов, которые заняли призовое место в первой пятёрке, десятке, двадцатке.

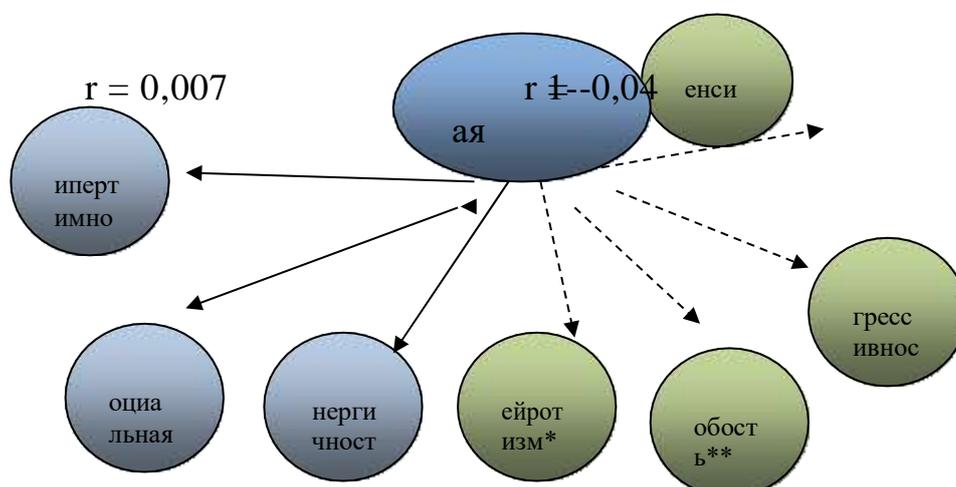


Рисунок 3 – Корреляционная плеяда взаимосвязей факторных шкал теста акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ) и результативность спортсменов

Выявлена прямая корреляция между переменными «Гипертимность», «Социальная активность», «Энергичность», и результативность спортсменов, она имеет одинаковые цифры корреляции ($r = 0,007$, $p = 0,011$). Это означает то, что чем выше будет уровень по шкалам «Гипертимность», «Социальная активность», «Энергичность», тем выше будет результат спортсмена. Для этих спортсменов характерен: повышенный фон настроения, оптимизм, общительность, активность, предприимчивость, словоохотливость, остроумие, жизнерадостность, живая психомоторика, гиперсоциальность. Они являются центром

внимания в коллективе, склонны к отступлению от морально-этических норм.

Обратная корреляция между переменными факторных шкал теста акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ) и результативность спортсменов. Выявлена обратная корреляция между переменными «Нейротизм», «Сенситивность», «Робость», «Агрессивность» и результативность спортсменов, она имеет одинаковые цифры корреляции ($r = -0,04$, $p = 0,04$). Это означает то, что чем ниже будет уровень по шкалам «Нейротизм», «Сенситивность», «Робость», «Агрессивность», тем выше будет результат спортсмена. Спортсмены характеризуются психовегетативной неустойчивостью, усиливающейся при действии различных истощающих факторов, проявляющихся жалобами на общую слабость; трудностью концентрации внимания, в результате чего они показывают низкие результаты.

Литература

1. Акимова, М.К. Психологическая диагностика: учебное пособие / М.К. Акимова. – СПб.: Питер, 2015. – 304 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика в спорте : учебник / Г.Д. Бабушкин. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 311 с.
3. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности // // Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 134 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 590 с.
5. Мерлин, В.С. Очерк теории темперамента. Изд. 2-е / В.С. Мерлин. Пермь. – 2017. – 304 с.
6. Небылицин, В.Д. Избранные психологические труды / В.Д. Небылицин; Под ред. Б.Ф. Ломова; АПН СССР. – М.: Педагогика. – 2017. – 405 с.

Базанова Валерия Вадимовна магистрант 2 курса, группы Нп 13-19 направления «психологические проблемы в спорте», РГУФКСМиТ, Россия, г. Москва, lera.bazanov80@gmail.com

Москвина Нина Викторовна кандидат психологических наук, доцент Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Luria-2007@mail.ru

THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL AND TYPOLOGICAL PERSONALITY TRAITS AND THE PERFORMANCE OF CYCLISTS AGED 14-16 YEARS, SPECIALIZING IN MOUNTAIN BIKE CYCLING

Bazanova Valeriya Vadimovna magistrant 2 kursa, gruppy Np 13-19 napravleniya «psihologicheskie problemy v sporte», RGUFKSMiT, Rossiya, g. Moskva, lera.bazanov80@gmail.com

Moskvina Nina Viktorovna PhD in Psychology, Associate Professor Russian State University of Physical Culture, Youth Sports and Tourism, RGUFKSMiT, Moscow,

Annotation. This article examines the relationship between individual and typological personality traits and the performance of cyclists specializing in mountain bike cycling.

Keywords: personality traits, temperament, cycling, mountain bike, relationship.

References

1. Akimova, M.K. *Psychological diagnostics: A textbook.* - St. Petersburg: Peter, 2015. - 304 p.
2. Babushkin, G. D. *Psychodiagnostics in sports: textbook / Babushkin G. D.* - Saratov : University education, 2020. - 311 p.
3. Vyatkin, B. A. *The role of temperament in sports activity M., "Physical culture and sport", 2015.* -134 p.
4. Ilyin, E. P. *Psychology of sports / E. P. Ilyin.* - St. Petersburg: Piter, 2018. - 590 p.
5. Merlin, B.C. *Essay on the theory of temperament. Ed. 2nd.- Perm.- 2017.* - 304 p.
6. Nebylitsin, V.D. *Selected psychological works / Ed. by B.F. Lomov; APN of the USSR.* - M.: Pedagogy. - 2017. - 405 p.

УДК 796.386

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Барчукова Г.В., Мишутин Е.Д.

Аннотация. В работе исследуется значимость различных проявлений координационных способностей для эффективной игры в настольный теннис. Рассматриваются такие специфические способности, как способность к оценке, дифференциации, воспроизведению пространственно-временных и силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность быстро реагировать; способность к быстрому перестроению двигательной деятельности; способность к согласованию движений; способность поддерживать равновесие; способность к поддержанию ритма; способность к расслаблению мышц.

Ключевые слова: координационные способности, настольный теннис

Актуальность. Настольный теннис – технически сложный вид спорта, состоящий из сложных с точки зрения координации движений элементов. В процессе игры только лишь в 40% случаев имеется возможность применять заранее отработанные технические элементы, в остальных случаях необходимо проявлять высокий уровень координационных способностей для реагирования и согласования движений [1].

Цель исследования – выявить значение различных проявлений координационных способностей в настольном теннисе.

Методы исследования: системный анализ, анализ научно-методической литературы и видеисточников, беседы со специалистами.

Результаты исследования. Авторы выделяют следующие виды координационных способностей: общие, специальные и специфические [3,4]. Общие координационные способности определяют готовность человека к оптимальному управлению различными двигательными действиями. Специальные координационные способности определяют готовность человека к оптимальному управлению целенаправленными двигательными действиями, однородными по психофизиологическим механизмам. Специфическими координационными способностями автор называет способности человека к оптимальному управлению отдельными специфическими действиями, требующими проявления координации.

Специфические координационные способности, в свою очередь, подразделяют на различные проявления координации человека (Рисунок 1).

Способность к оценке, дифференциации, воспроизведению пространственно-временных и силовых параметров движения рассматривают в совокупности, как проприорецептивную чувствительность. Сеченов И.М. описал ее, как «мышечное чувство» [5].



Рисунок 1 – Виды координационных способностей (по Ляху В.И.)

В настольном теннисе так и описывают это качество – «чувство мяча», «чувство стола». Данные способности достаточно специфичны. Способности дифференциации мышечных усилий, прежде всего, основаны на точности двигательных восприятий и ощущений, которые зачастую выступают в сочетании со зрительными и слуховыми.

Учитывая высокие скорости при игре в настольный теннис, малый вес мяча (2.7 г), зачастую обладающего сильным вращением, относительно небольшие размеры стола и сложность технических элементов, способности к дифференциации параметров движения играют в настольном теннисе одну из ведущих ролей.

Под способностью к ориентированию в пространстве понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. В настольном теннисе эта способность проявляется, в первую очередь, при передвижениях – вправо-влево, вперед-назад. Современную игру в настольный теннис невозможно представить без передвижений и игры из средней зоны, где данная способность крайне необходима.

Способность к сложной двигательной реакции, наряду со способностью к дифференциации параметров движения является одним из важнейших качеств теннисиста. Реакция с выбором и реакция на движущийся объект задействованы в каждом розыгрыше в настольном теннисе и во многом определяют его исход.

Способность к быстрому перестроению двигательных действия - это способность быстро преобразовывать, изменять и варьировать формы двигательных действий по мере изменяющихся обстоятельств. Сейчас данная способность рассматривается, как одно из важнейших обобщенных координационных способностей человека. Авторы отмечают большое значение этой комплексной способности для многих видов спорта, но особенно для спортивных игр, единоборств, а также индивидуально-игровых видов спорта, где содержанием двигательного действия является быстрота и точность изменения движений, обусловленная постоянной сменой условий внешней среды и необходимой модели выполняемых действий.

Удары в настольном теннисе являются комплексными движениями, в которых задействуется большое количество мышечных групп. Способность к согласованию движений способствует выполнять данные технические элементы качественно, точно и эффективно.

Способность к поддержанию равновесия разделяется на статическое и динамическое. В исследованиях на специализированном оборудовании была выявлена связь между способностью к динамическому равновесию и спортивным мастерством в индивидуально-игровых видах спорта. В настольном теннисе данная способность проявляется, в первую очередь, при переносе центра тяжести при выполнении различных ударов, в особенности из нестандартного положения.

Способность к воспроизведению и варьированию ритма (чувство ритма) выражается в точном воспроизведении направления, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений. Ритм отражает степень точности прилагаемых усилий, чередование фаз напряжения и

расслабления. Высокая степень обладания данной координационной способности позволяет спортсменам воспроизводить, а также варьировать частоту движений, эффективно расставлять акценты, своевременно осуществлять ускорения и изменения в усилиях. Чувство ритма позволяет точно определить минимальное изменение темпа движений и воспроизвести это в повторных попытках.

Способность к расслаблению мышц также является одной из важнейших координационных способностей. В современном настольном теннисе средняя длина розыгрыша у атакующих игроков составляет всего 3.5 секунды. За этого время игроки успевают выполнить 5-7 ударов. Игроки, которые не способны расслаблять мышцы в промежутки между ударами теряют точность в ударах и имеют тенденцию к снижению эффективности к концу матча.

Заключение. Таким образом, специфические координационные способности подразделяют на способность к оценке, дифференциации, воспроизведению пространственно-временных и силовых параметров движения, способность к ориентации в пространстве, способность быстро реагировать, способность к быстрому перестроению двигательной деятельности, способность к согласованию движений, способность поддерживать равновесие, способность к поддержанию ритма, способность к расслаблению мышц. Все из перечисленных способностей проявляются в игре в настольный теннис и имеют существенное влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Литература

1. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высш. учеб.заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
5. Сеченов, И.М. Избранные произведения Т.1. Физиология и психология. – М. : Изд-во АН СССР. – 1952. – С. 7-127; 510-518 с.

Барчукова Галина Васильевна, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры ТуМ ИИиИВС Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, galla573@mail.ru

Мишутин Егор Дмитриевич, преподаватель кафедры ТуМ ИИиИВС Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. egormishutin@ya.ru.

COORDINATION ABILITIES IN TABLE TENNIS

Barchukova Galina Vasilievna, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor in Russian State University of Physical Education. galla573@mail.ru

Mishutin Egor Dmitrievich, lecturer in Russian State University of Physical Education. egormishutin@ya.ru.

Annotation. The paper investigates the significance of various manifestations of coordination abilities for an effective game of table tennis. Such specific abilities as the ability to assess, differentiate, reproduce spatio-temporal and power parameters of movement are considered; the ability to orientate in space; ability to react quickly; the ability to quickly rebuild motor activity; the ability to coordinate movements; the ability to maintain balance; the ability to maintain a rhythm; the ability to relax muscles.

Keywords: coordination abilities, table tennis.

References

1. *Barchukova, G.V. Theory and methodology of table tennis: a textbook for students of higher education. educational institutions / G.V. Barchukova, V.M. M. Bogushas, O.V. Matytsin; ed. G.V. Barchukova. - M.: Academy, 2006. - 528 p.*

2. *Bernstein, N.A. About agility and its development. - M.: Physical culture and sport, 1991. - 228 p.*

3. *Lyakh, V.I. Coordination abilities: diagnostics and development. Lyakh. - M.: TVT Division, 2006. - 290 p.*

4. *Nazarenko, L.D. Means and methods of development of motor coordination / L.D. Nazarenko. - M.: Theory and practice of physical culture, 2003. - 259 p.*

5. *Sechenov, I.M. Selected Works Vol. 1. Physiology and Psychology. - M.: Publishing House of the Academy of Sciences of the USSR. - 1952. - P. 7-127; 510-518 p.*

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ ДИСЦИПЛИН В ВОЗРАСТЕ 16–18 ЛЕТ

Дмитриева И.С., Романина Е.В.

Аннотация. В статье представлено исследование по проблеме мотивации в детско-юношеском спорте. В ней рассмотрены особенности мотивов скоростных видов легкой атлетики и видов специальной выносливости (длинные дистанции). Данное исследование направлено, прежде всего, на создание условий для повышения эффективности подготовки спортсменов в легкой атлетике.

Ключевые слова: спортивные мотивы, легкая атлетика, жизненные ценности

Мотивация к занятиям спортом выступает главным фактором тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, обеспечивающим ее успешность [1, 2, 3]. От мотивации спортсменов так же зависит продолжительность занятий спортом, особенно это относится к легкой атлетике, где спортсмены могут на протяжении нескольких олимпийских периодов показывать высокие результаты [2]. В то же время

сила мотива и эффективность деятельности человека зависит от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности [4].

Цель заключалась в изучении содержания мотивов занятий спортом у легкоатлетов в возрасте 16–18 лет разных дисциплин

Задачи исследования:

1) Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме особенностей мотивов легкоатлетов в возрасте 16–18 лет.

2) Изучить особенности мотивов занятия спортом, жизненные ценности и самооценку личных качеств легкоатлетов в возрасте 16–18 лет.

3) Сравнить выраженность жизненных ценностей, мотивов спортивной деятельности и самооценку личных качеств спортсменов-легкоатлетов в зависимости от дисциплины легкой атлетики.

4) Изучить влияние жизненных ценностей и самооценки личных качеств на доминирующие мотивы спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается, что доминирующие мотивы занятия спортом будут отличаться у легкоатлетов разных дисциплин.

Методы и методики исследования:

1. Анализ литературных источников.

2. Экспериментальные методики:

а) Тест «Мотивы спортивной деятельности» Е. А. Калинина [2];

б) Тест «Морфофункциональный тест жизненных ценностей» В.Ф.

Сопова, Л.В. Карпушина [4];

с) Тест диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна (Модификация А.М. Прихожан).

3. Методы математической обработки результатов экспериментального исследования.

Испытуемые. Приняли участие 16 легкоатлетов женского пола в возрасте 16–18 лет. Уровень спортивных достижений – от 1 разряда до кандидата в мастера спорта.

Легкоатлеты были разделены на 2 группы:

1. 1 группа – группа скоростных видов легкой атлетики (спринт).

2. 2 группа – группа видов специальной выносливости (длинные дистанции-стайеры).

Результаты исследования. По результатам исследования были выявлены 5 основных мотивов спортивной деятельности, уровень выраженности которых был выше средних значений: потребности в достижении, в борьбе, в самосовершенствовании, в общении, в поощрении (Рисунок 1).

В группе спринтеров доминируют мотивы самосовершенствования и поощрения. В группе стайеров мотивы достижения и борьбы.

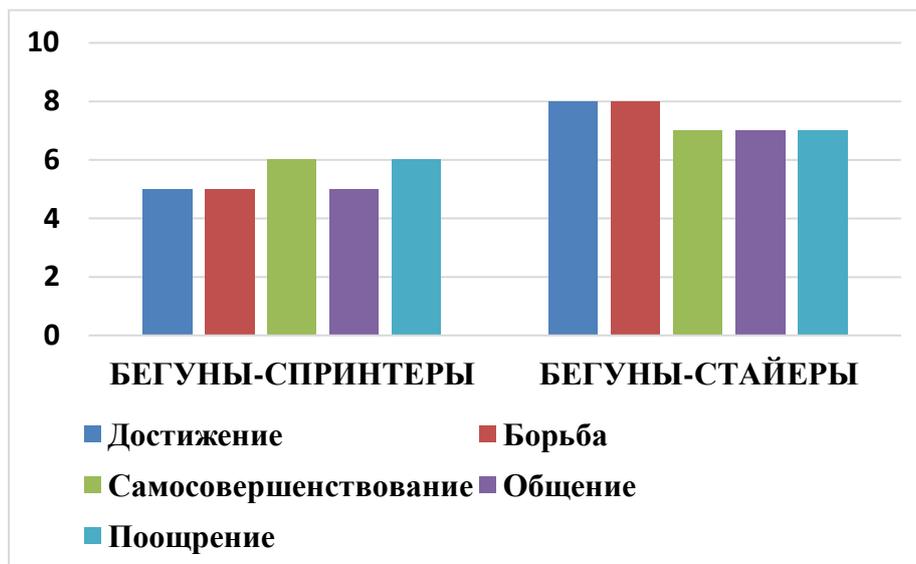


Рисунок 1 – Показатели мотивов занятий спортом у испытуемых

Сравнительный анализ данных теста МТЖЦ в части «терминальные ценности», показывает, что для легкоатлетов-спринтеров доминирующей жизненной ценностью является достижение. У стайеров наиболее выражен престиж (Рисунок 2).

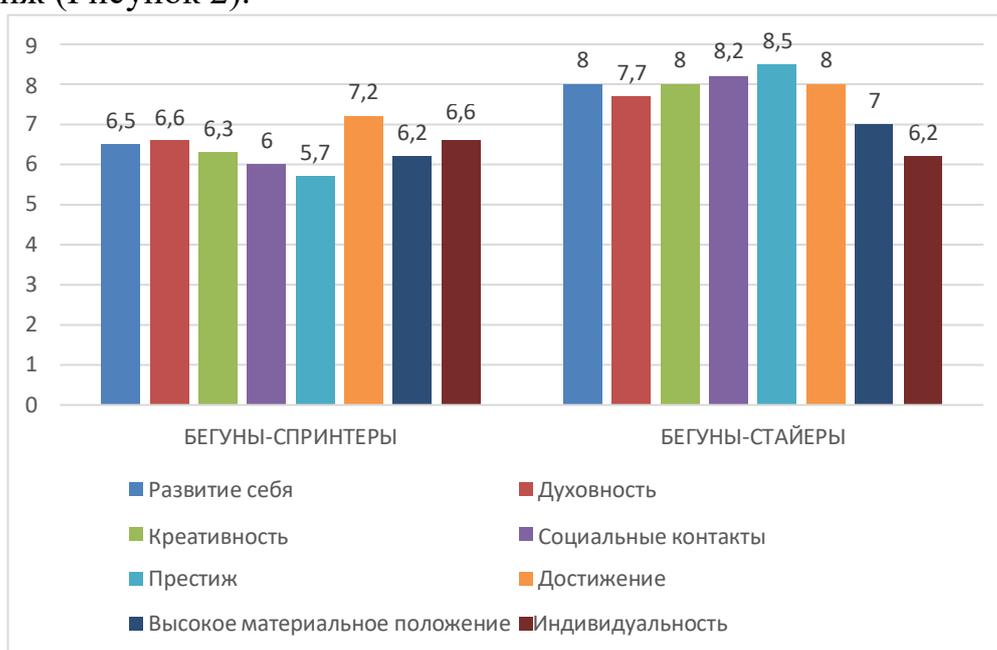


Рисунок 2 – Показатели жизненных ценностей легкоатлетов разных дисциплин

У спринтеров самооценка личных качеств находится в оптимальном уровне, в то время у стайеров зарегистрирована завышенная самооценка в личном качестве «состояние здоровья» (Рисунок 3).

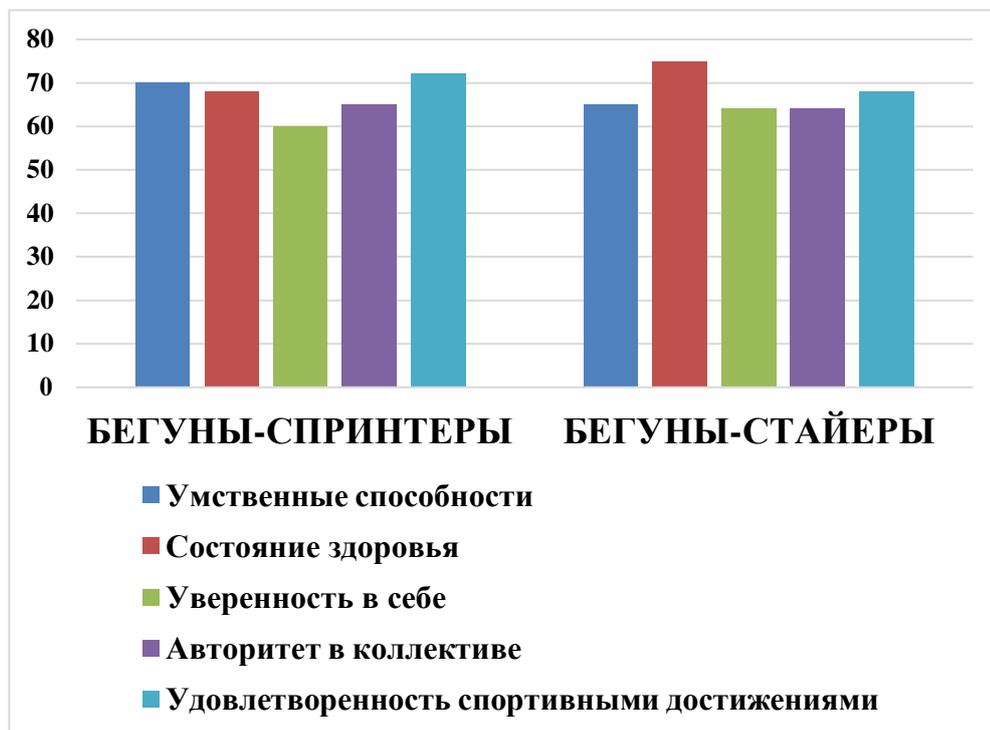


Рисунок 3 – Показатели самооценки у испытуемых

Результаты сравнительного анализа показали, что существуют достоверные различия в доминирующих мотивах занятий спортом между легкоатлетами ($U_{эмп}=0^*$).

По всем жизненным ценностям заметны достоверные различия между бегунами-стайерами и спринтерами ($t_{эмп}=5.9^*$). Это может быть связано с видом дисциплины, поскольку бегуны-стайеры в этом возрасте выполняют большую монотонную беговую работу, зачастую в одиночку, в отличие от бегунов-спринтеров. Это делает их более трудолюбивыми.

Таким образом, нами были выявлены следующие выводы:

1. Анализ литературных источников показал, что основным фактором эффективного контроля и управления спортивной деятельностью являются знания тренером мотивов занятий спортом каждого спортсмена. Особенно это актуально для спортсменов юношеского возраста, когда противоречия между побуждениями спортсменов и организацией тренировочного процесса могут резко снизить интересы и мотивы занятия спортом, а в худшем случае и повлечь за собой уход спортсмена из спорта.

2. Анализ результатов по изучению особенностей мотивов занятий спортом, жизненных ценностей и самооценки легкоатлетов в возрасте 16–18 лет разных дисциплин выявил отсутствие однотипных проявлений в изучаемых явлениях в разных группах. Приведенные данные свидетельствуют о том, что специфика занятий спортом в конкретной дисциплине вида спорта является таким внешним фактором детерминации.

3. Анализ результатов по сравнению выраженности мотивов занятий спортом, жизненных ценностей и самооценки личных качеств легкоатлетов в

зависимости от дисциплины легкой атлетики показал, что существуют достоверные различия между спринтерами и стайерами в мотивах занятий спортом и в жизненных ценностях. Результаты значений самооценки личных качеств не показали достоверных различий между группами испытуемых.

4. Динамика выраженности мотивов спортивной деятельности у легкоатлетов разных дисциплин не позволяет выделить связь с самооценкой и с жизненными ценностями.

Литература

1. Дергач, Е.А. Уход из спорта: причины и особенности: монография / Е.А. Дергач; С.К. Рябинина. – Красноярск : Сиб. федерал. ун-т. – 2012. – 176 с.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер. 2006. – 512 с.

3. Мнацаканян, Б.Х., Сопов, В.Ф. Специфические факторы демотивации в группах возрастных периодов / Б.Х. Мнацаканян, В.Ф. Сопов // Мат. XIII Межд. научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, «Рудиковские чтения». – Москва – 2017. – С. 210-213.

4. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей: Руководство по применению. Методическое пособие / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. – Самара: Изд-во СамИКП – СНЦ РАН, 2002. – 49 с.

Дмитриева Ирина Сергеевна, магистрант 2 курса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Irina.dmitireva96@mail.ru

Романина Елена Васильевна, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

FEATURES OF THE MOTIVES OF SPORTS ATHLETES OF DIFFERENT DISCIPLINES AT THE AGE OF 16-18 YEARS

Dmitrieva I.V., 2nd year master's student of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism-GTSOLIFK. Irina.dmitireva96@mail.ru

Romanina E.V. K. PhD associate professor of the Department of Psychology of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism-GTSOLIFK.

Annotation. The article presents a study on the problem of motivation in children's and youth sports. It examines the features of the motives of high-speed types of athletics and types of special endurance (long distances). This research is primarily aimed at creating conditions for improving the effectiveness of training athletes in track and field athletics.

Keywords: sports motives, athletics, life values

References

1. Dergach, E.A. Departure from sports: reasons and peculiarities: monograph / E.A. Dergach; S. K. Ryabinina. – Krasnoyarsk : Sib. feeder. un-t. - 2018. - 173 p.

2. Ilin, E.P. *Motivation and motives* / E.P. Ilin. – St. Petersburg: Peter. 2006. - 512 p.
3. Mnatsakanyan, B. H., Sopov, V. F. *Specific demotivation factors in age period groups* / B.H Mnatsakanyan, V.F. Sopov // *Mat. XIII Intl. Scientific and practical conference of psychologists of physical culture and sports Rudik readings*. - Moscow - 2017. - Page 210-213.
4. Sopov V. F., Karpushina L. V. *Morphological test of life values: Guidelines for use. Methodological guide*. Samara: SamIKP-SNC RAS Publishing House - 2002. - 49 p.

УДК 796.966:015

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СФЕРЫ ОБЩЕНИЯ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВРАТАРЕЙ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Макаров А.Ю.

***Аннотация.** Статья является результатом сравнительного психодиагностического анализа особенностей индивидуально-психологических свойств личности хоккеистов различных амплуа и их игровой эффективности.*

***Ключевые слова:** свойства личности; психодиагностика; амплуа; сравнение; хоккей*

Введение. Одной из основополагающих задач спортивной психологии является изучение факторов влияющих на игровую эффективность спортсменов. Центральное место в ряде этих факторов занимают свойства личности [5, 7]. При дальнейшем исследовании данного вопроса, сопоставления различных свойств личности с игровой эффективностью, и изучении спортсменов высокого уровня, мы можем выделить конкретные личностные модели для каждого вида спорта [1, 2]. Данное исследование посвящено изучению влияния особенностей сферы общения на игровую эффективность вратарей высокой квалификации, что является частью масштабного исследования особенностей игровых амплуа в хоккее.

Методы и организация. В исследовании использовался 16-факторный личностный опросник Кеттелла (пять критериев сферы общения), анализ игровой статистики, а также методы математической статистики. В исследовании приняли участие 20 вратарей высокой квалификации.

Результаты. В ходе исследования были выявлены определённые особенности сферы общения присущие исключительно вратарям, и влияющие на их игровую эффективность. Вратари обладают низкими показателями общительности (А), что коррелирует с самыми низкими показателями экстраверсии (F2). В общении не проявляют доминантности и являются самыми дипломатичными и податливыми (Е). В группе достаточно конформные, следуют общему мнению группы (Q2) (Рисунок 1). Как мы можем видеть, вратарь в первую очередь ориентируется на команду в целом и не занимает доминантной позиции в ней. Это может быть объяснено, тем,

что стиль игры вратаря, и в целом уровень его активности, зависит от действий остальной команды, что также может объяснить низкий уровень тревоги (F1).

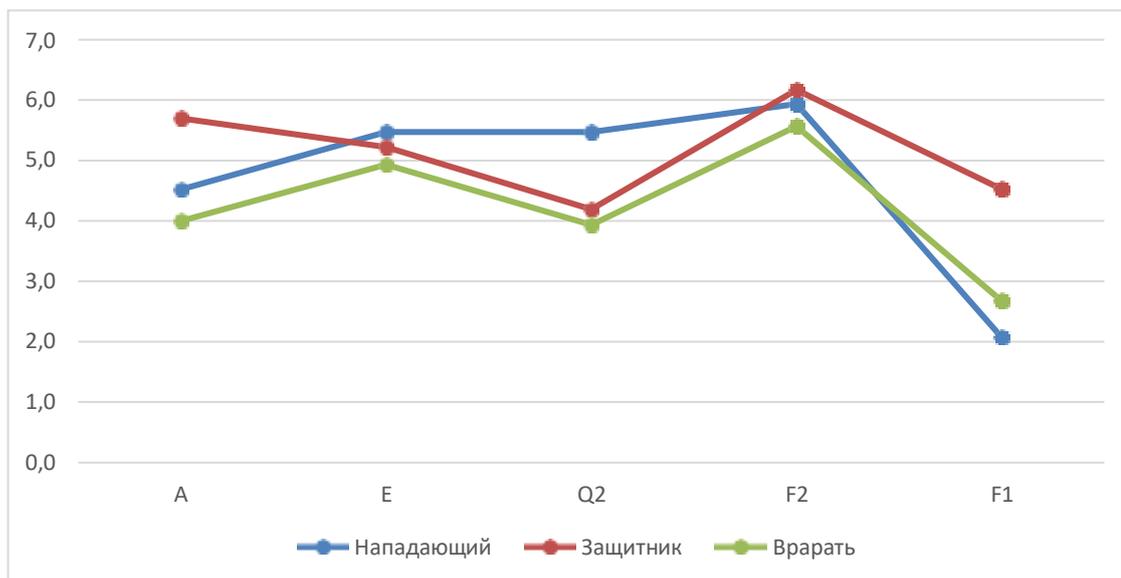


Рисунок 1 – Выраженность личностных черт, отвечающих за общение в зависимости от игрового амплуа

Однако наиболее интересным является то, что, несмотря на нахождение вышеприведенных показателей в рамках общей модели хоккеиста высокого уровня, именно для вратаря сфера общения является основой для успешной игровой деятельности. Так показатель общительности (А) имеет четко выраженную корреляцию почти со всеми наиболее значимыми показателями игровой эффективности вратаря. В первую очередь данный показатель влияет на количество и процент отраженных бросков ($p > 0,5$).

Стоит отметить, что важнейший показатель эффективности вратаря – процент отраженных шайб, является самым зависимым от особенностей личности игрока, и на него оказывает значимое влияние вся сфера общения (Таблица 1).

Но самое главное, что показатели общительности (А) и уступчивости (Е) влияют на вероятность провести игру в «сухую» ($p < -0,5$). Что в целом может говорить о том, что своеобразная замкнутость вратарей, помогает им лучше концентрироваться на игре и успешнее отслеживать атаки противников. Это подтверждается наличием обратной корреляции между такими показателями, как количеством выигранных матчей, % отраженных шайб, количеством сухих игр и шкалой экстраверсии (F2) ($p = -0,5$). Однако стоит отметить, данные показатели имеют прямую корреляцию со временем, проведенным в игре, т.е. более общительные и доминантные вратари проявляют большую выносливость в игровом процессе и отражают больший процент шайб.

Таблица 1 – Значение t-критерия корреляции показателей свойств личности с параметрами игровой статистикой

	A	E	Q2	F1	F2
Выигрыши	-0,6**	-0,4	0,1	0,1	-0,5**
Игры с буллитными сериями	-0,4	-0,2	0,3	0,2	-0,3
Броски в створ ворот	-0,7**	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2
Отраженные броски	-0,6**	-0,2	-0,1	-0,1	-0,2
% отраженных бросков	0,9*	0,5*	1,0*	0,5*	-0,5**
Голевые передачи	-0,3	0,0	0,0	-0,2	0,0
Сухие игры	-0,6**	-0,5**	0,1	0,2	-0,5**
Время на площадке	0,7*	0,3	0,1	0,0	0,4
*значимый уровень связи($p \geq 0.5$)					
**значимый уровень обратной связи($p \leq -0.5$)					

Выводы. Из данных, полученных в ходе исследования, можно увидеть наличие двух противоположных динамик в развитии вратарей: более замкнутых и эффективных по большинству показателей и более открытых, выносливых, и хорошо выполняющими определённые функции. Данное исследование было посвящено только сфере общения, и делать долгосрочные выводы из него слишком рано, однако дальнейшие исследования влияния особенностей личности на игровую эффективность, помогут более четко понять, каким должен быть идеальный спортсмен.

Литература

1. Мельников, В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели идеального спортсмена / В.М. Мельников, И.А. Юров. – М.: Спортивный психолог, 2013. – 64 с.
2. Макаров, А.Ю., Сопов В.Ф. Особенности индивидуально-психологических свойств личности хоккеистов различных амплуа / А.Ю. Макаров, В.Ф. Сопов. // Спортивный психолог. – 2019. – 47 с.
3. Савин, В.П. Психологическая подготовка хоккеистов : метод. разраб. для слушателей Высш. шк. тренеров фак. повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа / В.П. Савин; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 29 с.
4. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 161 с
5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 120 с.
6. Токарева, В.Б. Уровень субъективного контроля хоккеистов

различных возрастных групп / В.Б. Токарева, Т.В. Огородова // Много голосов - один мир : сбор. науч. работ молодых ученых, посв. Всерос. молодежной науч. психол. конференции «Много голосов - один мир» (психология в зеркале междисциплинарного подхода) / под ред. А.В. Карпова. – Ярославль, 2012. – 146 с.

7. Юров, И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности / И.А. Юров. – т. 5. – № 3. – М.: Эмпирическая психология, 2012. – 126 с.

Макаров Александр Юрьевич – соискатель направления «Психологические науки», кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

INFLUENCE OF FEATURES OF THE SPHERE OF COMMUNICATION ON THE GAME EFFICIENCY OF HIGHLY QUALIFIED GOALKEEPERS

Makarov Alexander – Applicant for the direction “Psychological Sciences”, Department of Psychology, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Annotation. The article is the result of a comparative psychodiagnostic analysis of the characteristics of the individual psychological properties of the personality of hockey players of various roles and their playing efficiency.

Keywords: personality traits; psychodiagnostics; role; compare; hockey;

References

1. Melnikov, V.M. Theoretical approaches to the construction of a psychological model of an ideal athlete / V.M. Melnikov, I.A. Yurov. - M.: Sports psychologist, 2013. - 64 p.

2. Makarov, A.Yu.; Sopov V.F. Features of the individual psychological properties of hockey players of various roles.- Sports psychologist - 2019.- 47p.

3. Savin, V.P. Psychological training of hockey players: method. developed by for students of the Higher. wk coaches advanced training and students GTSOLIFK / State. Centre. In-t nat. culture. - M.: GTSOLIFK, 1992. - 29 p.

4. Serova, L.K. Sports psychology: professional selection in sports: studies. manual for universities / L.K. Serov. - 2nd ed., Corr. and add. - M.: Yurait Publishing House, 2017. – 161p.

5. Sopov V.F. The Theory and technique of psychological preparation in modern sport. Methodical manual / V.F. Sopov. - M.: Phyhical culture and sport, 2010. – 120 p.

6. Tokarev V.B. The level of subjective control of hockey players of various age groups / V.B. Tokareva, T.V. Ogorodova // Many votes - one world: collection. scientific works of young scientists dedicated. All-Russia. youth science psychol. conference "Many Voices - One World" (psychology in the mirror of an interdisciplinary approach) / ed. A.V. Karpov. - Yaroslavl, 2012. - 146 p.

7. Yurov, I.A. Empirical study of sports individuality / I.A. Yurov. - V. 5, № 3 - M.: Empirical psychology, 2012. - 126 p.

ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ В СФЕРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМОЙ

Маликова Л.А., Байковский Ю.В.

***Аннотация.** Важность развития целеполагания для успешности спортивной деятельности подчеркивается многими авторами, однако остается недостаточно изученным. Нами была предпринята попытка оценить влияние развитости способности к целеполаганию на психическое здоровье спортсмена с травмой в зависимости от уровня занятий спортом. Результаты исследования демонстрируют, что профессиональные спортсмены в ситуации травмы стремятся ставить разнообразные цели для успешного восстановления. При этом, целеполагание в целом не оказывает значительного влияния на здоровьесбережение спортсмена. Цели спортсменов-любителей менее дифференцированы, однако именно способность к целеполаганию влияет на стремление заботиться о здоровье.*

***Ключевые слова:** целеполагание, психическое здоровье, спортивная деятельность, спортсмены*

Актуальность. Целеполагание занимает одно из центральных мест в структуре деятельности и в процессе становления личности, во многом определяет успешность жизнедеятельности человека [5, 6]. Развитое целеполагание позволяет выстроить систему работы и способствует повышению производительности, уверенности в себе (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Г.В. Акопов) [6]. Развитие и совершенствование таких характеристик необходимо в спортивной деятельности. При этом профессиональный спорт зачастую осуществляется в экстремальных условиях, что оказывает отрицательное влияние на психику спортсмена и его психическое здоровье [1]. Рассматривая психическое здоровье как процесс, выделяют уровни его функционирования (Б.С. Братусь, Р.Е. Калитеевская) [3, 4]. Целеполагание можно отнести к высшему уровню самодетерминации личности. Кроме того, спорт неизбежно связан с травмами, вследствие чего смысловая регуляция и самодетерминация может изменяться [3, 7]. То в какой степени особенности целеполагания обусловлены включенностью в спортивную деятельность человека, определяет успешность процесса реабилитации [3]. В такой сложной ситуации спортсмену необходимо сохранять способность оценивать свои собственные ресурсы и правильно ставить цели. Мы предполагаем, что занятия спортом на профессиональном уровне, обуславливают специфику психического здоровья, в том числе и целеполагания в сфере здоровьесбережения.

Организация исследования, испытуемые. Выборка представлена спортсменами-мужчинами с травмами конечностей: профессиональные спортсмены (32 исследуемых) и спортсмены-любители (30 исследуемых),

средний возраст – 22 г. В исследовании использовались методики: «Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина, 1999г., «Опросник исследования здоровьесберегающей деятельности» Н.В. Яковлевой, В.В. Яковлева, 2012г, «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда, 1984 г. В ходе математико-статистической обработки полученных данных использовались корреляционный и факторный анализ.

Для выявления взаимосвязи целеполагания с другими компонентами психического здоровья нами был проведен корреляционный анализ. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции в исследуемых группах (при $p \leq 0,01$)

Наименование показателей	Профессиональные спортсмены	Спортсмены-любители
	целеполагание в области здоровьесбережения	
Познавательная шкала отношения к здоровью	0,52	
Практическая шкала отношения к здоровью	0,49	
Общий индекс отношения к здоровью	0,56	0,57
Интернальность в отношении здоровья и болезни	0,51	

Результаты исследования. Было выявлено, что целеполагание в сфере здоровьесбережения связано с отношением профессионального спортсмена к здоровью. Положительная взаимосвязь прослеживается касаясь познавательного и поведенческого уровней отношения к здоровью ($r=0,52$ и $r=0,49$ соответственно, при $p \leq 0,01$). Показатели коэффициентов корреляции общего уровня отношения к своему здоровью отражают взаимосвязи с мотивационно-ценностной сферой ($r=0,53$), целеполаганием ($r=0,48$) и здоровьесберегающим поведением ($r=0,49$). Полученные данные отражают, что чем выше показатель интенсивности отношения к своему здоровью, чем сформированнее и дифференцированнее отношение к здоровью, тем более развита мотивационно-ценностная сфера, способность к выдвиганию целей по сохранению и укреплению здоровья и непосредственной их реализации. Также целеполагание взаимосвязано с интернальностью в отношении здоровья и болезни ($r=0,51$), в отличие от спортсменов-любителей, у которых целеполагание связано только с общим показателем отношения к здоровью.

Результаты корреляционного анализа позволяют нам говорить, о том, что система целей спортсменов, занимающихся спортом

профессионально, более дифференцирована, и реализуется через разнообразные цели.

При этом факторный анализ демонстрирует, что здоровьесбережение в ситуации травмы у профессиональных спортсменов не детерминируется особенностями целеполагания. Однако спортсмены-любители стремятся сохранять свое здоровье именно благодаря развитой способности к целеполаганию (фактор 2 представлен компонентами «Целеполагание в области ЗСД» и «Здоровьесберегающее поведение» и объясняет 19,276 % дисперсии переменных). Любительский спорт в целом имеет под собой цель укрепления здоровья и вполне логично, что здоровьесбережение в значительной степени детерминируется целеполаганием. Однако, отсутствие данного фактора в модели профессиональных спортсменов с травмами заставляет насторожиться, поскольку именно правильная постановка целей, способствует успешности протекания процесса восстановления [3].

Вывод. Таким образом, несмотря на то, что подчеркивается важность способности к целеполаганию профессиональных спортсменов с травмами, этот компонент не всегда выступает регулятором деятельности спортсмена, в отличие от спортсменов-любителей. В связи с этим можно говорить и о снижении психического здоровья спортсменов, перспективах коррекции целеполагания в отношении здоровья как критерия психического здоровья.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 55-59.
2. Воронина, А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №21. – С. 143-147.
3. Леонов, С.В. Переживание спортивной травмы / С.В. Леонов // Национальный психологический журнал. – 2012. – №2(8). – С.136-143.
4. Лызь, Н.А. О структуре психического здоровья человека (обзор исследований) / Н.А. Лызь // Известия ЮФУ. – 2004. – №6. – С. 241-251.
5. Савинкина, А.О., Тиунова О.В. Ретроспективный анализ готовности спортсмена к соревнованиям как основа целеполагания в спорте / А.О. Савинкина, О.В. Тиунова // Спортивный психолог. – 2018. – №3(50). – С. 16-20.
6. Сагова, З.А. Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности / З.А. Сагова // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2015. – №2. – С. 75-79.

7. Iasielloa, M. Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness / M. Iasielloa, J. Agterena, C. Keyesd, E.M. Cochraneb // Journal of affective disorders. – 2019. – №251. – P. 227-230.

Маликова Любовь Андреевна – аспирантка кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), преподаватель кафедры общей и специальной психологии с курсом педагогики Рязанского государственного медицинского университета им. ак. И.П. Павлова, malikoval@yandex.ru, Рязань, Россия.

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), alpfest@mail.ru, Москва, Россия.

GOAL-SETTING IN THE FIELD OF MENTAL HEALTH OF ATHLETES WITH INJURIES

Malikova Liubov – PhD Student of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Teacher of the Department of General and Special Psychology with course of pedagogic at the Ryazan State Medical University named after academician I.P. Pavlov, malikoval@yandex.ru, Ryazan, Russia.

Baykovsky Yuri - Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), alpfest@mail.ru, Moscow, Russia.

Abstract. The importance of goal-setting development for the success of sports activity is emphasized by many authors, however, it remains rather poorly studied. We made attempt to assess the influence of the development of the ability for goal-setting on the mental health of athletes with injury, depending on the level of sports. The results of the study demonstrate that professional athletes with injuries tend to set a variety of goals for successful recovery. At the same time, goal-setting as a whole does not have a significant effect on the health-protective behavior of athletes. The goals of amateur athletes are less differentiated, but it is the ability to set goals that influences the desire to take care of health.

Keywords: goal-setting, mental health, sport activity, athletes.

References

- 1. Bajkovskij, YU.V. Faktory, opredelyayushchie ekstremal'nost' sportivnoj deyatel'nosti / YU.V. Bajkovskij // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. - 2016. - №2(39). - P. 55-59.*
- 2. Voronina, A.V. Problema psihicheskogo zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka: obzor koncepcij i opyt strukturno-urovneвого analiza / A.V. Voronina // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. - 2005. - №21. - P. 143-147.*
- 3. Leonov, S.V. Perezhivanie sportivnoj travmy / S.V. Leonov // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal - 2012.- №2(8) - P.136-143.*
- 4. Lyz' N.A. O strukture psihicheskogo zdorov'ya cheloveka (obzor issledovaniy) / N.A. Lyz' // Izvestiya YUFU. - 2004. - №6. - P. 241-251.*
- 5. Savinkina, A.O. Retrospektivnyj analiz gotovnosti sportsmena k sorevnovaniyam kak osnova celepolaganiya v sporte / A.O. Savinkina, O.V. Tiunova // Sportivnyj psiholog. - 2018. - №3(50). - P. 16-20.*

6. Sagova, Z.A. *Celepolaganie kak resurs povysheniya effektivnosti sportivnoj deyatel'nosti* / Z.A. Sagova // *Fizicheskaya kul'tura, sport - nauka i praktika*. - 2015. - №2. - 3. 75-79.

7. Iasielloa, M. *Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness* / M. Iasielloa, J. Agterena, C. Keyesd, E.M. Cochraneb // *Journal of affective disorders*. - 2019. - №251. - P. 227-230.

УДК 159.9:796.01

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МОЛОДОГО СПОРТСМЕНА С ОБРАЗОМ СПОРТИВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БУДУЩЕГО

Москвина Н.В., Ларкина А.И.

***Аннотация.** Образ профессионального будущего в спорте понимается нами как существующий у человека комплекс представлений разной степени осознанности, по крайней мере, о двух моментах. Во-первых, о себе как спортсмене в будущем. Это некая модель того, кем он может стать в мире профессионального спорта, которая присутствует у него. Во-вторых, о собственной профессиональной деятельности в спорте в будущем. Два этих образа, взаимодействуют друг с другом, и с другими компонентами личности человека. При этом они формируют нечто единое, названное образом профессионального будущего. Именно понятие образа профессионального будущего в спорте являются частью предмета нашего исследования и составляют новизну исследования.*

***Ключевые слова:** образ профессионального будущего, образ - главный регулятор деятельности индивида, концепция локуса контроля, экстернальность – интернальность*

Актуальность. Существующие у человека образы, с точки зрения современной науки, понимаются, как регуляторы деятельности и как образцы, на которые любой субъект ориентируется в своей активности.

Образы, существующие у человека, контролируют, управляют его деятельностью. Они выступают как некоторые образцы, на которые ориентируется человек, осуществляя что-либо. Для того чтобы поменять характеристики активности субъекта, необходимо осуществить изменение в образах управляющих этой активностью. В этом смысле любой образ будущего выступает как его прогнозирование и проектирование [3].

Управляя формированием системы образов, имеющих у личности, мы управляем поведением и деятельностью человека. Знание закономерностей формирования системы образов спортсмена, позволит более эффективно и рационально развивать российский спорт. Это главное, что определяет практическую значимость разработки проблемы образа профессионального будущего молодого спортсмена.

Цель исследования – выявить взаимосвязь характеристик образа спортивного будущего с такими личностными характеристиками, как тип мотивационной направленности и уровень субъективного контроля.

Для реализации данной цели решались следующие **задачи**:

1. Проведен теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования.

2. Измерены личностные характеристики спортсменов и свойства образа профессионального будущего в спорте.

3. Выявлена взаимосвязь характеристик образа профессионального будущего в спорте с личностными характеристиками спортсмена.

Методы и методики:

1. Два варианта семантического дифференциала для диагностики характеристик образа спортсмена и образа спортивной деятельности.

2. Методика диагностики уровня субъективного контроля. (Е. Ф. Бажиным, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткиндоном.)

3. Методика А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения, в модификации М.Ш. Магомед-Эминова.

4. Методы математической статистики для обработки эмпирических результатов. Факторный анализ применялся для выявления характеристик образов, сформированных у спортсменов. Критерий Манна-Уитни применялся для сравнения средних значений выявленных характеристик образов.

Испытуемые. В исследовании приняли участие спортсмены пловцы – 31 человек. 18 девушек, 13 юношей. Возраст 19–25 лет. Все спортсмены. Квалификация – кандидаты в мастера спорта.

Результаты исследования. На рисунке 1 показаны результаты психологической диагностики, в частности, средние данные выраженности локуса субъективного контроля у обследованных спортсменов, разделенных по признаку пола и по областям деятельности.

На гистограмме в группе спортсменов-женщин наблюдается более высокий уровень интернальности, чем в группе спортсменов-мужчин. Так общая интернальность (это первый столбец) у женщин 7,4, у мужчин 6,1 стена.

У мужчин более высокая интернальность наблюдается только в области достижений (*вторая пара столбцов*) на 1,2 стена.

С помощью непараметрического критерия Манна-Уитни, оценивалась статистическая значимость этих различий.

Обнаружены статистически значимые различия в выраженности общей интернальности и интернальности в области здоровья, семьи, межличностных отношений, неудач и достижений.

Это означает, что женщины-спортсмены чувствуют большую личную ответственность за все значимые события в их ближайшем окружении по сравнению с мужчинами.

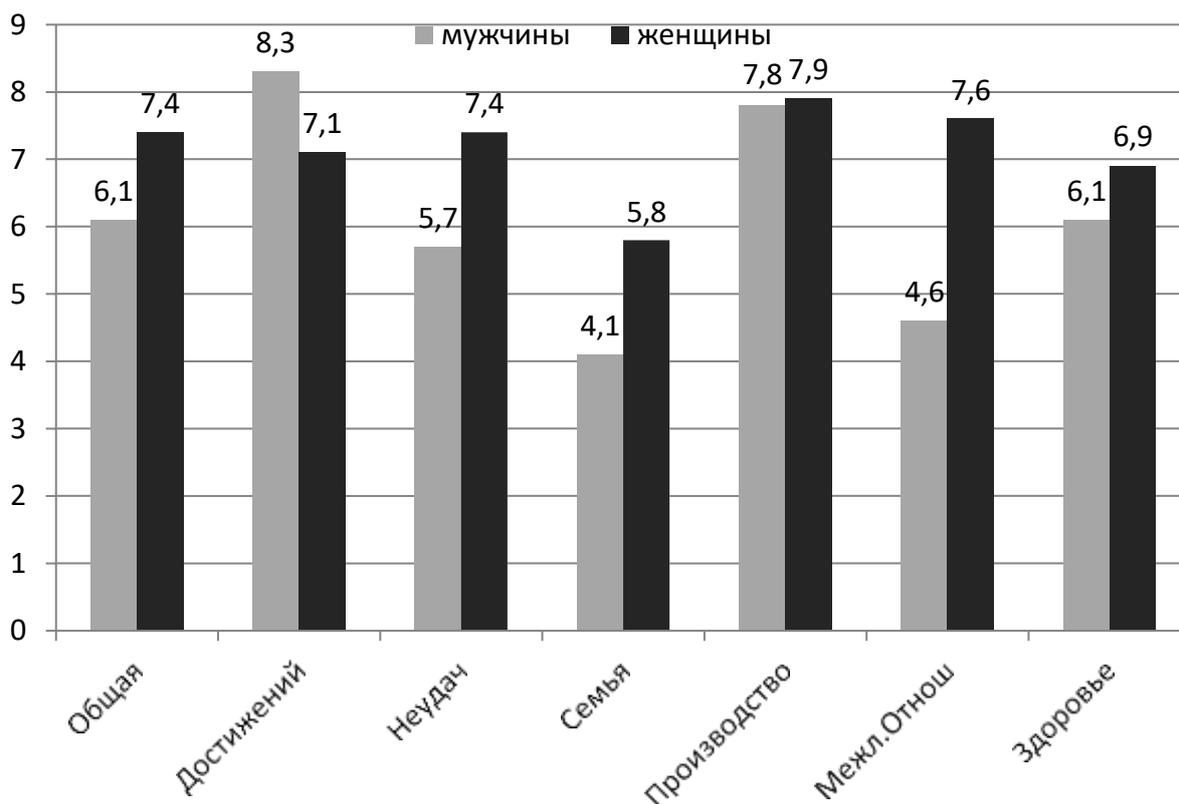


Рисунок 1 – Выраженность интернальности в группах мужчин и женщин

Но в области достижений мужчины больше, чем женщины уверены, что они сами добились всего того хорошего, что есть у них в жизни в настоящий момент.

На рисунке 2 представлена структура «Образа профессионального будущего в спорте».

Были выявлены характеристики 4-х субъективных образов, сформированных у спортсменов, которые входят в образ профессионального будущего.

Для этого по данным семантического дифференциала были проведены два факторных анализа. **Один** – для анализа данных 2-х субъективных образов, характеризующих личность спортсмена.

Это образы «Я как спортсмен в будущем» и «Идеал спортсмена», **второй** - для анализа данных 2-х образов характеризующих деятельность - «Мое профессиональное будущее в спорте» и «Идеал профессионального будущего».

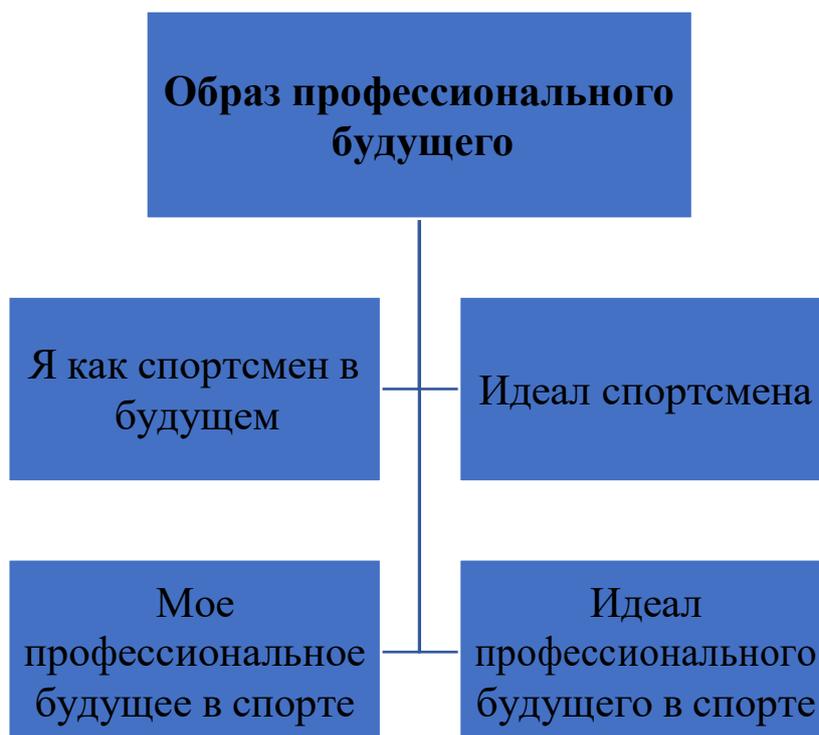


Рисунок 2 – Структура образа профессионального будущего в спорте

В таблице 1 приведены факторы, полученные при обработке данных двух образов «Я как спортсмен в будущем» и «Идеал спортсмена». Выявлено 4 фактора, характеризующих «Образ спортсмена».

Таблица 1 – Выявленные факторы по личностному семантическому дифференциалу. (Оценка «Я как спортсмен в будущем», «Идеал спортсмена»)

ФАКТОРЫ	ЗНАЧЕНИЯ	% ОБЪЯСНЕНИЙ	НАКОПЛЕННЫЙ %
Компетентность	12,744	31,860	31,860
Целеустремленность	9,011	22,528	54,388
Активность	8,289	20,721	75,110
Моральность	4,533	11,332	86,442

Они объясняют в сумме 86% изменчивости образа. После анализа входящих в факторы шкал, **факторы получили название: компетентность (или еще можно назвать его работоспособность), целеустремленность, активность и моральность.**

В таблице 2 приведены факторы, полученные при обработке данных двух других образов «Мое профессиональное будущее в спорте» и «Идеал профессионального будущего в спорте».

Таблица 2 – Выявленные факторы по личностному семантическому дифференциалу. (Оценка «Мое профессиональное будущее в спорте» и «Идеал профессионального будущего в спорте»)

Факторы	Значения	% объясняемой дисперсии	Накопленный %
1. Престижность	10,744	23,952	23,952
2. Пестижность	9,011	22,469	46,421
3. Комфортность	5,289	11,857	58,278

Получено 3 фактора, которые характеризуют деятельность спортсмена в будущем. Факторы объясняют в сумме 58% изменчивости образов. После анализа входящих в факторы шкал, **факторы получили название: престижность, стабильность, комфортность.**

На следующем этапе исследования все спортсмены были разбиты на две контрастные группы: с низкой и высокой выраженностью тестового балла. Разбиение проводилось отдельно по методике диагностики «Мотивации достижений» и по методике диагностики «Уровня субъективного контроля».

В каждой группе подсчитывались средние значения характеристик образов. Затем, с помощью критерия Манна-Уитни, оценивалась статистическая значимость различий средних значений каждого образа в каждой паре контрастных групп.

Всего критерий Манна-Уитни применялся 8 раз (**т.к. профессиональное будущее состоит из 4-х разных образов и у нас есть 2 типа групп спортсменов (1.с доминированием на успех или неудачу; 2. с интернальным или экстернальным локусом контроля)**).

Таблица 3 – Значимость различий при оценке объекта «Я как спортсмен в будущем» в группах с разной направленностью мотивации

Статистический показатель	Факторы			
	компетентность	целеустремленность	активность	моральность
UMана-Уитни	3242,0	3387,0	2972	3925
Значимость	0,033	0,048	0,001	0,176

В таблице 3 даны результаты применения критерия Манна-Уитни для оценки статистической значимости различий характеристик образа «Я как спортсмен в будущем» в группах с разной направленностью мотивации.

Значимые цифры выделены полужирным шрифтом. Обнаружены статистически значимые различия для характеристик компетентность, целеустремленность и активность.

В таблице 4 даны средние значения факторных нагрузок по данному образу в группах с разной направленностью мотивации.

Анализ данных таблиц 3 и 4 позволяет сделать вывод, о том, что при оценке себя, как спортсмена в будущем группа спортсменов с доминированием мотива стремления к успеху приписывает себе как спортсмену в будущем большую «целеустремленность» и «активность» по сравнению с группой испытуемых с доминированием мотива избегания неудач.

Таблица 4 – Средние значения факторных нагрузок при оценке объекта «Я как спортсмен в будущем» в группах испытуемых с различной направленностью мотивации

Факторы	Мотив стремление к успеху	Мотив избегания неудач
Компетентность	- 0,59	0,6
Целеустремленность	1,01	-1,0
Активность	0,8	-0,8
Моральность	0,3	-0,21

При этом группа спортсменов с мотивом избегания неудач отмечает большую выраженность компетентности в характеристиках образа. Очевидно при доминировании мотива избегания неудач, компетентность для спортсменов выступает как условия спокойствия, защиты и стабильности.

При анализе различий в этих группах характеристик образа «Идеал спортсмена» статистически значимых различий обнаружено не было.

В таблице 5 даны результаты статистической проверки гипотезы о том, что средняя выраженность факторов «Я как спортсмен в будущем» у спортсменов с интернальным локусом контроля отличается от выраженности этих факторов у спортсменов с экстернальным локусом контроля.

Таблица 5 – Значимость различий выраженности факторов при оценке объекта «Я как спортсмен в будущем» в группах с разным локусом контроля

Статистический показатель	Факторы			
	компетентность	целеустремленность	активность	моральность
UMана-Уитни	3102,0	3087,0	3975,0	2985,0
Значимость	0,044	0,04	0,34	0,021

Получены значимые различия по трем факторам: компетентность, целеустремленность, моральность. Уровень значимости $p < 0,05$.

В таблице 6 даны средние значения этих характеристик. Из анализа таблиц 5 и 6 можно сделать вывод, что интерналы планируют стать в будущем более компетентными, целеустремленными и добросовестными спортсменами-профессионалами, чем экстерналы.

Таблица 6 – Средние значения факторных нагрузок в группах испытуемых с различной направленностью локуса контроля при оценке объекта «Я как спортсмен в будущем»

Фактор	Интерналы	Экстерналы
Компетентность	1,09	-1,11
Целеустремленность	1,08	-1,12
Моральность	0,71	-0,72

Данные качества, с точки зрения интерналов, имеют большее значения для успешной профессиональной деятельности. Аналогичным образом проводились все другие парные сравнения.

Выводы

1. Подтвердилась гипотеза о том, отдельные составляющие образа профессионального будущего молодого спортсмена и сам образ в целом зависят от направленности мотивации личности и уровня субъективного контроля.

2. Основными характеристиками личностной составляющей образа профессионального будущего молодого спортсмена являются «компетентность», «целенаправленность», «активность» и «моральность». Они объясняют 86,4% изменчивости образа спортсмена-профессионала в обследованной группе. Основными характеристиками деятельностной составляющей образа профессионального будущего молодого спортсмена являются «престижность», «стабильность», «комфортность». Они объясняют 60,3% всей изменчивости образа будущей деятельности.

3. Группа спортсменов с преобладающим мотивом стремления к успеху планируют стать в будущем более «целенаправленными» и более «активными» спортсменами-профессионалами по сравнению с группой испытуемых с мотивом избегания неудач. Эти спортсмены представляют свое будущее в спорте более престижным по сравнению с группой испытуемых с мотивом избегания неудач. Группа спортсменов с мотивом избегания неудач планируют стать более «компетентными» спортсменами-профессионалами в будущем, чем испытуемые с преобладающим мотивом стремления к успеху. Компетентность для них выступает как характеристика, обеспечивающая защищенность и стабильность. Они представляют свое будущее в спорте более стабильным и более комфортным. Взаимосвязи образ идеального спортсмена с типом мотивации не обнаружено.

4. Спортсмены с интернальным локусом контроля планируют стать более компетентными, целеустремленными и добросовестными профессионалами в будущем. Эти качества для спортсменов-интерналов имеют большее значения для успешной профессиональной деятельности по сравнению с экстерналами. «Идеальное будущее» в данной группе представляется более стабильным, чем в группе экстерналов. Спортсмены с экстернальным локусом контроля представляют свое профессиональное будущее в спорте более стабильным и комфортным по сравнению с интерналами.

5. Характеристики идеальных объектов менее подвержены воздействию личностных факторов. На их формирование в большей мере оказывает влияние социальный опыт и культивируемые в обществе установки и образы.

6. Сформированная мотивация на успех и интернальный уровень субъективного контроля предполагают наличие у личности разработанных профессиональных планов.

Литература

1. Артемьева, Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Е.Ю. Артемьева. – М.: Смысл, 1999. – 350 с.

2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 890 с.

3. Магун, В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В.С. Магун. – СПб.: Питер, 1983. – 176 с.

4. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин.; составитель Б.А. Вяткин; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», Институт психологии. – Изд. 3-е, интегр. – Пермь: ПГГПУ, 2018. – 461 с.

5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-9500178-0-3.

6. Петренко, В.Ф. Основы психосемантики / В.Ф. Петренко. – СПб.: Питер, 2005. – 480 с.

7. Смирнов, С.Д. Мир образов и образ мира как парадигмы психологического мышления / С.Д. Смирнов // Мир психологии. – 2003. – 4. – С.18-31.

8. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2020. – 128 с.

9. Спортивная психология: учебник для вузов / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 358 с.

10. Шмелев, А.Г. Введение в экспериментальную психосемантику: теоретико-методологические основания и психодиагностические возможности / А.Г. Шмелев. – М., 1983. – 283 с.

Москви́на Ни́на Ви́кторовна кандидат психологических наук, доцент Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Luria-2007@mail.ru

Ларкина Анна Игоревна бакалавр кафедры ТуМ спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

THE RELATIONSHIP OF THE PERSONALITY TRAITS OF A YOUNG ATHLETE WITH THE IMAGE OF A SPORTS PROFESSIONAL FUTURE

Moskvina Nina Viktorovna PhD in Psychology, Associate Professor Russian State University of Physical Culture, Youth Sports and Tourism (GTsOLIFK), Moscow, Luria-2007@mail.ru

Larkina Anna Igorevna bachelor of the Department of Computer Science sports and synchronized swimming, water aerobics, diving and water polo.

Annotation. The image of a professional future in sports is understood by us as a complex of ideas of varying degrees of awareness of at least two points that exists in a person. First, about yourself as an athlete in the future. This is a kind of model of who he can become in the world of professional sports, which he has. Secondly, about their own professional activities in sports in the future. These two images interact with each other and with other components of a person's personality. At the same time, they form something unified, called the image of the professional future. It is the concept of the image of the professional future in sports that is part of the subject of our research and constitutes the novelty of the research.

Keywords: the image of the professional future, the image is the main regulator of the individual's activity, the concept of the locus of control, externality - internality.

References

- 1. Artemieva, E.Yu. Fundamentals of psychology of subjective semantics / E.Yu. Artemieva. - M.: Smysl, 1999. - 350 p.*
- 2. Ilyin, E.P. Motivation and motives / E.P. Ilyin. - SPb.: Peter, 2011. - 890 p.*
- 3. Magun, V.S. Needs and psychology of the social activity of the individual / V.S. Magun. - SPb.: Peter, 1983. - 176 p.*
- 4. Merlin, V.S. Essay on the integral study of individuality / V.S. Merlin .; compiled by B.A. Vyatkin; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Perm State Humanitarian Pedagogical University, Institute of Psychology. - Ed. 3rd, integra. - Perm: PGSPU, 2018. - 461 p.*
- 5. Nikitushkin, V.G. Theory and methodology: textbook / V.G. Nikitushkin, F.P. Suslov. - Moscow: Sport, 2018. - 320 p. - ISBN 978-5-9500178-0-3.*
- 6. Petrenko, V.F. Fundamentals of psychosemantics / V.F. Petrenko. - SPb.: Peter, 2005. - 480 p.*
- 7. Smirnov, S.D. The world of images and the image of the world as a paradigm of psychological thinking / S.D. Smirnov // World of psychology. - 2003. - 4. - P. 18-31.*
- 8. Sopov, V.F. Mental states in intense professional activity / V.F. Sopov. - M.: Academic project, 2020. - 128 p.*
- 9. Sports psychology: textbook for universities / V.A. Rodionov [and others]; edited by V.A. Rodionova, A.V. Rodionova, V.G. Sivitsky. - Moscow: Yurayt Publishing House, 2020. - 358 p.*

10. Shmelev, A.G. *Introduction to experimental psychosemantics: theoretical and methodological foundations and psychodiagnostic capabilities* / A.G. Shmelev. - М., 1983. - 283 p.

УДК 796.01:159.9

ЭМПИРИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕМЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ)

Политов В.А., Штуккерт А.Л.

Аннотация работы. В данной работе предложена и уточнена авторская классификация типичных стрессовых ситуаций, часто встречающихся в спортивной деятельности у спортсменов, занимающиеся легкой атлетикой.

Ключевые слова: стресс, стрессовые ситуации, легкая атлетика

Введение. Соревнующиеся спортсмены постоянно подвержены действию различных стрессоров, что способствует возникновению тревожного состояния и ухудшения спортивных результатов. Эмоциональный стресс в условиях спортивных соревнований рассматривается в качестве функции двух основных факторов: величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения цели. Эта оценка основывается, в свою очередь, на отражении в сознании спортсмена его готовности - функциональной и специальной, а также предполагаемых условий протекания деятельности [1].

Цель исследования – выделить типичные (распространённые) стрессовые ситуации в лёгкой атлетике, для создания рекомендации для их профилактики или снижения чувствительности спортсменов к этим ситуациям.

Задачи исследования:

- 1- рассмотреть существующие классификации стрессов;
- 2- обосновать авторскую классификацию типов стресса, чаще всего встречаемых в спорте (на примере легкоатлетов);
- 3- эмпирически подтвердить разработанную классификацию типичных стрессовых ситуаций в спорте;
- 4- составить рекомендации по профилактике или снижению чувствительности в стрессовых ситуациях, возникающих в спорте.

Выборка: сбор эмпирического материала был осуществлен с апреля по май 2016 года. В нашем исследовании приняли участие студенты 4-го курса факультета ЛОВС очной формы обучения НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург. Из них: 21 юношей и 17 девушек. Возраст респондентов – от 20 до 25 лет.

В качестве метода нашего исследования был выбран – метод незаконченных предложений и разработана авторская анкета.

На основании детального анализа предложенных ранее классификаций типов стресса (Н. Selye, 1936; В.Д. Небылицын, 1978; Ю.В. Щербатых, 2006; П.С. Гуревич, 1991 и др.) нами были выделены только те типы, которые, могли бы возникать в спортивной деятельности.

Авторская классификация типов эмоционального стресса, встречающихся в спортивной деятельности:

1. Информационный стресс.
2. Коммуникативный стресс.
3. Эмоциональный стресс.
4. Стресс достижения в спорте.
5. Стресс конкуренции в спорте.
6. Стресс материального успеха.
7. Стресс успеха в спорте.

Результаты исследования. Вначале респонденты были ознакомлены с понятием стресса, с классификацией типов стресса и стресс-факторами, которые могут способствовать развитию стресса у спортсменов. Затем им предлагалось дописать ситуации, чаще всего, с их точки зрения, вызывающие у них стресс в зависимости от предложенного типа стресса.

Тип стресса «информационный»:

Типичная ситуация №1. Подготовка к экзаменам при недостаточном кол-ве времени; неадекватная оценка соперника; избыток информации при разучивании нового технического действия, а также при выполнении ответственной письменной работы; давление со стороны тренера (частые указания). Обработать большое кол-во информации за сжатые сроки (написание диплома). Избыток заданий по предметам, высокие требования педагогов (Так ответило подавляющее большинство респондентов: юноши – 72%, девушки – 70%);

Типичная ситуация №2. Внезапные изменения в документах по участию в соревнованиях, сроках и местах проведения. Дезинформация от организаций. Недостаток информации по к-либо профессиональному вопросу (юноши – 52%, девушки – 53%).

Тип стресса «коммуникативный»:

Типичная ситуация №1. Непонимание между тренером и игроком (приход нового тренера сказывается на атмосфере в команде) (Так ответило подавляющее большинство респондентов: юноши - 86%, девушки – 77%).

Типичная ситуация №2. Отсутствие общего языка между спортсменами, вследствие перехода в новую команду (Так ответило подавляющее большинство респондентов: юноши – 72%, девушки – 82%).

Тип стресса «эмоциональный»:

Типичная ситуация №1. Страх перед выступлением после травмы (восстановления) (юноши - 52%, девушки – 47%);

Типичная ситуация №2. Давление со стороны соперников другой команды. Неумение спортсменов адекватно воспринимать критику в свой адрес. Борьба с эмоциональными угрозами перед стартом (юноши – 52%, девушки – 41%);

Типичная ситуация №3. Конфликт с партнёром. Выплеск агрессивной энергии на соперника, партнёра (юноши – 48%, девушки – 35%).

Тип стресса «стресс успеха в спорте»:

Типичная ситуация №1. Страх потерпеть неудачу, потерять всё что ты имел, смысл жизни перед важными соревнованиями. Невозможность выступить лучше после паузы, «звёздная болезнь» (юноши – 67%, девушки – 65%);

Типичная ситуация №2. Отмечались судейские ошибки, аннулирование результатов из-за допинга. Для кого-то это служит стимулом к успеху, а для кого-то нет (юноши – 24%, девушки – 24%).

Тип стресса «материального положения в спорте»:

Типичная ситуация №1. Стресс из-за нехватки средств к обеспечению семьи, возможностью выступать на соревнованиях. Ограниченность в средствах к существованию (юноши – 33%, девушки – 47%);

Типичная ситуация №2. В условиях дефицита денежных средств, тренеру необходимо найти спонсоров и т.д. (юноши – 29%, девушки – 30%);

Типичная ситуация №3. Штрафные санкции во время выступлений, тренировочного процесса (юноши – 5%, девушки – 18%);

Типичная ситуация №4. Восстановление спортсмена после травмы, что может являться причиной потери работы, денег и т.д. (юноши – 29%, девушки – 18%).

Тип стресса «конкуренции в спорте»:

Типичная ситуация №1. Страх перед соперником (более молодым или выше по разряду) (юноши – 52%, девушки – 82%);

Типичная ситуация №2. Взаимоотношения между тренерами внутри коллектива (вражда за спортсменов, рабочие места) (юноши – 29%, девушки – 24%).

Тип стресса «достижения в спорте»:

Типичная ситуация №1. Спортсмен прогнозировал выступить с определённым результатом, недооценил или переоценил свои результаты. Страх допустить ошибку перед серьёзными соревнованиями или выступить хуже предыдущих результатов (юноши – 72%, девушки – 53%);

Типичная ситуация №2. Страх потерпеть неудачу после травмы (не сможет себя реализовать) (юноши – 24%, девушки – 35%).

Выводы

1. В ходе нашего исследования мы получили данные о том, что стресс успеха и стресс достижения у 70% выборки не разделяются на 2 отдельные стрессовые ситуации, потому что спортивная деятельность приучает не только увлекаться процессом, но и предполагать конкретный результат в отличие от других сфер деятельности.

2. Стресс конкуренции также не выделяется у респондентов в отдельный вид и относится частично к информационному стрессу (взаимодействие с командой) и частично – к эмоциональному (страх соперника).

3. Мы подтвердили в своем исследовании наличие и актуальность материального стресса, потому что спорт из любительского стал профессиональным (и предполагает материальную заинтересованность участников).

4. Информационный стресс - в большинстве случаев (более 70%) у респондентов ассоциируется с обучением в ВУЗе. То есть, целенаправленное получение информации в специализированных образовательных заведениях (колледжи, техникумы, школа, вуз и пр.).

5. Нами была эмпирически проверена и уточнена авторская классификация типов эмоционального стресса, чаще всего возникающих у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, а именно: информационный стресс, коммуникативный стресс, эмоциональный стресс, стресс достижения в спорте и стресс материального успеха.

Литература

1. Гуревич, П.С. Психология: учебник для бакалавров / П.С. Гуревич. – М.: Юрайт, 2012. – 608 с.

2. Небылицын, В.Д. Основные свойства нервной системы человека // Естественнаучные основы психологии / Под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицына. – М., 1978. – С. 295-336.

3. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 255 с.

4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых // СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. - (Серия «Учебное пособие»).

Политов Валерий Андреевич, студент 2 курса 221 группы, факультета единоборств и НОВС, НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Штуккерт Алиса Львовна, старший преподаватель кафедры Психологии НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

*EMPIRICAL CLASSIFICATION OF FREQUENTLY ENCOUNTERED
STRESSFUL SITUATIONS IN SPORTS (FOR EXAMPLE ATHLETICS)*

Politov Valery Andreevich - student 221 group, faculty of Martial Arts and NOSC of National State University of physical culture, sport and health named P. F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

Shtukkert A.L. - lecturer in the psychology department of National State University of physical culture, sport and health named P.F. Lesgaft, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. In this work, we proposed and refined a new classification typical stressful situations often encountered in sports activities in athletes involved in athletics.

Keywords: stress, a stressful situation, athletics.

Literature

1. Gurevich, P.S. Psychology: a textbook for bachelors / P.S. Gurevich. - M.: Yurayt, 2012. - 608 p.

2. Nebylitsyn, V.D. Basic properties of the human nervous system // Natural science bases of psychology / Ed. A.A. Smirnova, A.R. Luria, V.D. Nebylitsyn. - M., 1978. - P. 295-336.

3. Selye, G. Essays on the adaptation syndrome / G. Selye. - M.: Medgiz, 1960. - 255 p.

4. Shcherbatykh, Yu. V. Psychology of stress and methods of correction / Yu.V. Shcherbatykh // SPb.: Peter, 2006. - 256 p.: Ill. - (Series "Tutorial").

УДК 159.92

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАРЬЕРИСТОК В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Сопов В.Ф., Макеева Д.А.

***Аннотация.** В статье рассматривается взаимосвязь индивидуально-психологических свойств личности спортсменок-барьеристок с их специальной подготовленностью, на коротких барьерных дистанциях. В ходе наших исследований выявлен ряд достоверных различий в уровне специальной подготовленности, а также их темперамент, особенности характера, склонностей и интересов личности.*

Это позволяет предполагать, что построение специальной подготовки с учётом психологической индивидуальности каждой спортсменки, позволяет положительно воздействовать на итоговый результат.

***Ключевые слова:** спортсменки-барьеристки, специальная подготовленность, темперамент, особенности характера, индивидуальные свойства личности*

Введение. Специальная подготовка молодых бегуний 16-18 лет, на коротких барьерных дистанциях, зависит от многих факторов. Одним из важных моментов в этой работе является учет особенностей психологии личности спортсменок, в частности, их темперамента и особенностей характера. Соответственно специальную подготовку юных барьеристок на специально-подготовительном этапе мы предлагаем строить с учётом этих показателей, ярко отражающих их индивидуальность [1].

Основная часть. Объект исследования – индивидуально-психологические особенности личности спортсменок-барьеристок. Предмет исследования – особенности построения тренировочных занятий с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменок.

Гипотеза исследования: предполагается, что специальная подготовка, построенная с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсменок, позволит повысить эффективность тренировочного процесса спортсменок-барьеристок.

Цель исследования – обосновать методический подход по специальной психологической подготовке для бегуний 16-18 лет на коротких барьерных дистанциях.

Методы исследования: Педагогические тестирования специальной подготовленности; методы психодиагностики: Личностный опросник Айзенка ЕРІ/А; 16РF Тест Кеттелла; Теппинг-тест (Методика Е.П. Ильина); МСД. Е.А. Калинин.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе сборной команды Москвы. Проведено психологическое тестирование с использованием личностного теста-опросника Айзенка (57 вопросов) на предмет выявления темперамента спортсменок, и педагогические тестирования с целью оценить уровень развития различных сторон специальной подготовленности у испытуемых. По итогам испытуемые были разделены на 4 группы (холерики, сангвиники, меланхолики, флегматики). Далее проведено обширное психологическое тестирование с целью выявления взаимосвязи индивидуально-психологических свойств личности (в частности, их темперамента, мотивации, характера и способностей) с различными сторонами специальной подготовленности барьеристок. Для этого использовались 16РF Тест Кеттелла, МСД. Е.А. Калинин, Теппинг-тест (Методика Е.П. Ильина).

Испытуемые. В исследовании принимало участие 26 девушек 16-18 лет. Уровень 1 разряд – КМС.

Результаты исследования показывают среднегрупповые различия в скоростно-силовых показателях у спортсменок с различным типом темперамента. Меланхолики отстают по прыжковым видам упражнений по сравнению с результатами сангвиников и холериков (что указывает на недостаток развития взрывных качеств у этой группы спортсменок.) Флегматики отстают по всем показателям, что говорит о более низком уровне проявления скоростно-силовых способностей. Сангвиники в прыжковых и беговых упражнениях опережают меланхоликов и флегматиков, но уступают холерикам. Холерики лидируют среди всех типов темперамента в прыжковых и беговых тестах, но уступают по силовым показателям сангвиникам.

Результаты исследования технической подготовленности спортсменок – барьеристок: в тесте №1, отражающем уровень техники

стартового разгона в барьерном беге, достоверно лучшие показатели в нашем исследовании имели спортсменки из группы «флегматиков» (0,4 + 0,1 с). В других группах этот показатель варьировал от 0,8 до 0,6 с, и различался недостоверно. В тесте №2, отражающем «дистанционную скорость» барьеристок, лучший показатель (хотя и недостоверно различимый) опять в группе спортсменок - флегматиков. (В целом, все группы спортсменок показывали результаты на уровне 0,2-0,4 с, при дисперсии на уровне 0,1-0,2 с.)

Результаты диагностики с использованием 16PF Теста Кеттелла выявил достаточно сильную экстраверсию у холериков и сангвиников, интроверсию у меланхоликов и флегматиков. Хорошие коммуникативные свойства проявили холерики, сангвиники и меланхолики, что свидетельствует о сильной нервной системе (результаты Теппинг-теста (Методика Е.П. Ильина)), и это проявляется в общении спортсменок и характеризует их как сильную личность.

Общий уровень мотивации показал – насколько спортсменки-барьеристки подготовлены и настроены психологически на достижение результата. Оптимальные значения мотивации показали в большинстве сангвиники, меланхолики, флегматики. Спортсменки холерического типа темперамента показали завышенную мотивацию, которая может значительно влиять на тренировочный процесс спортсменок и общую подготовленность.

В ходе исследования было определено, что холерики и сангвиники – экстраверты с сильным неуравновешенным типом НС, завышенной мотивацией, показывают достаточно высокие показатели в уровне специальной подготовленности, но сильно отстают по техническим характеристикам (из-за неуравновешенности и чрезмерном стремлении к успеху, трудно усваивают сложно-координационные действия, которые требуют терпения и сил). Меланхолики – интроверты, со слабым типом НС, с оптимальным уровнем мотивации показывают средний уровень специальной подготовленности, что говорит о некой стабильности в результатах. Флегматики – с сильным уравновешенным типом НС, с низким уровнем мотивации показали низкие показатели специальной подготовленности, но высокие в технической подготовленности, что говорит о быстрой перестройке к меняющимся условиям и лучшем усвоении сложно-координационных упражнений.

Выводы. Все свойства личности спортсменок-барьеристок индивидуальны и проявляются по-разному в зависимости от типа темперамента. Можно сделать вывод, что в каждом типе темперамента есть свои плюсы и минусы, применимо к их специальной подготовленности, над которыми стоит провести психологическую работу. Было выявлено что холерикам и сангвиникам необходимо оптимизировать уровень мотивации и уделить большее внимания

технической подготовленности. Меланхоликам поднять общий уровень специальной подготовленности. Флегматикам повысить уровень мотивации, уровень специальной подготовленности.

Литература

1. Ильин. Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Апросимов, В.А. Сравнительный анализ личностных особенностей спортсменов высокого класса / В.А. Апросимов, В.В. Находкин // Общество: социология, психология, педагогика. – 2018. – № 10 (23). – С. 30-36.
3. Апариева, Т.Г. Психология предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов / Т.Г. Апариева // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2013. – № 7. – С. 159-161.
4. Анисимова, Ю. Н. Психологические особенности волевых качеств у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / Ю.Н. Анисимова, К.Г. Николаевна // Вестник Самарского государственного технического университета. – 2018. – № 9. – С. 44-54.
5. Вдовина, Н.Н. Педагогическая технология управления скоростно-силовой подготовкой барьеристок / Н.Н. Вдовина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – № 3. – С. 23.

Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Макеева Дарья Алексеевна – студент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE INDIVIDUAL ON THE SPECIAL TRAINING OF HURDLERS IN SHORT-DISTANCE RUNNING

Sopov Vladimir Fedorovich Ph.D., Associate Professor, Assistant Professor of Psychology at the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. E-mail: vladimirsopov@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. (RGUFKSMIT).

Makeeva D.A. - student of the Department of Psychology, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (RGUFKSMIT), Moscow, Russia

Annotation. The article deals with the relationship of individual psychological characteristics of the personality of female hurdlers with their special training, at short barrier distances. In the course of our research, a number of significant differences in the level of special training, as well as their temperament, character traits, inclinations and interests of the individual were revealed.

This suggests that the construction of special training, taking into account the psychological personality of each athlete, allows you to have a positive impact on the final result.

Keywords: female hurdlers, special training, temperament, character traits, individual personality traits.

References

- 1. Ilyin E.P. Psychology of sports / Ilyin E.P. - St. Petersburg: Piter, 2009. - 352 p.*
- 2. Aprosimov, V.A., A comparative analysis of the personal characteristics of high-class athletes / Aprosimov, V.A., Nakhodkin, V.V. // Society: sociology, psychology, pedagogy. - 2018. - № 10 (23). - P.30-36.*
- 3. Aparieva, T.G., Psychology of pre-competitive training of qualified athletes / Aparieva, T.G. // Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. - 2013. - No. 7. - P. 159-161.*
- 4. Anisimova, Yu.N., Psychological features of volitional qualities in athletes of team and individual sports / Anisimova, Yu. N., Nikolaevna K.G. // Bulletin of the Samara State Technical University. - 2018. - No. 9. - P. 44-54.*
- 5. Vdovina N. N. Pedagogical technology of control of speed and power training of hurdlers. / Vdovina N. N. // Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2007. - No. 3. - P. 23.*

УДК 159.923/793.38

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Шумова Н.С.

Аннотация. Для постановки адекватных целей, для нахождения и реализации системы результативных действий важно учитывать социальную ситуацию, отношения, формирующиеся в данной ситуации у спортсмена, наличие внутреннего контура регулирования взаимодействия индивидуальности с миром. Экстремальность деятельности спортсменов повышается из-за деформаций личности, проблем, связанных с отношениями, формирующимися у спортсмена в результате особой социальной ситуации, определяющейся поощрением соперничества, постановкой цели, достижение которой одним человеком делает невозможным достижение своих целей другими людьми.

Ключевые слова: готовность к мобилизации, напряжение, переживания, надежность деятельности, саморегуляция

Актуальность. Необходимость повышения спортивной результативности и спортивного долголетия требует решения проблемы психологической надежности деятельности спортсменов, анализа и учета закономерностей формирования, развития и проявления психики в деятельности спортсменов высокой спортивной квалификации.

Факторы, обуславливающие надежность деятельности, можно разделить на внутренние и внешние.

Внешние факторы – надежность самой системы сложившихся отношений, запас организованности и взаимной поддержки для трудных и экстремальных условий совместной деятельности и своевременности поступления в систему ресурсов.

Моделирование и испытание типовой системы отношений на надежность позволяет выявить потенциальные проблемы и в дальнейшем модифицировать, развивать систему, повышая надежность деятельности.

Внутренние факторы включают в себя также интериоризованные внешние факторы. Их можно рассматривать, развивая подход, предложенный В.Д. Небылицыным (1976), как:

1. Первичные, непосредственные причины перенапряжения и снижения надежности;

2. Вторичные (сигнальные) элементы ситуации, сами не являющиеся источником напряжения, однако субъективно воспринимающиеся как признаки наличия опасности. Это факторы, связанные с разнообразными жизненными событиями человека, ранее являвшимися причинами стресса.

После десенсибилизации (снятия повышенной чувствительности) отношение к этим факторам может нормализоваться.

Внутренние факторы (личные, опосредующие), зависят от:

1. Индивидуальных особенностей реактивности.

2. Структуры личности, сложившихся механизмов психического отражения (например, определяющих интенсивность сопротивления мыслям, запускающим отрицательные переживания в трудных ситуациях соревновательной деятельности).

Надежность выполнения спортсменом системы целенаправленных действий обусловлена:

1. Наличием доступных для мобилизации ресурсов, социальной поддержки, механизмов саморазвития, позволяющих преодолевать препятствия на траектории саморазвития.

2. Наличием способностей, обуславливающих адекватность принимаемых решений, эффективностью механизма целеполагания, соответствием сконструированного человеком действия цели.

3. Надежностью выполнения операций, составляющих действия, их соответствия условиям; адекватностью отображения условий и параметров выполняемых операций, надежностью воспроизведения эталонных параметров движений в данных условиях в течение заданного времени.

Соответствие сконструированного человеком действия цели определяется, с одной стороны, способностью человека эффективно решать поставленные задачи, с другой – адекватностью целей и задач (которые он сам выбирает или которые ставят перед ним другие), его возможностям.

Цели, превышающие возможности человека, могут быть поставлены им самим или другими людьми при недостатке ресурсов, острой необходимости и жизненной важности решения каких-либо задач, для развлечения и т.д. Если часть общества не заинтересована в том, чтобы все другие люди достигли поставленных целей, она может поощрять соперничество между ними, ставить перед ними цель, достижение которой одним человеком делает невозможным достижение своих целей другими людьми.

Постановка таких целей снижает надежность всей системы сложившихся отношений в целом.

Надежность выполнения действий может снижаться как в результате взаимодействия системы с другими системами, так и в результате нарастания самоподдерживающихся колебаний в самой системе.

Важно отметить, что при этом может:

1. Утратиться качество объекта, а, вместе с ним, и способности к выполнению требуемых функций;

2. Появиться новый спектр возможностей и качество объекта при этом может не только сохраниться, но и повыситься.

Включение во взаимодействие субъекта (субъектов) приводит к тому, что детерминация изменений становится целенаправленным и управляемым процессом, обретает социальные и культурно-исторические признаки и характеристики (Микешина Л.А., 2005).

Соответственно, экстремальность ситуации может быть обусловлена как нарастанием самоподдерживающихся колебаний в самой системе (живом организме), так и в результате его взаимодействия с другими системами (усиление социального прессинга, нарастание самоподдерживающихся колебаний в социальной системе, взаимодействие этой социальной системы с другими системами).

Организация исследования, испытуемые. На кафедре психологии РГУФКСМиТ проводятся исследования спортсменов сборных команд высокой квалификации по различным видам спорта: МС, МСМК, ЗМС. Проведены исследования и получены данные по сборным командам единоборцев, стрелков, гребцов, баскетболистов, художественной гимнастики, танцев, олимпийской сборной по синхронному плаванию, велосипедистов, специализирующихся в BMX-Racing, фридайверов, сборной по парусному спорту, ски-альпинистов, военных, занимающихся служебно-прикладными единоборствами и т.д.

Создается научная школа, занимающаяся проблемами риска и повышения психической надежности занятий экстремальными видами деятельности.

На данный момент в русле данной тематики на кафедре психологии РГУФКСМиТ защищено 15 выпускных квалификационных работ, 18 магистерских диссертаций, 2 кандидатские диссертации.

Обсуждение результатов исследования.

Нами было обнаружено, что экстремальность деятельности спортсменов повышается из-за деформаций личности, проблем, связанных с отношениями, формирующимися у спортсмена при наличии таких особенностей социальной ситуации, как:

1. Эпизодическая агрессия со стороны ровесников, частое прерывание деятельности (перенаселение, конкуренция, хронический стресс скученности), обостряющаяся при наличии явных отличий от ровесников, по социокультурным критериям привлекательности или спортивной перспективности, по антропометрическим данным (нормативы часто рассчитаны на акселератов и не учитывают более медленные темпы развития ретардантов, позднее выходящих на тот же или даже более высокий уровень развития): очень высокого или низкого роста, проблем со внешностью, ОВЗ, неуклюжести (например, в подростковом возрасте), повышающих риск быть отвергнутым, категоризованным как «чужой».

2. Ошибки педагогической оценки. Тренер объявляет «способными» и обещает рост результатов спортсменам, с которыми неосознанно идентифицируется по второстепенным признакам, не значимым для успешности спортивной деятельности, не давая конкретных рекомендаций, средств и путей повышения результативности физического и психического развития, реализации индивидуальных особенностей в деятельности.

3. Отсутствие ясных целей и перспектив занятий спортом. Например, юные спортсмены, случайно попадающие в спортивные секции («за компанию», «чтобы не сидели дома»).

4. Слишком сильная мотивация родителей, тренеров, руководителей, чрезмерные престижные устремления, лишаящие детей возможности получить одобрение небольшим успехам при освоении упражнений. Родители, особенно – молодые (ставшие родителями в 20-30 лет), притязая на высокие достижения своих детей и подростков, стремятся их постоянно контролировать, конфликтуют с детьми и с тренером.

К настоящему моменту проводимые исследования показали, что надежность выступления спортсмена опирается на:

1. Самореализацию отношений и поведенческих стратегий, стереотипов реагирования (в т.ч., эмоциональных). Для изменения выработавшихся стереотипов на более надежные, нужна расширенная ориентировочная основа, например – опора на вероятностные психологические модели, сопоставление с которыми собственных

психодиагностических показателей позволяет осмыслить и переосмыслить свои действия, оценить достижимость необходимых полезных результатов взаимодействия, устранить противоречия, установить более надежные отношения (Шумова Н.С., 2016).

2. Формирование навыка самооценивания с опорой на объективные критерии мастерства. Навык самооценивания позволяет не только привести самооценку в соответствие с возможностями спортсмена, переживанию человеком своих возможностей, как адекватных решаемым им задачам, но и добиться ее изменений пропорционально росту спортивного мастерства. Использование субъективной (заниженной или завышенной) оценки тренера как опоры для самооценивания ведет к недооценке собственных усилий, а в дальнейшем, возможно – к разочарованию в занятиях спортом, к неуверенности в себе.

3. Оптимальную структуру регуляции активации деятельности, эмоциональную субсистему активации или на неэмоциональную (произвольную) субсистему активации в зависимости от особенностей данного спортсмена и от требований вида спорта.

4. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, обеспечение его динамики в «зоне оптимального функционирования». Для большинства спортивных дисциплин с динамичными и интенсивными нагрузками уровень активации спортсменов по показателям биопотенциометрии, хотя и имеет значительную индивидуальную вариацию, но случайные колебания не превышают 10-15% от средних значений.

Многолетняя статистика в различных видах спорта позволяет говорить о следующих значениях биопотенциалов: 2-8 мА – болезненное состояние, сильное утомление, пароксизмальное состояние; 10-18 мА – заторможенность, вялость, сонливость, монотония; 20-38 мА – зона оптимума, хорошее самочувствие, уверенность, готовность; 40-50 мА – а) обычная ситуация: возбуждение, тревога, энергозатраты, пресыщение; б) соревновательная ситуация: оптимум, уверенность, мобилизация; 50 мА и выше – состояние стресса различной степени, неэкономное функционирование, болезненное состояние.

Оптимум ситуативной тревожности для большинства видов спорта составляет 8–10 баллов (из 20 максимальных по сокращенному варианту шкалы ситуативной тревожности Спилберга).

Доминирование потребности в затрате энергии (коэффициент вегетатики 1,2 у.е.) соответствует оптимуму для спортивных дисциплин с динамичными и интенсивными нагрузками. Уровень значений биопотенциометрии 20-38 мА близок к состоянию заторможенности, вялости, сонливости, монотонии и даже для тренировки в большинстве видов спорта соответствует лишь нижней границе зоны оптимума, но

наши данные показывают, что для получения максимального спортивного результата по стрельбе из лука он оптимален.

Для предстартовых состояний по стрельбе из лука уровень активации спортсменов-стрелков и по данным биопотенциометрии, и по уровню ситуативной тревожности, и по вегетативному коэффициенту должен быть ниже, чем для видов спорта с более динамичными и интенсивными нагрузками и составлять:

- биопотенциометрии – в диапазоне до 38 мА;
- ситуативной тревожности – 7-9 баллов (из 20 максимальных по сокращенному варианту шкалы ситуативной тревожности Спилбергера);
- коэффициента вегетатики – до 1,2 у.е. Разумеется, при попадании значений коэффициента вегетатики в зону менее 0,60 необходимо различать, результат ли это саморегуляции, направленной на сбережение ресурсов или болезненного состояния.

Исследование показало, что путем использования обратной связи можно добиться сведения систематических ошибок стрельбы к нулю. Если другие авторы использовали обратную связь по результату выполнения каждой попытки на тренировках, то нами аналогичный результат был достигнут путем проведения психологических тренингов и тренингов с биологической обратной связью (в том числе, и по доминирующей подсистеме активации).

5. Эмоциональные стереотипы реагирования. Для определения основных профессионально-важных свойств спортсменов (например, соотношения волевых и эмоциональных свойств личности) и возможных направлений их развития, конкретизации содержания психологической подготовки с занимающимися, нужно теоретическое обоснование структуры взаимосвязей показателей эмоционально-волевой регуляции деятельности и эффективности соревновательных действий. Неумение тренеров использовать механизмы эмоциональной регуляции приводят к тому, что с развитием второсигнальной системы регуляции с опорой на интеллектуализацию психических функций в процессе повышения спортивной квалификации у спортсменов в сложнокоординационных видах спорта (например, у гимнасток, синхронисток) происходит существенное снижение естественности и эмоциональности выступления.

У эмоционально возбудимых спортсменок эмоции стыда и застенчивости играют важную роль в сдерживании гнева, а вина и раскаяние могут стать мотивом для совершенствования техники.

6. Эмоциональную компетентность. Когнитивная и эмоциональная системы могут функционировать с разной степенью согласованности. Эмоциональные процессы основываются на переработке информации и на символических репрезентациях значений, однако обычно эти репрезентации не осознаются, что также может быть использовано для

повышения надежности деятельности спортсменов в экстремальных условиях.

Выводы

1. Психологическая надежность деятельности спортсменов – это надежность, связанная с психической деятельностью спортсменов, определяемая путем анализа закономерностей формирования, развития и проявления психики в деятельности человека.

2. Демонстрация высоких спортивных результатов требует продолжительного выполнения спортсменами предельно возможных нагрузок, продолжительного напряжения, максимальной мобилизации всех систем организма. Исследования показали важность учета социальной ситуации, отношений, формирующихся в данной ситуации у спортсмена, необходимости формирования внутреннего контура регулирования взаимодействия индивидуальности с миром для постановки адекватных целей, для нахождения и реализации системы результативных действий.

Литература

1. Микешина, Л.А. Философия науки: Современная эпистемология. Научное знание в динамике культуры. Методология научного исследования : учеб. пособие / Л.А. Микешина. – М. : Прогресс-Традиция : МПСИ : Флинта, 2005. – 464 с.

2. Небылицын, В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. – М.: Наука, 1976. – 334 с.

3. Шумова, Н.С. Психологические модели поведения в трудных ситуациях взаимодействия: на примере студентов физкультурного вуза, специализирующихся в единоборствах / Н. С. Шумова. – Москва : ФЛИНТА : Наука, 2016. – 142, [1] с. : табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9765-2570-2 (ФЛИНТА).

Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL RELIABILITY OF ATHLETES 'ACTIVITIES

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. To set adequate goals, to find and implement a system of effective actions, it is important to take into account the social situation, the relations that are formed for an athlete in this situation, the presence of an internal circuit regulating the interaction of the individual with the world. The extremeness of the activity of athletes increases due to personality deformations, problems associated with relationships that are formed for an athlete as a result of a special

social situation determined by the encouragement of rivalry, the setting of a goal, the achievement of which by one person makes it impossible for other people to achieve their goals.

Keywords: readiness for mobilization, tension, feelings, reliability of activity, self-regulation.

References

1. Mikeshina L.A. *Filosofiya nauki: Sovremennaya e`pistemologiya. Nauchnoe znanie v dinamike kul`tury`. Metodologiya nauchnogo issledovaniya : ucheb. posobie / L.A. Mikeshina.* – M. : Progress-Tradiciya : MPSI : Flinta, 2005. – 464 p.

2. Neby`licyn V.D. *Psixofiziologicheskie issledovaniya individual`ny`x razlichij.* M.: Nauka, 1976.- 334 p.

3. Shumova, N.S. *Psixologicheskie modeli povedeniya v trudny`x situaciyax vzaimodejstviya : na primere studentov fizkul`turnogo vuza, specializiruyushhixsya v edinoborstvax / N. S. Shumova.* - Moskva : FLINTA : Nauka, 2016. - 142, [1] p. : tabl.; 21 sm.; ISBN 978-5-9765-2570-2 (FLINTA).

УДК 159.9

АНТИЦИПАЦИЯ КАК КРИТЕРИЙ УСПЕШНОСТИ В ФУТБОЛЕ

Юрова К.И.

Аннотация. В спортивной деятельности антиципацию как психическое явление следует рассматривать как многосторонний и во многом специфический процесс, в основе которого лежат интегральные механизмы работы высшей нервной деятельности (ВНД). Антиципация – это не только пространственно-временное опережение, но и та или иная степень полноты и точности предсказания. Поэтому конкретный антиципирующий эффект у спортсменов есть результат максимальной точности принятия прогностического решения.

Ключевые слова: антиципация, предвидение, вероятностное прогнозирование, установка, мотивация, личность

Введение. В самом широком смысле слова антиципация – это способность организма действовать с определенным пространственно-временным опережением. Антиципация – предвидение; от латинского *anticipio* - брать вперед; во французском языке *anticiper* – упреждать; в английском языке *anticipate* – предвидеть.

Н.А. Бернштейн выделял несколько форм «опережающих» эффектов, значимых для управления действиями. В первых случаях это хорошо осознаваемая «двигательная задача», в которую входит предвосхищение результата и определенных двигательных средств, во-вторых – предварительные, или «прелиминарные», коррекции, которые формируются в процессе автоматизации движения, и в третьих – совершенно неосознаваемые «фоновые» преднастройки (опережение при текущей микрорегуляции движения в виде тонических команд, возникающих перед потенциалом действия). Вторую и третью формы

преднастроек Бернштейн относил к «градиентной экстраполяции», которая существует в области чисто биомеханических регуляций, опережающих движения на минимальные отрезки времени (Бернштейн, 1961) [2, 6].

Б.Ф. Ломов и Е.Н. Сурков особо выделяли сенсомоторный уровень – уровень, на котором антиципация является выражением элементарного пространственно-временного различения и опережения стимула; перцептивный уровень характеризуется дальнейшим усложнением психической интеграции, следствием которой является установка человека на конечный адаптационный эффект и синтез прошлого опыта; уровень представлений, который предполагает активное использование структурных схем оперативной и долговременной памяти.

В спортивной деятельности антиципацию как психическое явление следует рассматривать как многосторонний и во многом специфический процесс, в основе которого лежат интегральные механизмы работы высшей нервной деятельности (ВНД). Каждому из реакций антиципации соответствует ведущий уровень структурирования и системности психических процессов, обеспечивающих тот или иной диапазон ее опережающего эффекта. Широта диапазона «разрешающей способности» антиципационных процессов, их эффективность то тем или иным критериям всегда базируется на анализе и синтезе прошлого опыта спортсмена, постоянном сличении с ним текущих событий и, что особенно важно, - на избирательном извлечении информации из оперативной и долговременной памяти.

Экспериментально было установлено, что недостаточная информированность спортсмена о соперниках и ожидание соревнования могут вызывать негативный антиципирующий эффект, связанный с психологическим «отказами» из-за боязни не справиться с эмоциональным возбуждением, ожидания ошибок в действиях при недостаточно хорошем владении техникой, боязни травм в связи с недостаточной физической готовностью. Устранить негативный антиципирующий эффект можно как внешним регулированием психического состояния спортсмена (тренер, товарищи по команде), так и саморегуляцией мыслей и переживаний (Сурков, 1982) [1,7]

Проведенный нами опрос в форме индивидуальной беседы 20 тренеров высшей категории (10 по легкой атлетике – бег и 10 по спортивным играм – футбол) показал, что тренеры по бегу отмечали важность антиципации при старте, при оценке действий соперников на дистанции, психофизиологического состояния соперников, при финишном ускорении, что давало свободу спортсменам при выборе тактических действий на соревнованиях. Тренеры по спортивным играм считали, что антиципация необходима при когнитивной оценке игровой расстановки и игровых действий и своих спортсменов и соперников, при

выполнении пасов и финтов, при восприятии и переработке оперативной информации, получаемой от спортсменов и тренеров (Юров, 2014) [5].

Нами на базе Сочинского государственного университета по социальному заказу руководства ШОР по футболу была проведена оценка антиципирующих действий 30 (тридцати) футболистов 16-17 лет различного амплуа: вратари, защитники, нападающие. Время простой сенсомоторной реакции фиксировалась на кожный раздражитель с различным интервалом времени (всего по 10 раздражителей на каждого испытуемого). Средний временной показатель по всем испытуемым – 0,21 сек. Средний показатель у вратарей – 0,18 сек., у защитников – 0,23 сек, у нападающих – 0,22 сек (несократимый минимум – 0,07 сек). Полученные данные соответствовали спортивной квалификации и возрасту футболистов. Вратарь, показавший результат 0,23 сек был рекомендован нами сменить амплуа. Мониторинг игровых действий футболистов показал следующее. Вратарь должен фиксировать разбег нападающего, удар какой ногой по мячу, с какой скоростью траекторию полета (когнитивные функции). Он должен осуществлять действия по перехвату мяча, быстро двигаться, перемещаться во вратарской площадке и принимать решение в какой позе ловить или отбивать мяч (психомоторика). Важен для вратаря речемыслительного уровня антиципации (разгадывание замыслов соперника, а также различные формы речевого управления).

Для защитников и нападающих, помимо таких физических качеств как скорость, гибкость, выносливость, координированность, необходимо переключение и объем внимания, оперативная переработка поступающей информации, быстрое принятие решения, телесное или речевое общение с товарищами по команде (здесь также важны и психомотика, когниция и речемыслительное управление) [4, 5].

Установлено, что у спортсменов-игровиков антиципация имеет большее значение, чем в индивидуальных видах спорта.

В фазе антиципации проявляется способность спортсмена к субъективной интерпретации своих действий и состояний на прежних соревнованиях, уточняется как его самооценка отдельных способностей к достижению, так и объективная оценка условий и ситуации соревнований. Здесь происходит управление действиями одновременно в когнитивной, аффективной и двигательной сферах.

В фазе реализации ожидание превращается в движения и достижения. В соревновании спортсмен пытается достичь наиболее высокого уровня деятельности, чтобы победить или добиться наилучшего для себя результата.

Заключение. Все факторы – познавательные, эмоциональные, волевые, социально-средовые и двигательные – формируют психическую установку спортсмена на предстоящую спортивную деятельность,

которая относительно легко может изменяться под влиянием обстоятельств. Под влиянием неконтролируемых сознанием спортсмена факторов очень хорошая и правильная психическая установка на соревнования может в определенных случаях быстро превращаться в свою противоположность. К такому изменению может привести встреча с неприятным соперником, внезапная поломка в спортивном инвентаре, потеря любимых вещей (талисманов), телефонные угрозы, информация в соцсетях, грубость со стороны тренера и партнеров по команде.

Таким образом, антиципация является таким же необходимым свойством в спортивной деятельности спортсменов, как психические процессы (внимание, оперативная память, мышление), психологические свойства темперамента (сила, быстрота, уравновешенность, экстраверсия-интроверсия), психологические свойства личности (уровень притязаний, мотивация, фрустрация-агрессивность, воля, эмоции), так и психофизиологические и физические качества спортсменов (ловкость, гибкость, выносливость, координированность). Тренерам, чтобы добиться успехов в спортивной деятельности, нужно обладать ярко выраженными волевыми качествами, систематизировать опыт психологической работы в данном виде спорта, сочетать психологическую подготовку и тренерскую деятельность, избегать эмоционального выгорания (Юров, 2019).

Литература

1. Юров, И.А. Агрессивность в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11. – С. 46-47.
2. Юров, И.А. Фрустрация и толерантность в спорте / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №11. – С. 62-63.
3. Юров, И.А. Спортограмма и психограмма спортсмена / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №12. – С. 67-68.
4. Юров, И.А. Психологическое сопровождение спортсменов. Теория и практика физической культуры / И.А. Юров. – 2009. – №6. – С.75-76.
5. Юров, И.А. Психологическое обеспечение в олимпийском Сочи / И.А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №9. – С. 49-50.
6. Юров, И.А. Индивидуальность в спорте. Теория и практика физической культуры / И.А. Юров. – 2012. – №3. – С.10-11.
7. Юров, И.А. Психологическая компетентность тренеров. Теория и практика физической культуры / И.А. Юров. – 2011. – №11. – С.76-77.
8. Юров, И.А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности. Экспериментальная психология / И.А. Юров. – 2012., т.5. – №3. – С.108-114.

Юрова Ксения Игоревна, канд. истор. наук, доцент кафедры управления, Россия, г. Москва, НОУ Московский инновационный университет, sov36@mail.ru.

ANTICIPATION AS A CRITERION FOR SUCCESS IN FOOTBALL

Yurova K.I., kand. istor. nauk, docent kafedry upravleniya, Rossiya, g. Moskva, NOU Moskovskij innovacionnyj universitet, sov36@mail.ru.

Annotation. In sports activity, anticipation as a mental phenomenon should be considered as a multifaceted and in many respects specific process, which is based on the integral mechanisms of the work of higher nervous activity (HND). Anticipation is not only a spatio-temporal advance, but also one or another degree of completeness and accuracy of prediction. Therefore, a specific anticipatory effect in athletes is the result of the maximum accuracy of making a prognostic decision.

Keywords: anticipation, foresight, probabilistic forecasting, attitude, motivation, personality

References

1. YUrov, I.A. *Agressivnost' v sporte* / I.A. YUrov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2006. – №11. – P. 46-47.
2. YUrov, I.A. *Frustraciya i tolerantnost' v sporte* / I.A. YUrov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2007. – №11. – P. 62-63.
3. YUrov, I.A. *Sportogramma i psihogramma sportsmena* / I.A. YUrov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2009. – №12. – P. 67-68.
4. YUrov, I.A. *Psihologicheskoe soprovozhdenie sportsmenov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* / I.A. YUrov. – 2009. – №6. – P.75-76.
5. YUrov, I.A. *Psihologicheskoe obespechenie v olimpijskom Sochi* / I.A. YUrov // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2010. – №9. – P. 49-50.
6. YUrov, I.A. *Individual'nost' v sporte. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* / I.A. YUrov. – 2012. – №3. – P.10-11.
7. YUrov, I.A. *Psihologicheskaya kompetentnost' trenerov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* / I.A. YUrov. – 2011. – №11. – P.76-77.
8. YUrov, I.A. *Empiricheskoe issledovanie sportivnoj individual'nosti. Eksperimental'naya psihologiya* / I.A. YUrov. – 2012., t.5. – №3. – P.108-114.

Раздел II
ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ И ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: ПОДХОДЫ,
МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796:159.9

ТРАНСГРЕССИВНАЯ ФУНКЦИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ В
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андреев Вит. Влад., Андреев Влад. Вит., Сытник Г.В.

***Аннотация.** В статье представлены теоретические и практические аспекты феномена трансгрессии в жизни и спорте, психологические особенности процесса преодоления как трансгрессии. Феноменологический и психосемантический анализ раскрывает психологическую сущность парадигмы преодоления, созидательную роль спортивных ограничений, препятствий и барьеров, особенности трансгрессивной функции спортивных стрессов и влияние параметров неопределенности, неудовлетворенности, недостаточности и тревоги на спортивную деятельность. Основная идея заключается в трансформации энергии критических ситуаций в личностный и спортивный рост спортсменов.*

***Ключевые слова:** преодоление, трансгрессии, ограничение, барьер, стресс, конфликт, кризис, критическая ситуация*

Введение. Концепция трансгрессии трактует спортсмена как индивида, предпринимającego трансгрессивные действия (выход за пределы) в экстремальных соревновательных условиях. Трансгрессивную концепцию личности на протяжении многих лет развивал Я. Козелецки, который пришел к выводу, что «человек имеет фундаментальную потребность, которая называется потребностью собственной ценности (need of self-esteem), во-вторых, он обладает мотивом усиления собственной ценности, желанием самовозвышения и уважением к себе [9, р. 10,10]. Как писал Р. Ингарден (1972): «История человека как вида и как индивида - это история постоянных попыток преодоления собственных границ, границ физических и границ знания...». Я. Козелецки писал, что человек останется тем, чем был до сих пор: деятелем, преодолевающим границы своих достижений, творцом и разрушителем ценностей. Всегда он будет оставаться человеком трансгрессивным... Или его не будет вовсе» [9, р. 411].

О способности субъекта «выходить за пределы» писал С.Л. Рубинштейн, для которого человек способен выходить за пределы непосредственной жизни» [6, с.102-108]. Я.А. Пономарев в выходе за пределы трудного задания видел элементы творчества [5], а В.Э. Чудновский, анализируя динамику смысла жизни, писал о необходимости выхода за пределы собственной личности [8]. В.А. Петровский,

разрабатывая концепцию «надситуативной активности», обосновал выход за пределы исследуемой ситуации в ситуации риска [4]. Д.Б. Богоявленская, изучая творческую и интеллектуальную деятельность, пишет о необходимости выхода за пределы заданных требований [1]. Многие ученые фиксируют в своих исследованиях факт «выхода за ...». В процессе «выхода за пределы» субъект выполняет креативные изменения как во внешнем, так и во внутреннем мире: то есть «в творчестве формируется, и сам творец» [6], «...человек, сделавший что-нибудь значительное, становится в известном смысле другим человеком» [7], «человек создает сам себя» - писала Л.И. Божович [2].

Ну и, наконец, С.Л. Рубинштейн писал, что выход за пределы конкретной ситуации - есть выход за пределы самого себя. Позволим продолжить С.Л. Рубинштейна: «Я непрерывно взрываю, изменяю ситуацию, в которой я нахожусь, а вместе с тем непрерывно выхожу за пределы самого себя, это не есть отрицание моей сущности, ...это ее становление и вместе с тем реализация моей сущности; не отрицание самого себя и становление, а становление и реализация. Отрицается только мое наличное бытие, моя завершенность, конечность» [7, с. 211].

Цель и задачи исследования. Разработать проблему трансгрессивности в спорте и конкретизировать научное представление о содержании понятия трансгрессивности в спорте, выявить особенности стратегий трансгрессивного поведения спортсменов в экстремальных спортивных ситуациях и разработать авторскую программу обучения спортсменов эффективному поведению в критических спортивных ситуациях.

Методы исследования. Анализ научно-исследовательской литературы, опросная методика-анкета: «Автобиографический анализ преодоления критических ситуаций в жизни и спорте» (ретроспективный опрос), направленный на изучение феномена преодоления ограничений и барьеров в жизни спортсменов, феноменологический и семантический анализ, метод контент-анализа. Эмпирический материал был подвергнут частотному анализу и сгруппирован так, как это обычно делается в контент-анализе. Феноменологический анализ концепта «преодоление как трансгрессия» (включая элементы контент-анализа) осуществлялся в семь этапов.

Опытно-экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие спортсмены всех факультетов НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Общая выборка испытуемых включала 543 квалифицированных спортсмена различных видов спорта из числа студентов Университета. Из них женщин – 362 чел., мужчин – 181 чел. По спортивной квалификации: 1 разряд – 175 чел., КМС – 224 чел., МС – 120 чел., ЗМС – 8 чел., МСМК – 16 чел., Спортивные специализации: единоборства (n = 94), спортивная гимнастика (n=20), спортивные игры (n=28), плавание (n= 24),

футбол (n=30), легкая атлетика (n=30), тяжелая атлетика (n=7), виды спорта (разные) (n=67), не спортивные специализации (n=52), без указания спортивной специализации (n=191). Средний возраст испытуемых – 21,5 лет.

Результаты исследования. По результатам анализа ретроспективных анкетных данных были получены эмпирические данные, которые были систематизированы и переведены в психологические понятия, вычислена частота встречаемости и проценты полученных высказываний.

Парадигма преодоления различных ограничений в ходе спортивной деятельности позволяет понять и проанализировать развивающий, обучающий и тренирующий аспект созидательных сил личности спортсмена. Анализ спортивной деятельности по преодолению различных ограничений и препятствий помогает понять главный источник возникновения психических новообразований, всех внешних и внутренних факторов развития и функционирования психики на базе концепта преодоления, включающего в себя необходимые средства преодоления. Иначе говоря, предложенная парадигма преодоления позволяет объединить и систематизировать психологические знания вокруг одного понятия – «преодоление».

В результате анализа исследуемой выборки весь массив данных был сгруппирован и проанализирован. В ходе анализа было выделено семантическое поле, репрезентирующее понятие «преодоление как трансгрессии» в структуре всей выборки.

Лексико-семантическое поле II: «Преодоление как трансгрессия (переход)» (285 единиц счета) вобрало в себя максимальное число высказываний о феноменологии перехода, что указывает на важность этого признака в данном анализе. Ключевое слово: переход или трансгрессия (лат. trans - сквозь; через, за и gressus - приближаться, переходить, нападать) - понятие, обозначающее ситуацию достижения субъектом внешней позиции по отношению к чему-либо в процессе пересечения границ и выхода за пределы, по ту сторону явлений, состояний или объектов. Данное лексико-семантическое поле представляет собой результат вербализации совпадающих элементов семантики лексемы «преодоление» и различных аспектов «трансгрессии». Раскроем более подробно это лексико-семантическое поле: «Преодоление как трансгрессия (переход)» (n = 285), которое включает три блока:

I блок. «Процесс трансгрессии (переход)» (153 единицы счета), вобравший в себя такие группы высказываний, как «пересилить (себя и внешние факторы)» (29 единиц счета), «переступить через себя» (28 единиц счета), «перебороть (себя и обстоятельства)» (25 единиц счета), «перешагивание через барьер (внешний и внутренний)» (19 единиц счета), «превозмогание (внешних и внутренних факторов)» (18 единиц

счета), «переступить через (трудности, ограничения, препятствия, барьеры)» (11 единиц счета), «виды перехода» (11 единиц счета), «переступить границу, порог» (6 единиц счета), «перепрыгивание барьеров» (6 единиц счета).

II блок. «Общая трансгрессия» (79 единиц счета) включает:

А. «Выход и переход на новый уровень» (38 единиц счета) – «переход и выход на новый уровень» (11 единиц счета), «возвышение, восхождение» (9 единиц счета), «новый путь, уровень, ступень» (8 единиц счета), «превосходить, превышать» (7 единиц счета), «сверх» (3 единиц счета).

Б. «Выход и переход» (41 единиц счета) – «выход» (24 единиц счета), «переход» (17 единиц счета), «переход как прохождение» (9 единиц счета).

III блок. «Трансгрессивная деятельность» (53 единицы счета) включил такие группы, как «жизнь вопреки (желаниям, запретам, стрессам, препятствиям и т. д.)» (19 единиц счета), «действие через (трудности, не могу, преграды, силу)» (14 единиц счета), «действие несмотря ни на что» (13 единиц счета), «действие против (внешних и внутренних сил)» (7 единиц счета).

Выводы

1. Следует признать, что факторами наличия процесса преодоления как трансгрессии в предельных спортивных ситуациях являются понятия граница, препятствие и барьер, которые выполняют детерминирующую, мотивирующую и регулирующую функции. Анализ этих понятий позволяет обнаружить, объяснить и доказать основные положения феноменологию «преодоления как трансгрессии» в спортивной деятельности. Иными словами, «граница» здесь есть внутренняя грань между явленным и еще не выявленным в спорте. Иначе говоря, внешние объективные физические ограничения спортивного поведения, хотя и учитывают возможность преодоления их за счет поиска, нахождения и принятия смысла в спортивной деятельности, в данном случае граница есть условие и причина поиска спортсменом своих высших спортивных смыслов и ценностей.

2. Уместно напомнить факт интерпретации феномена возрастания привлекательности «запретного плода» [7, с. 99], как дополнительного побудителя к деятельности («запрет как мотив»). Мотив «вкус к риску», указывает на возникновение дополнительного побуждения в условиях принятия решения [7], а граница-катализатор» является дополнительным источником мотивации «снятия границ». Такую же функцию (мотивация преодоления) в нашем исследовании выполняет препятствие.

3. Благодаря способности «выходить за пределы» прошлых спортивных достижений, спортсмен реализует свой спортивный, социальный, психический и ценностный потенциал как в спортивной

среде, так и в собственной жизни, и выступает в роли формирования себя как спортсмена, превосходя самого себя.

4. Столкновение спортсмена с экстремальными спортивными ситуациями формирует у него неординарные состояния предельности своего индивидуального существования и порождает стремление выйти за пределы этой конечности, за пределы своих физических, биологических и социальных ограничений.

Литература

1. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская. – Москва: Академия, 2002. – 317 с.: ил. – (Высшее образование). – Библиогр. С. 308–316.

2. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб: Питер, 2008. – 398 с.

3. Ишкова, М.А. Феномен границы в детерминации активности ребенка: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ишкова, Марина Александровна; [Место защиты: Московский гос. Ун-т]. Москва, РГБ, 2003. – 134 с.

4. Петровский, В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский. – Москва: ГОО «Горбунок», 1992. – 223 с.

5. Психология творчества / [Пономарев Я.А., Семенов И.Н., Степанов С.Ю. и др.]; Отв. ред. Я.А. Пономарев АН СССР, ин-т психологии. – Москва: Наука, 1990. – 222 с.

6. Рубинштейн, С.Л. Принцип творческой самодеятельности / С.Л. Рубинштейн // *Вопросы психологии*. – 1986. – № 4. – С.102-108.

7. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – Москва: Наука, 1997. – 191 с.

8. Чудновский, В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды / В.Э. Чудновский; Московский психолого-соц. ин-т. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2006. – 768 с.

9. Koziellecki, J. Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Koziellecki. – PWN, Warszawa; 1987. – 411 p.

10. Koziellecki, J. Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek w psychologii / J. Koziellecki. – Warszawa, 2001. – 270 p.

1. Андреев Виталий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент, vitavn2507@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии.

2. Андреев Владимир Витальевич, кандидат психологических наук, доцент, aww-17@yandex.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», кафедра психологии.

3. Сытник Галина Владимировна, кандидат психологических наук, заведующий сектором научно-технической информации научно-исследовательского отдела НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, galya2828@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

TRANSGRESSIVE COPING FUNCTION IN EXTREME CONDITIONS OF SPORTS ACTIVITY

Andreev Vitaly Vladimirovich, candidate of psychological sciences, docent, vitavv2507@yandex.ru, Russia, Saint-Petersburg, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg», Department of Psychology.

Andreev Vladimir Vitalievich, candidate of psychological sciences, docent, vitavv2507@yandex.ru, Russia, Saint-Petersburg, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg», Department of Psychology.

Sytnik Galina Vladimirovna, candidate of psychological sciences, Head of the Scientific and Technical Information Sector of the Research Department of the FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg, galya2828@mail.ru, Russia, Saint-Petersburg, Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg».

Annotation. The article presents the theoretical and practical aspects of the phenomenon of transgression in life and sports, the psychological features of the process of overcoming as transgression. The phenomenological and psychosemantic analysis reveals the psychological essence of the overcoming paradigm, the creative role of sports restrictions, obstacles and barriers, the features of the transgressive function of sports stresses and the influence of the parameters of uncertainty, dissatisfaction, insufficiency and anxiety on sports activity. The main idea is to transform the energy of critical situations into the personal and athletic growth of athletes.

Keywords: overcoming, transgression, restriction, barrier, stress, conflict, crisis, critical situation

References

1. Bogoyavlenskaya, D. B. *Psychology of creative abilities* / D. B. Bogoyavlenskaya. – Moscow: Akademiya, 2002. – 317 p.: ill. – (Higher education). – Bibliogr. P. 308-316).
2. Bozhovich, L. I. *Personality and its formation in childhood* / L. I. Bozhovich. - St. Petersburg: Peter, 2008. – 398 p.
3. Ishkova, M. A. *The phenomenon of the border in the determination of child activity: dis. ... cand. psycho. sciences: 19.00.01* / Ishkova, Marina Aleksandrovna; [Place of defense: Moscow State University. Un-t]. Moscow, RGB, 2003. – 134 p.
4. Petrovsky, V. A. *Psychology of maladaptive activity* / V. A. Petrovsky. – Moscow: TOO "Gorbunok", 1992. – 223 p.
5. *Psychology of creativity* / [Ponomarev Ya. A., Semenov I. N., Stepanov S. Yu., etc.]; Ed. Ya. A. Ponomarev AN SSSR, Institute of Psychology. – Moscow: Nauka, 1990. – 222 p.
6. Rubinshtein, S. L. *The principle of creative self-activity* / S. L. Rubinshtein // *Questions of psychology*. – 1986. – №. 4. – P. 102-108.

7. Rubinstein, S. L. *Man and the World* / S. L. Rubinstein. – Moscow: Nauka, 1997. – 191 p.
8. Chudnovsky, V. E. *The formation of personality and the problem of the meaning of life: selected works* / V. E. Chudnovsky; Moscow Psychological and Social Sciences. int. – Voronezh: NPO MODEK, 2006. – 768 p.
9. Kozielski, J. *The transgression concept of man* / J. kozielski. – PWN, Warszawa; 1987. – 411 p.
10. Kozielski, J. *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek w psychologii* / J. Kozielski. – Warszawa, 2001. – 270 p.

УДК: 796:159.9/794.1

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОВ

Антонова Н.П.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы особенностей развития шахматистов. Выстроена система психологической подготовки шахматистов к соревнованиям. Определены особенности психологических подходов на различных возрастных этапах.

Ключевые слова: психологическая подготовка, подготовка шахматистов, шахматы, спорт, спортивные соревнования, соревнования шахматистов

Актуальность. В России на сегодняшний день наблюдается острая заинтересованность в выявлении и развитии талантливых детей и подростков. В результате появления новых технологий отмечается резкое возрастание потребности в людях, обладающих нестандартным мышлением и способных анализировать полученную информацию, а также привносить новое содержание в развитие социума.

Одним из таких направлений являются шахматы. На сегодня решается вопрос о введении в образовательный процесс школ занятий по данному виду спорта. Подчеркнем, что спорт является частью физической культуры, средством и методом физического воспитания.

Цель исследования – изучить необходимость психологической подготовки спортсменов-шахматистов.

Задачи:

1. Изучение теоретической и методологической литературы по теме исследования
2. Выявление особенностей подготовки спортсменов-шахматистов.
3. Определение направления работы с шахматистами на различных возрастных этапах.

По мнению отечественных и зарубежных исследователей, самыми надёжными характеристиками независимо от области одарённости ребёнка является высокая потребность в любимой деятельности и

удовольствие от игры в шахматы. Такая целенаправленность служит одним из точных показателей проявления одарённости в спорте. Опытные педагоги готовы заниматься сверхурочно с этими учениками, которые обладают жадой знаний, даже если на текущий момент кажутся бесперспективными и не проявляют выдающихся способностей.

Шахматы, как вид спорта зарегистрированы под кодом-номером 0880012811Я во Всероссийском реестре видов спорта и признаны Международным Олимпийским комитетом [2].

Шахматы представлены шестью дисциплинами: шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы, шахматы – командные соревнования.

Подготовка к соревнованиям по шахматам проводится одновременно в нескольких направлениях. Одной из задач становится психологическая подготовка игрока к соревнованиям. На тренировочных занятиях необходимо подготовить участников соревнования к темпу игры, близости соперника, умению одновременно сосредоточиться на игре и поведении соперника.

Бытует ошибочное мнение, что шахматы это сугубо интеллектуальная игра, однако именно в этом виде спорта важна выносливость. Доказательством этого служит матч между А.Е. Карповым и Г.К. Каспаровым на первенство мира, который проходил с 09.09.1984г. по 15.02.1985г., во время которого наблюдалось снижение веса и повышение артериального давления игроков [1].

Соревнования по шахматам обычно состоят из 7-9-11 туров, поэтому важна психологическая устойчивость игрока, так как даже проигрыш одной партии может привести к стрессовому состоянию. Поэтому на подготовительном этапе необходимо собрать информацию о будущих противниках, наметить точный план действий, выстроить план игры, стратегию миттельшпиля и эндшпиля, создать модель соревнования [3].

Различность масштабов, целей и степени психологической напряженности соревнований требует организации тренировок, которые будут направлены на выработку индивидуального стиля игры, повышение спортивных результатов.

Психологическая напряженность зависит так же от вида соревнований: контрольные, отборочные, командные матчи. Высоких результатов можно добиться только при наличии опыта игры, частых встреч, регулярных тренировок. Участие в соревнованиях позволяют совершенствовать мастерство спортсмена, воспитывает волевые качества, поддерживает спортивную форму.

Спортивная форма характеризуется наибольшей работоспособностью, подготовленностью, психологической подготовкой. В данном виде спорта основной подготовкой будет умение длительно

сохранять работоспособность. Для этого необходимо длительно поддерживать в постоянной активности центральную нервную систему. Все спортсмены имеют разные темпы формирования данного умения. В большинстве случаев это зависит от возраста спортсменов и их возрастных психологических особенностей. Так в дошкольном детском возрасте центральная нервная система не достаточно развита, уровень устойчивости внимания сокращен и поэтому дошкольники не умеют длительно удерживать произвольные процессы памяти и внимание. Для них на тренировках необходимо подбирать дебюты, решать игровые задачи через организацию дидактической игровой деятельности.

Дети младшего школьного возраста уже умеют сохранять внимание на протяжении 20-25 минут подряд, поэтому они могут играть партию в шахматы без перерыва, их можно начинать тренировать играть на время, от занятия к занятию усложнять игровую задачу.

Подростки, как правило, занимаются данным видом спорта, проявляя самостоятельный интерес, они наиболее восприимчивы к информации, поступающей дозированно, так как являются поколением социальных сетей. В данном возрасте важно поддерживать высокую самооценку, формировать устойчивость по отношению к различным ситуациям.

Тренеру необходимо всегда работать над преодолением ситуаций психологической несовместимости, наряду с тренировками, организовать отдых, культурную и развлекательную деятельность спортсменов. Расширять знания о возможностях саморегуляции, поведенческих реакциях, темпераменте, возможности управлять психическими состояниями. Помочь спортсменам освоить азы саморегуляции посредством аутотренинга, методики самовнушения.

При подготовке к соревнованиям тренер должен просчитать совместно с игроком от отметки точного времени старта до их окончания, возможность продолжительности соревнований. При наличии мотивации занятий шахматами все выше перечисленные навыки саморегуляции формируются гораздо быстрее, чем, если ребенок занимается под давлением взрослых.

Психологическая устойчивость спортсмена, самообладание обеспечивает стабильность достижения результатов. Такие качества как настойчивость, терпеливость и трудолюбие воспитываются в ходе тренировок, постепенного увеличения нагрузок через игровые моменты при групповых занятиях. В шахматах ситуация может молниеносно измениться, поэтому такие ситуации требуют молниеносной оценки действий и принятия решения по дальнейшим действиям. Спортсмен должен быть уверен в своих силах, иметь бойцовский характер, уверенность в себе для этого необходимо поддерживать высокую самооценку и постоянно хвалить воспитанников за малейшие

продвижения. Регулярные посещения тренировок, участие в соревнованиях воспитывает дисциплину. Также необходимо соблюдать тренировочный и гигиенический режим [5].

Благодаря выше перечисленным способам у спортсмена появляется воля к победе, стремление победить, способность отстаивать свою позицию, успех своей команды. Так же необходимо анализировать способности и творчество соперников. Моделировать возможные ситуации, готовить к возможным ситуациям, отклоняющимся от стандартных. Уверенная оценка ситуации и умение ее преодолеть или испытывать уверенность в ее преодолении – залог успешного выступления спортсмена. Главное качество спортсмена – никогда не падать духом, быть психологически устойчивым. Нужно научиться отражать психологические атаки противника, при этом уважительно относиться к нему.

При тренировке шахматистов необходимо избегать создания стандартных «тепличных» условий. Обратимся к опыту И.П. Павлова, который утверждал, что тепличная обстановка при воспитании может привести к тому, что человек с сильной нервной системой на всю жизнь останется жалким трусом [4].

Того, чтобы у воспитанников формировалась психологическая устойчивость и все выше перечисленные качества, сам тренер должен ими обладать. Воспитание личностно значимых качеств необходимо начинать с диагностики, так как необходимо понимать стартовый потенциал спортсмена как в опыте игры, так и в развитии личности. Так как шахматы являются одним из самых сложных видов спорта по количеству психической нагрузки, за программой личностного развития спортсмена необходимо обращаться к спортивному психологу.

Задача психолога выстроить индивидуальную развивающую программу для каждого спортсмена, которая позволит реализовать индивидуальный план развития способностей, развитие и формирование необходимых для победы психических качеств. Особое место в такой подготовке отводится подвижному образу жизни, организации игр, навыкам саморегуляции. Специально составленный режим подвижных игр положительно влияют на самочувствие, снимают психологическое напряжение. При тренировке детей необходимо избегать гиперопеки, лишения ребенка ответственности, возможности самостоятельно принимать решение.

Таким образом, психологическая подготовка спортсменов-шахматистов позволяет достигать результатов в спортивной деятельности.

Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! [Текст] / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.

2. Аникеев, Ю.В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Ю.В. Аникеев // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-znachimosti-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-intellektualnyh-vidah-sporta> (дата обращения: 14.05.2021).

3. Китаева, М.В. Психология победы в спорте [Текст] / М.В. Китаева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 208 с.

4. Михайлова, И.В. Шахматы как полноправный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты / Михайлова Ирина Витальевна, Махов Александр Сергеевич // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №6 (124). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-polnopravnyy-vid-sporta-sovremennaya-problematika-i-metodologicheskie-aspekty>. – (дата обращения: 14.05.2021).

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 479 с. : ил.

Антонова Надежда Павловна – аспирант 2-го курса ИИПО РГУФКСиУТ, a_nadezhda88@mail.ru

THE PSYCHOLOGICAL TRAINING FEATURES OF CHESS PLAYERS

Antonova Nadezhda Pavlovna – 2nd year post graduate student of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), a_nadezhda88@mail.ru

Annotation. The article deals with the issues of the peculiarities of the development of chess players. The system of psychological preparation of chess players for competitions is built. The features of psychological approaches at different age stages are determined.

Keywords: psychological training, chess players 'training, chess, sports, sports competitions, chess players' competitions.

References

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! [Text] / A.V. Alekseev. - M.: Physical culture and sport, 2003. - 280 p.

2. Anikeev, Yu. V. Substantiation of the significance of psychological training of athletes in intellectual sports // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. No. 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-znachimosti-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-intellektualnyh-vidah-sporta> (accessed: 14.05.2021).

3. Kitaeva, M. V. Psychology of victory in sports [Text] / M. V. Kitaeva. - Rostov-on-Don: Phoenix, 2006. - 208 p.

4. Krogus, N.V. Psihologicheskaya podgotovka shahmatista. Izdanie vtoroe pererabotannoe i dopolnennoe. M., Izdatel'stvo Mosk. Un-ta, 1979.

5. Mikhailova, Irina Vitalyevna, Makhov Alexander Sergeevich Chess as a full-fledged sport: modern problematics and methodological aspects // Uchenye zapiski universiteta Lesgaft. 2015. №6 (124). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-polnopravnyy-vid-sporta-sovremennaya-problematika-i-metodologicheskie-aspekty> (accessed: 14.05.2021).

159.923.33

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЮНЫХ ИГРОКОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА ПРИМЕРЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Барчукова Г.В., Романина Е.В., Родионова М.Х.

***Аннотация.** В современной психологической подготовке теннисиста тренер должен обдумать пути управления спортсменом и способы его стимуляции. А для этого необходимо правильно разработать психологические рекомендации с учетом индивидуальных особенностей теннисистов и эффективно применять их в учебно-тренировочном процессе.*

***Ключевые слова:** психологические рекомендации, юные игроки в настольный теннис, педагогический эксперимент*

Введение. В психологической подготовке юного спортсмена к ведению соревновательной борьбы тренеру важно выявлять и совершенствовать его личные качества: проводить планомерную работу над психомоторными, интеллектуальными, познавательными и эмоционально-волевыми качествами теннисиста, что необходимо для быстрой реакции, своевременной переработки поступающей информации с принятием оперативных решений, обеспечения точных движений, сохранения устойчивого внимания и стабильного выполнения тактико-технических приемов на протяжении матча. Данная индивидуально-направленная психологическая работа зависит от того, насколько тренер понимает особенности личности спортсмена и умеет эффективно воздействовать на нее как на тренировках, так и в решающих матчах [1, 2].

Организация исследования. В период с 2020 по 2021 гг. проводился педагогический эксперимент с участием юных теннисистов г. Москвы в возрасте 10-12 лет. Выборка составила 40 человек (20 теннисистов и 20 теннисисток).

Цель данного эксперимента – проверить эффективность разработанных психологических рекомендаций и их влияние на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов. Критерием эффективности стал рост рейтинга теннисистов за исследуемый период.

С помощью метода парного t-критерия Стьюдента получили значимые корреляции ($p=0$; Таблицы 1, 2).

Таблица 1 – Показатели изменения рейтинга среди теннисистов 10-12 лет за 2020/2021 гг (n=20)

Переменные	Парный t-критерий Стьюдента	Признак статистической значимости
Рейтинг 2020 & 2021	5,451	p = 0

Таблица 2 – Показатели изменения рейтинга среди теннисисток 10-12 лет за 2020/2021 гг. (n=20)

Переменные	Парный t-критерий Стьюдента	Признак статистической значимости
Рейтинг 2020 & 2021	6,008	p = 0

В рамках психологической подготовки к соревнованиям тренеру были предложены методические рекомендации, что позволило оптимизировать подготовку спортсменов данной возрастной группы, и привело к росту рейтинга за исследуемый период.

Выводы. Эффективные показатели на соревнованиях и дальнейший рост рейтинга теннисистов позволили сформулировать важные направления в работе тренера по психологической подготовке спортсменов: формирование правильных притязаний юного теннисиста (самооценка подростка еще нестабильна, подвержена воздействию различных факторов). Например, в монографии Т.С. Ивановой «Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов» (2007) разработаны средства и методы, которые могут быть использованы в психологической подготовке юного спортсмена. В частности, для формирования правильной мотивации необходимо разбирать со спортсменом причины, побуждающие его к действиям, анализировать, какие из этих причин действительно должны быть основой развития правильной мотивации. Важным аспектом в формировании эмоциональной устойчивости является не только практически приобретенные навыки прохождения через напряженные ситуации, а также понимание спортсменом субъективности значения отдельных побед и важности приобретения соревновательного опыта, необходимости овладения методами саморегуляции. Тренер должен найти способы переключения, в ходе игры, внимания спортсмена на объекты различного эмоционального значения в зависимости от особенностей личности и внимания: на реакцию зрителей, технику и силу выполнения ударов, точность попадания и др. Имеют значение такие

факторы, как выбор круга лиц, на мнение и поддержку которых должен опираться спортсмен в напряженные моменты соревновательной борьбы. Ставя перед спортсменом задачи обязательного выполнения задания в условиях, когда спортсмен должен преодолевать себя, в частности, на фоне сильной напряженности, усталости, сбивающих факторов, тренер работает над волевыми качествами спортсмена. При этом исключительное значение имеет понимание тренером особенностей личности спортсмена, его внимание и тактичность [3].

Литература

1. Барчукова, Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис / Г.В. Барчукова. М.: РГАФК, 1997. – 50 с.

2. Романина, Е.В. Влияние сбивающих факторов на тренировочную и соревновательную деятельность волейболистов / Романина Е.В., Хорева Ю.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2014. – № 10 (116). – С. 204-208.

3. Якубовский, В.С. Индивидуализация психологической, тактико-технической и физической подготовки юных теннисистов 10-12 лет / Якубовский В.С. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С.72.

Барчукова Г.В. д-р пед. наук, профессор каф. ТуМ ИИИВС РГУФКСМиТ, galla573@mail.ru

Романина Е.В., канд. психол. наук, доцент каф. психологии РГУФКСМиТ, romanin@bk.ru

Родионова М.Х., соискатель каф. психологии РГУФКСМиТ, mariarodionova481@gmail.com

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR YOUNG TABLE TENNIS PLAYERS ON THE EXAMPLE OF A PEDAGOGICAL EXPERIMENT

Barchukova Galina Vasilyevna – the doctor of pedagogical sciences, professor of department of the theory and the technique of individual and game sports RGUFKSMiT, Moscow, galla573@mail.ru

Romanina Elena Vasilyevna - candidate of psychological sciences, docent of department of psychology RGUFKSMiT, Moscow, romanin@bk.ru

Rodionova Maria Halilevna - applicant of the Department of psychology RGUFKSMiT, Moscow, mariarodionova481@gmail.com

Abstract: In the modern psychological training of a tennis player, the coach must think about ways to control the athlete and ways to stimulate him. And to do this, it is necessary to properly develop psychological recommendations taking into account the individual characteristics of tennis players and effectively apply them in the training process.

Keywords: psychological recommendations, young table tennis players, educational experiment.

References

1. Barchukova, G.V. Modern approaches to the formation of technical and tactical

skill of table tennis players / G.V. Barchukov. M.: RGAFK, 1997. -- 50 p.

2. Romanina, E.V. *The influence of confounding factors on the training and competitive activity of volleyball players / Romanina E.V., Khoreva Yu.A. // Scientific Notes of the University. P.F. Lesgaft. –2014. - No. 10 (116). - S. 204-208.*

3. Yakubovsky, V.S. *Individualization of psychological, tactical, technical and physical training of young tennis players 10-12 years old / Yakubovsky V.S. // Theory and practice of physical culture. - 2012. - No. 7. - P.72.*

УДК 371.132

ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ – ЧЛЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗОВ

Бондарук П.С., Лаптев С.О.

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы психологической подготовки студентов-баскетболистов, играющие важную роль в развитии формирования и совершенствования важных для спорта свойств личности, и лежащих в их основе психических качеств, формирующие их спортивный характер и ведущие к достижению наивысших спортивных результатов.

Ключевые слова: студенческий баскетбол, психологическая подготовка, мотивация, характер

Баскетбол – важнейшее средство физического воспитания студентов, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств молодежи. Это динамичная, интеллектуальная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психологических и интеллектуальных качеств человека; овладению игроками профессиональными двигательными умениями и навыками.

Занятия баскетболом воспитывают у спортсменов силу воли, выдержки, настойчивости, смелости, решительности, уверенности в своих силах, чувства долга и ответственности и коллективизма. Эффективность воспитания этих качеств зависит, прежде всего, от того, насколько в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического и нравственного воспитания спортсменов [1].

Баскетбол – командный вид спорта, требующий в меняющихся игровых эпизодах на площадке от каждого игрока полной самоотдачи; он позволяет развивать в игре выносливость, хорошую координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть. Он является отличной школой для обучения взаимодействию игроков в команде, ведь успех в игре зависит не только от развитого глазомера спортсменов, но и от их умения понимать намерения и тактику других членов команды.

Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения и темпа, быстрыми отрывами, агрессивным прессингом в защите, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за подбор и т.д.

Проблема психологической подготовки студентов-баскетболистов играет важную роль в развитии формирования, и совершенствования важных для спорта свойств личности и лежащих в их основе психических качеств, иными словами, под психологической подготовкой можно понимать процесс формирования спортивного характера занимающихся.

Характер спортсмена определяется свойствами личности, которая формируется путем закрепления необходимых психологических состояний, вызванных теми или иными психическими процессами. В терминах психолого-педагогической теории деятельности управление психическими состояниями и воспитание свойств личности соотносятся как средство и результат.

Необходимость специальной психологической подготовки к спортивным соревнованиям понятна каждому, кто готовит себя к карьере баскетбольного тренера. Подготовка баскетболиста к высоким спортивным достижениям – длительный процесс, требующий определенных ограничений в образе жизни, связанных с необходимостью больших временных затрат на участие в тренировках. Поэтому важно формировать соответствующее психологическое отношение не только к спортивным соревнованиям, которые являются ярким праздником, но и к тяжелым серым будням длительного тренировочного процесса [2].

На основании всего вышесказанного мы рассматриваем содержание психологической подготовки студентов-баскетболистов в трех взаимосвязанных блоках:

- 1) психологическая подготовка к тренировочному процессу;
- 2) психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) регуляция психических состояний в конкретном матче.

Отсюда три общие задачи психологической подготовки студентов-баскетболистов:

1. Формировать положительное отношение к тренировочному процессу;
2. Формировать психические качества, способствующие достижению успехов в соревнованиях;
3. Создавать благоприятные психические состояния в конкретном матче.

На основании поставленных общих задач вытекают более частные аспекты психологической подготовки студентов-баскетболистов к длительному тренировочному процессу:

- формировать мотивацию к тренировочному процессу;
- формировать отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса;
- обучать приемам саморегуляции психологических состояний.

По данным специальных исследований зарубежных спортивных психологов, среди мотивов к занятиям спортом привлекательными для молодежи можно считать возможность максимального проявления своих способностей, умение владеть собой и окружающей обстановкой, достижение физического совершенства. К менее значимым мотивам специалисты относят желание быть «настоящим мужчиной» (для юношей), достигнуть социального статуса или получать крупные денежные вознаграждения [3].

С 2007 года студенческим баскетболом в России руководит Ассоциация студенческого баскетбола (далее - АСБ), которая была создана под эгидой Российской федерации баскетбола и Российского студенческого спортивного союза с целью развития и популяризации игры среди молодёжи.

Чемпионы и призеры студенческого чемпионата России получают разряды и звания, различные гранты, поощрения и призовые сертификаты, а также возможность попасть в расширенный список студенческого сборной страны и принять участие во Всемирной Универсиаде.

Победа в чемпионате страны – пример далеко отставленных целей. Тренер должен показать игроку ряд промежуточных целей, последовательное достижение которых приведет игрока или команду к достижению далеко отставленных целей. При этом важно, чтобы достижение первых промежуточных целей было делом трудным, но реальным, позволяющим спортсмену пережить чувство успеха. В основе действий тренера лежит поощрение развития спортивного честолюбия игроков. Среди средств формирования и поддержания установки на достижение успеха или развития спортивного честолюбия можно отметить афиширование успехов спортсмена [4].

Немало важно оптимальное соотношение поощрений и наказаний. Наиболее распространенным средством повышения мотивации игроков к тренировочному процессу является оценка тренером их действия в виде похвалы или неодобрения. Любой из этих методов полезнее подчеркнуто безразличного отношения тренера к игроку с недостаточной мотивацией. Вопрос преимущественного использования похвалы или неодобрения решается исходя из нужд конкретной педагогической ситуации и личностных особенностей игрока, и в этом смысле поведение тренера должно быть достаточно гибким. Другими словами, если учебно-тренировочный процесс недостаточно эмоционален, трудно поддерживать необходимую мотивацию к нему.

Формирование сплоченного коллектива игроков и командного духа – одно из важных средств повышения мотивации баскетболистов к тренировочному процессу. Когда игрок начинает ощущать, что его личные усилия помогают решать коллективные задачи, он иначе относится к тренировочному процессу.

Мотивация в студенческом баскетболе является самой важной составляющей учебно-тренировочного и воспитательного процесса, и тренеры правильно делают, концентрируя внимание на этом аспекте тренировки. Чаще всего тренер мотивирует своих игроков, используя поощрения и наказания. Кроме формирования мотивации игроков, в задачу тренера входит и формирование системы отношений к разным сторонам тренировочного процесса. «Система отношений определяет характер переживаний личности, особенности восприятия действительности, характер поведенческих реакций на внешние воздействия». Элементами системы отношений игроков к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к физической нагрузке, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму.

Поэтапное достижение поставленных целей в процессе длительного и напряженного тренировочного процесса способствует формированию установки на серьезное отношение к делу и достижению высоких спортивных результатов.

Литература

1. Вавилов, А.Л. Групповая сплоченность, индивидуальная подготовленность и эффективность игры баскетбольной команды / А.Л. Вавилов // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности: материалы годичной научной сессии БПА 25 мая 2000 г. – СПб.: БПА, 2000.

2. Вуден, Д. Современный баскетбол / Д. Вуден // Пер. с англ. и предисл. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

3. Гомельский, А.Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

4. Соколов, Н.Г. Студенческий баскетбол как средство корпоративного воспитания учащейся молодежи / Н. Г. Соколов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2008. – № 11 – С. 91-94

Бондарук Полина Сергеевна - Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кафедра теории и методики баскетбола, студентка 3 курса. bondaruk_1994@inbox.ru

Лаптев Сергей Олегович – Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кафедра теории и методики баскетбола, старший преподаватель. solap12@yandex.ru

OBJECTIVES AND CONTENT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS - MEMBERS OF UNIVERSITY SELECTED TEAMS

Bondaruk Polina - Russia, Moscow, Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, department of theory and methods of basketball, student.

Sergey Laptev – Russia, Moscow, Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, department of theory and methods of basketball, senior lecturer.

Annotation. The article discusses topical issues of psychological training of basketball students, which play an important role in the development of the formation and improvement of personality traits important for sports. and the underlying mental qualities that form their sports character and lead to the achievement of the highest sports results.

Keywords: student basketball, psychological preparation, motivation, character.

References

1. Vavilov A.L. *Group cohesion, individual preparedness and efficiency of the basketball team's game // Actual problems of human studies in the field of educational activities: materials of the annual scientific session of the BPA 25 may 2000. - Saint-P.:* BPA, 2000.

2. Wooden D. *Modern basketball / Translation. from English and foreword. E.R. Yakhontova. - M. : Physical culture and sport, 1987. - 256 p.*

3. Gomelsky A.Ya. *Basketball team management. - 2nd ed., Add. - M. : Physical culture and sport, 1985.- 160 p.*

4. Sokolov, N. G. *Student basketball as a means of corporate education of student youth / N. G. Sokolov // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft - 2008. - No. 11 - P. 91-94.*

УДК 159.9:370

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА С ЮНЫМИ ШАХМАТИСТАМИ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

Габбазова А.Я., Акимушкин Р.В.

Аннотация. В статье представлены результаты корреляционного анализа психомоторных показателей (скоростных и точностных) и показателей уровня спортивного мастерства юных шахматистов младшего подросткового возраста. Выявлено, что на данном этапе спортивного онтогенеза уровень их спортивного мастерства зависит от стажа занятий и никак не связан с их психомоторным профилем, косвенно характеризующим скорость протекания психических (мыслительных) процессов. Полученные результаты являются основанием для индивидуализации тренировочного процесса с юными шахматистами 10 -12 лет, учета их возрастных и индивидуальных особенностей при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: юные шахматисты, младший подростковый возраст, психомоторные (скоростные и точностные) показатели, уровень спортивного мастерства, корреляционный анализ, индивидуализация тренировочного процесса

Актуальность темы исследования. В настоящее время одним из основных, на наш взгляд, направлений совершенствования тренировочного процесса в виде спорта «шахматы» является его индивидуализация. Особенно актуально встает эта проблема в связи с возросшей популярностью шахмат во всем мире после выхода в свет американского сериала «Ход королевы» и возникшего желания у многих родителей определить своих детей в шахматные секции и кружки, независимо от наличия у них способностей и мотивации занятий. Вместе с тем, соревновательная деятельность в шахматах предъявляет все более высокие требования к ее исполнителям – все чаще соревнования организуются с укороченными временными регламентами, присваиваются рейтинги и разряды по быстрым шахматам и по блицу. В детских шахматах 80% турниров проводятся по регламенту быстрых шахмат, что выводит на один из первых планов проблему исследования быстроты принятия решений у юных шахматистов, начиная с психомоторного уровня, и индивидуализации на этой основе тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

Цель исследования. Выявить взаимосвязь между психомоторными показателями (скоростными и точностными) юных шахматистов младшего подросткового возраста и уровнем их спортивного мастерства с перспективой дальнейшей индивидуализации тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

Организация и методики исследования. Эксперимент проводился на контингенте юных квалифицированных шахматистов 10–12 лет (n=19) в МБУ СШ «Русский медведь» (г. Серпухов, Московская область). Нами проведен диагностический срез с использованием следующих тестовых методик – теппинг-тест (бланковая версия, с подсчетом коэффициента функциональной асимметрии (Fa)), простая реакция и РДО (программа «Крис», В.Г. Сивицкий). Также фиксировался рейтинг РШФ, стаж занятий и на основе экспертного опроса трех тренеров ДЮСШ присвоен каждому юному шахматисту ранг (1- самый сильный шахматист, 19 – самый слабый).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты экспериментальных исследований

Ф.И.	Стаж занятий	Ранг	Рейтинг РШФ	Результаты теппинг-теста				Простая реакция усл.мс.)	РДО (точные из 12)
				Сумма правой	Сумма левой	Сумма	Fa		
ПИ	4	1	1533	192	144	336	14,29	155	5

ИВ	4	2	1262	147	126	273	7,70	165	1
БМ	5	3	1151	175	124	299	17,05	260	2
АВ	4	4	1000	185	170	355	4,23	198	4
ХИ	3	5	1000	211	165	376	12,23	216	5
КЗ	4	6	1000	143	116	259	10,40	304	3
КМ	3	7	1002	122	91	213	14,55	192	8
СЕ	3	8	1188	190	135	325	16,92	313	4
АД	3	9	1000	161	133	294	9,52	184	5
ЕИ	3	10	1000	142	105	247	14,98	192	4
ЗД	4	11	1222	159	148	207	5,31	238	4
БА	2	12	1049	139	87	226	23,00	200	1
ВВ	4	13	1000	160	160	320	0,00	248	3
ЛИ	4	14	1000	75	74	149	0,67	218	3
ХД	2	15	1000	140	115	255	9,80	243	1
ТТ	3	16	1034	177	115	282	21,99	318	4
С	1	17	1000	129	112	241	7,05	323	3
ЮИ	4	18	1000	168	127	295	13,90	157	4
ШС	1	19	1000	156	111	267	16,85	222	3
	М		1075,8	156,4	24,1	274,7	11,6	228,7	3,53
	σ		140,32	30,50	5,97	55,60	6,45	54,11	1,68

Полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу с целью выявления взаимосвязи между изучаемыми показателями (Таблица 2).

Таблица 2– Результаты корреляционного анализа

	Стаж	Ранг	Результаты теппинг-теста				Простая реакция	РДО (точные)	
			Сумм а пр.	Сумм а лев.	Сумм а	Фа			
Стаж	1,00								
Ранг	-0,58	1,00							
Рейтинг	0,35	-0,55	1,00						
Сумма пр.	0,18	-0,37	0,34	1,00					
Сумма лев.	0,33	-0,38	0,25	0,80	1,00				
Сумма	0,18	-0,41	0,20	0,91	0,82	1,00			
Фа	-0,29	0,03	0,11	0,32	-0,30	0,11	1,00		
ПР (усл.мс.)	-0,23	0,27	0,23	0,00	-0,05	-0,06	0,07	1,00	
РДО (точные)	0,09	-0,17	0,00	0,18	0,15	0,14	0,04	-0,17	1,00

Корреляционный анализ не позволил выявить статистически значимой взаимосвязи между показателями подготовленности и психомоторными (скоростными и точностными) показателями юных шахматистов. Данные результаты можно объяснить тем, что исследуемая группа весьма разнородная по своему составу. На данном возрастном отрезке шахматами занимаются дети исходя из различных мотивационных установок – родители хотят чтобы дети развивались интеллектуально, проведение досуга, отвлечение от компьютерных игр и гаджетов и др., и лишь ничтожно малая часть имеют истинно спортивную мотивацию – достижение максимально возможного результата. Дети 10-12 лет представляют собой сегмент в 38% от всех юных шахматистов школьного возраста. К окончанию школьного обучения большая часть этих спортсменов оставят занятия шахматами, и к 18 годам их процент от общего числа ЮКШ составит всего 2% - именно их можно считать профессионально ориентированными спортсменами [1].

Выводы

1. Проведенное тестирование позволило выявить индивидуально-типологический профиль каждого юного спортсмена, который будет учтен при их подготовке к соревнованиям, так как позволяет прогнозировать стрессоустойчивость спортсмена и его поведение за шахматной доской в ситуации дефицита времени.

2. По психомоторным (скоростным и точностным) показателям и показателям спортивной подготовленности (рейтинг и стаж) не выявлено корреляционной взаимосвязи. Полученные данные можно объяснить тем, что на этом этапе спортивного совершенствования соревновательный результат юными шахматистами достигается в основном за счет знаний и опыта в шахматной игре.

3. Индивидуализация тренировочного процесса и процесса подготовки к соревнованиям, учитывая разнородность контингента юных шахматистов на данном возрастном этапе, должна быть также направлена, на наш взгляд, на создание психологически комфортного для каждого занимающегося темпа и уровня сложности обучения и совершенствования в шахматной игре.

Литература

1. Габбазова, А.Я. Анализ контингента юных квалифицированных шахматистов в РФ / А.Я. Габбазова, Р.В. Акимушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №2. – С. 5-7

Габбазова Асыл Якуповна, Кандидат психологических наук, a_y_q@mail.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Сиреневый бульвар, дом 4.

Акимушкин Роман Валерьевич, Аспирант, akromaserp@mail.ru, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Сиреневый бульвар, дом 4.

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS WITH YOUNG CHESS PLAYERS OF THE YOUNGER TEENAGE AGE (PROBLEM STATEMENT)

Gabbazova Asyl Yakupovna, PhD Associate Professor, a_y_q@mail.ru, RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, YOUTH AND TOURISM (SCOLIPE), adress: No 4 Sireneviy Blvd Russia, Moscow

Akimushkin Roman Valer'evich, PhD student, akromaserp@mail.ru, RUSSIAN STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, YOUTH AND TOURISM (SCOLIPE), adress: No 4 Sireneviy Blvd Russia, Moscow

References

1. Gabbazova, A.Ya. Analiz kontingenta junyh kvalificirovannyh shahmatistov v RF / A.Ya. Gabbazova, R.V. Akimushkin // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2020. – №2. – P. 5-7.

УДК 796.91

ГОТОВНОСТЬ К МОБИЛИЗАЦИИ ДЕВУШЕК-КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Денисова Е.К., Шумова Н.С., Байковский Ю.В.

Аннотация. Стабильно высокая результативность в конькобежном спорте требует формирования механизма, обеспечивающего длительную мобилизацию имеющихся у спортсмена возможностей.

Готовность к мобилизации – закрепившийся способ реагирования на жизненные ситуации, обеспечивающий: рост активации; напряжение большого количества мышечных групп; волевое сдерживание побуждений к удовлетворению ситуативных потребностей; подавление ситуативных эмоциональных состояний (радости, злости, гнева); контроль своих действий; организацию деятельности в направлении достижения сознательно поставленной цели.

Ключевые слова: готовность к мобилизации, переживания, раздражение, напряжение, стресс

Актуальность. Стабильно высокая результативность в конькобежном спорте требует формирования механизма, обеспечивающего длительную мобилизацию имеющихся у спортсмена возможностей (Шумова, Н.С., 2015).

Состояние готовности к мобилизации вызывает интерес у психологов уже достаточно давно (Н.Г. Левандовский, 1962; Р.Х. Сишор, 1963; О.А. Конопкин, 1964; Н.Д. Левитов, 1973; Ф. Генон, 1070, см. Ф.К. Хэтфилд, 1992; П.П. Баранов, 1991; А.И. Папкин, А.М. Столяренко, 1987, см. Ю.А. Дмитриев, 2007). Ильиным Е.П. (2005) обобщены исследования готовности к мобилизации, выполненные такими учеными, как О. Граф, 1943; Пуни, 1972, 1977; Б.М. Теплов, 1954; У. Джемс, А.Ф. Лазурский, 1995 и другими.

Готовность к мобилизации – это состояние, длящееся от нескольких часов до нескольких дней, формируемое целевой доминантой,

направляющей сознание человека на достижение высокого результата, обеспечивающее готовность бороться с любыми трудностями во время предстоящей деятельности.

Готовность к мобилизации обеспечивает проявление максимума волевых усилий, препятствует развитию неблагоприятных эмоциональных состояний. Это достигается формированием эмоциональных стереотипов реагирования и категориальных структур, направленных на контроль своих действий и на вытеснение из сознания переживаний из-за динамики вероятности успеха или неудачи в ходе деятельности и личной значимости результата деятельности.

Как подчеркивает Е.П. Ильин (2005), готовность к мобилизации обеспечивается, в том числе, волевым напряжением по сдерживанию побуждений, появляющихся при возникновении ситуативных потребностей, а также подавлением при помощи волевого усилия ситуативных эмоциональных состояний (радости, злости, гнева), возникших в ходе подготовки и реализации деятельности, организованной в направлении достижения сознательно поставленной цели.

Организация исследования, испытуемые. Нами с февраля по май 2020 года было проведено анкетирование 10 девушек-конькобежцев высокой квалификации (5 КМС и 5 МС). В работе было использовано 7 психодиагностических методик: 1. Характерологического опросника Леонгарда-Шмишека. 2. Методики «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас. 3. Методики прямого определения самооценки и уровня притязаний Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн в модификации Прихожан; 4. Методики «Отношения Тренер-спортсмен» Ханина, Стамбулова. 5. Теста Люшера. 6. Опросника «СОС». 7. Методики перцептивно-образной самооценки В.В. Бойко (Эмоциональные стереотипы реагирования) и 8. Методики исследования базисных убеждений личности.

Было проведено двукратное ранжирование испытуемых – по средней результативности на 5 соревнованиях сезона и по вариативности показанных результатов. Суммарный ранг (по результативности и по стабильности результатов) позволил разделить испытуемых на стабильно результативных девушек-конькобежцев (n=6) и нестабильных менее результативных (n=4).

Обсуждение результатов исследования. Были получены результаты, подтверждающие, что добиться устойчиво высокой результативности девушкам-конькобежцам позволяет подавление стремления подчеркнуть значимость собственного мнения, подавление проявления позитивных переживаний, радости, удовлетворенности, общительности, мечтательности.

Готовность к мобилизации девушек-конькобежцев опирается на: склонность к переживанию тревоги, раздражения из-за несоответствия

между имеющимися и желаемыми отношениями; условиями жизнедеятельности и уровнем достижений; на резкий разрыв, конфликт между тем, к чему девушка-конькобежец стремится, и тем, что она считает для себя возможным; на постановку и стремление достичь такой цели, как повышение своего социального статуса в группе.

Об этом свидетельствуют сдвиги:

1. Фиолетового цвета теста Люшера к началу цветового ряда относительно стандартного расположения ($\bar{x} = 2,7$ мест при $\bar{x} = -0,5$ мест у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p=0,014$).

2. Зеленого цвета теста Люшера к концу цветового ряда относительно стандартного расположения ($\bar{x} = -2,8$ мест при $\bar{x} = 1,0$ мест у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p=0,025$).

3. На уровне тенденции – желтого цвета теста Люшера к концу цветового ряда относительно стандартного расположения ($\bar{x} = -4,0$ мест при $\bar{x} = -1,3$ мест у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p=0,088$).

4. На уровне тенденции – серого цвета теста Люшера к началу цветового ряда относительно стандартного расположения ($\bar{x} = 3,0$ мест при $\bar{x} = 0,8$ мест у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p=0,055$);

Также об этом свидетельствуют:

1. Нереалистично высокий уровень притязаний на интеллект, обнаруженный у стабильных и более результативных девушки конькобежек ($\bar{x} = 97,5$ балла при $\bar{x} = 82,5$ балла у нестабильных нерезультативных девушек конькобежек, различия достоверны, $p = 0,025$). Резкий разрыв между самооценкой и притязаниями, конфликт между тем, к чему девушка-конькобежец стремится, и тем, что она считает для себя возможным, что может тормозить ее личностное развитие.

2. Нереалистично высокий средний уровень притязаний по 7 шкалам у стабильных, более результативных в течение сезона девушек-конькобежцев ($\bar{x} = 96,0$ баллов при $\bar{x} = 83,6$ баллах у нестабильных нерезультативных девушек конькобежек, различия достоверны, $p = 0,033$). Это подтверждает наличие у стабильных, более результативных в течение сезона девушек-конькобежцев не критичного отношения к своим возможностям, может свидетельствовать о личностной незрелости;

3. Очень низкое расхождение между самооценкой социального статуса и притязаниями на социальный статус у нестабильных нерезультативных девушек конькобежек ($\bar{x} = 1,3$ балла) при нормальном расхождении у стабильных, более результативных в течение сезона

девушек-конькобежцев ($\bar{x} = 12,5$ балла). Различия недостоверны, $p = 0,393$, однако, для 75% нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев притязания на статус в группе не служат стимулом личностного развития, в данный период статус в группе – незначимая для них сторона личности.

Более стабильно результативные в течение сезона девушки-конькобежцы в обычных ситуациях имеют тенденцию не проявлять переживания, стараясь демонстрировать внешнее спокойствие ($\bar{x} = 9,7$ баллов при $\bar{x} = 8,5$ баллах у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p = 0,088$, «Стереотип реагирования в обычной ситуации», методика «Образно-перцептивная самооценка» Бойко).

Имеющиеся переживания и стремление сдержать их проявление приводят к более выраженным (на уровне тенденции, $p = 0,055$) напряженности, зажатости, утомляемости ($\bar{x} = 23,0$ баллов при $\bar{x} = 13,0$ баллах у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, суммарное отклонение от аутогенной нормы, тест Люшера).

В благоприятных ситуациях более стабильно результативные девушки-конькобежцы имеют тенденцию проявлять миролюбие ($\bar{x} = 9,5$ баллов при $\bar{x} = 8,0$ баллах у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев, $p = 0,07$. Стереотип реагирования в благоприятной ситуации, методика «Образно-перцептивная самооценка» Бойко).

Выводы

1. Устойчиво высокая результативность девушек-конькобежцев обеспечивается готовностью к мобилизации, опирающейся на склонность к переживанию тревоги, раздражения из-за несоответствия между имеющимися и желаемыми отношениями, условиями жизнедеятельности и уровнем достижений, на подавление стремления подчеркнуть значимость собственного мнения, подавление проявления позитивных переживаний, радости, удовлетворенности, общительности, мечтательности, на постановку такой цели, как повышение своего социального статуса в группе и на стремление ее достичь.

2. Имеющиеся переживания и стремление сдержать их проявление позволяют достичь высоких результатов, но приводят к более выраженным (на уровне тенденции, $p = 0,055$) напряженности, зажатости, утомляемости. Показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы теста Люшера составляет $\bar{x} = 23,0$ баллов у стабильно демонстрирующих в течение сезона высокие результаты при $\bar{x} = 13,0$ баллах у нестабильных менее результативных девушек-конькобежцев.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с: ил.

2. Конопкин, О.А. Зависимость скорости ответных реакций человека от темпа предъявления альтернативных сигналов / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1964. – № 1. – С. 45.
3. Левандовский, Н.Г. Материалы конференции по методам физиологических исследований человека / Н.Г. Левандовский. – М., 1962. – С. 110.
4. Левитов, Н.Д. Психическое состояние готовности к работе / Н.Д. Левитов // Среднее специальное образование. – 1973. – № 3. – С. 28-38.
5. Дмитриев Ю.А. Пенитенциарная психология : [учебник] / Ю.А. Дмитриев, Б. Б. Казак. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 681.
6. Сишор, Р.Х. Работа и ее моторное исполнение / Р.Х. Сишор // Экспериментальная психология. – М., 1963. Т. 2.
7. Шапиро, Д. Невротические стили [Электронный ресурс] / Дэвид Шапиро; Пер. с англ. К.В. Айгон. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 176 с. – (Современная психология: Теория и практика). – ISBN 5-699-06943-7.
8. Хэтфилд, Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Перевод В.Е. Пашко; редактор Ю.А. Богащенко; врач-консультант Т.А. Черкашина; художник Ю.С. Баранов. – Красноярск, 1992. – 288 с.
9. Шумова, Н.С. Программа «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» как содержание учебного процесса при обучении «спортивных психологов» / Н.С. Шумова, А.Л. Попов // Спортивный психолог. – 2015. – №4 (39). – С. 54-60.

Денисова Екатерина Константиновна – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

GIRL SKATEER READINESS FOR MOBILIZATION

Denisova Ekaterina Konstantinovna - Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. Consistently high performance in speed skating requires the development of a mechanism that provides long-term mobilization of the athlete's capabilities.

Readiness for mobilization is a well-established way of responding to life situations, providing: increased activation; tension of a large number of muscle groups; volitional restraint of motives to satisfy situational needs; suppression of situational emotional states (joy, anger, anger); control of their actions; organization of activities in the direction of achieving a deliberately set goal.

Keywords: Willingness to mobilize, worries, irritation, tension, stress.

References

- 1. Ilyin, E.P. Psychophysiology of human states / E.P. Ilyin. - SPb.: Peter, 2005. - 412 p: ill.*
- 2. Konopkin, O.A. Dependence of the rate of human responses on the rate of presentation of alternative signals / O.A. Konopkin // Questions of psychology. - 1964. - No. 1. - P. 45.*
- 3. Lewandovsky, N.G. Materials of the conference on methods of human physiological research / N.G. Lewandowski.- M., 1962. - P. 110.*
- 4. Levitov, N.D. Mental state of readiness for work / N.D. Levitov // Specialized secondary education. - 1973. - No. 3. - P. 28-38.*
- 5. Sishor, R.X. Work and its motor performance / R.X. Sishor // Experimental Psychology. - M., 1963. Vol. 2.*
- 6. Shapiro, D. Neurotic styles [Electronic resource] / Shapiro David; Translated from English. K.V. Aigon. - M.: Institute of General Humanitarian Research, 2000. - 176 p. - (Modern Psychology: Theory and Practice). - ISBN 5-699-06943-7.*
- 7. Shumova, N.S. The program "Psychological support of training athletes" as the content of the educational process in the training of "sports psychologists" / N.S. Shumova, A.L. Popov // Sports psychologist. - 2015. - No. 4 (39). - P. 54-60.*

796.015.59

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА: НЕПОВТОРИМАЯ СПЕЦИФИКА И ПОЛЕЗНАЯ УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Тиунова О.В.

***Аннотация.** В статье рассматривается ценность частного практического опыта каждого спортивного психолога. Представлены десять категорий данных, которые имеют универсальное значение. Эти данные могут быть использованы при планировании работы другими психологами, что позволит повысить эффективность психологической подготовки спортсменов, квалификацию и профессионализм психологов.*

***Ключевые слова:** спортивный психолог, спортивная команда, программа психологической подготовки, критерии эффективности, информационная ценность, передача практического опыта, подготовка кадров, повышение квалификации*

Каждая успешно реализованная кем-то программа психологической подготовки или психолого-педагогического сопровождения спортивной

деятельности уникальна, поскольку связана с конкретными спортсменами/командой, в определённых условиях подготовки и сложившихся взаимоотношений, на соответствующем этапе подготовки и т.д. Слепое копирование такой программы не гарантирует повторения положительного результата, который достиг ранее автор-разработчик. Однако при этом нельзя считать, что в связи очевидной неповторимостью условий работы, чей-то практический опыт (изложение программа помощи спортивному коллективу в статье, докладе и т.д.), не имеет ценности для остальных специалистов, работающих, естественно, в других условиях, в других видах спорта, с другими спортсменами и тренерами.

Анализ литературных данных и многолетний практический опыт работы с различными спортивными командами [1, 2] позволили нам выделить те фактические данные из авторских программ, которые имеют универсальное значение и могут оказаться полезными всем спортивным психологам.

Вот их подробный перечень:

1. Сложности, возникшие в спортивной подготовке, стимулировавшие поиск спортивного психолога и дальнейшее сотрудничество с ним.

Знание этих обстоятельств позволит другим психологам заранее продумать собственные действия в случае получения подобного запроса. Достаточно велика вероятность того, что он является «типовым» в данном виде спорта, для спортсменов этого уровня подготовки и т.д. Тем, кто уже работает в спортивном коллективе, такая информация послужит предостережением, повышающим самоконтроль и внимание к окружающим.

2. Организационные условия работы, предложенные психологу в данной спортивной организации.

К таким же условиям могут готовиться и остальные. На них можно рассчитывать, планируя собственные программы работы и их длительность.

3. Авторская логика планирования работы в этих условиях.

Данный пункт наиболее важен, поскольку, с одной стороны, объясняет последующее содержание проведённой работы, а с другой – может содержать рекомендации универсального характера.

4. Перечень модулей, включенных автором в программу, итоговые объёмы выполненных работ разного типа и динамика их соотношений по этапам работы.

Данная информация важна, чтобы оптимизировать выбор необходимых и достаточных компонентов любой программы, прогнозировать её эффективность в зависимости от длительности внедрения.

5. Содержание каждого из используемых модулей (методики, способы, упражнения, техники и т.п.).

Эта информация позволяет, как расширить методический арсенал любого спортивного психолога, так и убедиться в качестве используемых им методик.

6. Запланированная система оценки итоговой эффективности программы (показатели, измеряемые до и после её реализации), а также дополнительные критерии, использованные автором для иллюстрации позитивных изменений.

Этим опытом можно воспользоваться, планируя и реализуя собственные программы.

7. Система текущего контроля, а также принципы оперативной и этапной коррекции запланированной программы.

Этими данными также можно воспользоваться в собственной практической работе.

8. Трудности практической реализации программы.

Эта информация позволит повысить эффективность работы любого спортивного психолога, поскольку даёт возможность уже на начальном этапе планирования предусмотреть или «профилактические» меры, или вариативность действий в случае возникновения трудностей данного типа.

9. Оперативные или новые методические решения, которые были найдены или разработаны дополнительно в связи с нетипичными обстоятельствами и ситуациями, авторские «инсайты», «экспромты» и т.п.

Подобный опыт повысит уверенность психологов в том, что они также смогут найти правильные решения нестандартных ситуаций, он расширяет представление о вариативности и многогранности практической работе спортивного психолога с командой, позволяет отказаться от устаревших шаблонных решений и дополнить собственный методический арсенал.

10. Данные констатирующего характера, выявленные соотношения или закономерности, касающиеся психических состояний, психологических качеств, восприятия или мнений участников спортивной подготовки, фактические показатели тренировочной или соревновательной деятельности и т.п.

Подобный материал расширяет представление психолога о спортивной сфере в целом, позволяет проводить сравнительный анализ эффективности различных программ, ориентироваться в своей работе на ряд дополнительных «модельных характеристик», повысить аргументированность в переговорном процессе и информационно-просветительской деятельности.

В заключение следует отметить, что фактически данные, имеющие универсальную ценность и представленные выше, могут быть использованы:

- для более продуктивного восприятия материалов научно-практических конференций, рационального использования практического опыта коллег и т.п.;

- для подготовки практически ориентированных обзоров эмпирических исследований;
- при составлении электронной базы данных информационно-методического характера и для проведения системного метаанализа [3-5];
- при подготовке спортивных психологов;
- в системе повышения их квалификации.

Литература

1. Тиунова, О.В. Профессиональная деятельность спортивного психолога: спектр современных возможностей самореализации / О.В. Тиунова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №7 (149). – С. 241-247.
2. Тиунова, О.В. Организационные аспекты планирования и реализации психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности / О.В. Тиунова // Спортивный психолог. – 2019. – №1(52). – С.4-7
3. Корнилов С.А., Корнилова Т.В. Мета-аналитические исследования в психологии // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 6. – С. 5-17.
4. Bonett D.G. Meta-analytic interval estimation for standardized and unstandardized mean differences / D.G. Bonett // Psychological Methods. – 2009. – 14. – P. 225-238.
5. Cornell, J.E. Meta-analysis / J.E. Cornell, C.D. Mulrow // H. J. Adèr & G. J. Mellenbergh (Eds). Research Methodology in the social, behavioral and life sciences. – London: SAGE Publishing. – 1999. – P. 285-323

Тиунова Ольга Владимировна, канд. пед. наук, доцент, ведущий научный сотрудник, olgatiunova@yandex.ru , ФГБУ Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК), г. Москва, Россия

PRACTICAL EXPERIENCE OF A SPORTS PSYCHOLOGIST: UNIQUE SPECIFICS AND USEFUL VERSATILITY

Tiunova Olga – PhD in Pedagogical Science, Assistant Professor, Researcher at the Federal Science Center of Physical Culture and Sport, Moscow, Russia, olgatiunova@yandex.ru

Abstract: The article considers the value of the private practical experience of each sports psychologist. There are ten categories of data that have universal meaning. This data can be used when planning work by other psychologists. This will increase the effectiveness of psychological training of athletes, the qualifications and professionalism of psychologists.

Keywords: sports psychologist, sports team, psychological training program, performance criteria, information value, transfer of practical experience, personnel training, professional development.

References

- 1) *Tiunova. O.V. Professional'naya deyatel'nost' sportivnogo psihologa: spektr sovremennyh vozmozhnostej samorealizacii / O.V. Tiunova //Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2017. - №7 (149). - P. 241-247*

- 2) *Tiunova, O.V. Organizacionnye aspekty planirovaniya i realizacii psihologo-pedagogicheskogo obespecheniya sportivnoj deyatel'nosti / O.V. Tiunova // Sportivnyj psiholog. - 2019. - №1(52). - P. 4-7*
- 3) *Kornilov. S.A., Kornilova T.V. Meta-analiticheskie issledovaniya v psihologii // Psihologicheskij zhurnal. - 2010. -T. 31, № 6. - P. 5-17.*
- 4) *Корнилов. С.А., Корнилова Т.В. Мета-аналитические исследования в психологии // Психологический журнал. - 2010. - Т. 31, № 6. - P. 5-17.*
11. *Bonett D.G. Meta-analytic interval estimation for standardized and unstandardized mean differences // Psychological Methods. - 2009. 14. - P. 225-238.*
12. *Cornell J.E., Mulrow C.D. Meta-analysis. // H. J. Adèr & G.J. Mellenbergh (Eds). Research Methodology in the social, behavioral and life sciences. London: SAGE Publishing. - 1999. - P. 285-323*

Раздел III

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

УДК: 796:159.9/794.1

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА «КЛЮЧ» Х. АЛИЕВА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШАХМАТИСТОК

Антонова Н.П.

***Аннотация.** В статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменок-шахматисток с использованием метода «Ключ» Х. Алиева. Эффективность данного метода подтверждается автором экспериментально. Использование данного метода подготовки, позволило подтвердить эффективность выступлений студенток-шахматисток РГУФКСМиТ специализации TuM шахмат на международном шахматном турнире Moscow Open 2019.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, психологическая подготовка шахматисток, подготовка шахматисток, метод «Ключ», метод Х. Алиева, шахматистки, опыт подготовки*

Актуальность. Современные шахматисты нуждаются в специальной психологической подготовке. Особое место в психологической подготовке имеют женские команды, так как накладывает отпечаток гендерная особенность высокой подвижности эмоциональной сферы, интуитивные ходы, неожиданные ошибки, которые допускаются без последующего объяснения.

Для снятия внутренних зажимов и стабилизации эмоционального состояния женщин мы предложили использовать метод «Ключа» Х.М. Алиева, профессора НИРО, к.м.н., директора Института энергии стресса.

Данный метод представляет собой комплекс упражнений, выполнение которых занимает около 20 минут в день. Упражнения рекомендованы для получения быстрого эффекта получения положительного результата.

Использование данного метода является актуальным для подготовки женщин-шахматисток, так как частое участие в спортивных турнирах приводит к истощению центральной нервной системы и отрицательным психоэмоциональным состояниям. Данные состояния нуждаются в постоянной корректировке, восстановлении.

Ранее в наших работах было проведено пилотажное исследование на 10 испытуемых, которое имело достаточную популярность среди спортсменок-шахматисток.

Для проверки гипотезы о влиянии данного метода на формирование положительного психоэмоционального состояния, мы провели

диагностические исследования с испытуемыми. Нами был диагностирован уровень самооценки по методике Будасси. Результаты исследования показали, что из 10 испытуемых спортсменок-шахматисток 32% имеют низкий уровень самооценки (2 чел), 68% испытуемых имеют высокий уровень самооценки. Далее был замерен уровень стрессоустойчивости по методике Холмса и Раге. Эта методика показала, что 68% спортсменок-шахматисток имеют низкий уровень стрессоустойчивости.

При подготовке к шахматному турниру и участию в нем мы проводили подготовку по методу Х. Алиева «Ключ» на 10 студентках специализации ГиМ шахмат. Было проведено наблюдение за выполнением, упражнений, предложенных нами в качестве обязательной программы подготовки к соревнованиям по психоэмоциональной регуляции: «Расхождение рук», «Схождение рук», «Левитация рук/ полет», «Автоколебания тела» («езда в поезде, укачивание ребенка»), «Движения головой» (медленное вращение по кругу).

Мы опросили спортсменок об эффективности используемого метода. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Эффективность использования метода «Ключ» по синхроримнастики Х. Алиева

Вопросы	До применения методики «Ключ»	При регулярном применении методики «Ключ»
Используете ли вы идеорефлекторные моторные приемы ежедневно?	нет	да
Легко ли справляетесь со стрессовыми ситуациями?	нет	да
Часто ли вы испытываете состояние тревожности?	да	нет
Увеличилось или уменьшилось время на восстановление эмоциональной сферы в ходе турнира?		да

Таким образом, можно сделать вывод, что в результате антистрессовой подготовки с использованием управляемых идеорефлекторных моторных приемов, осуществляемых применительно к конкретной предстоящей ситуации, происходит повышение адаптивных и восстановительных способностей человека, что позволяет ему сохранять ясность сознания и уверенность в себе в самых неожиданных стрессовых

ситуациях, не подчиняясь «гипнозу», парализующих его ресурсы негативных впечатлений.

Для подтверждения предположения о том, влияет ли позитивно использование метода Х. Алиева «Ключ» на эмоциональное состояние спортсменок-шахматисток мы повторно провели диагностику самооценки и уровня стрессоустойчивости. Результаты показали, что в процессе использования метода Х. Алиева «Ключ» у спортсменок-шахматисток повысился уровень стрессоустойчивости, тогда как произошел существенный рост самооценки.

Таким образом, обучение регулярному выполнению предложенных техник и упражнений позволит испытуемым шахматисткам оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе. Преимущество данных методов снятия психоэмоционального напряжения в их доступности, возможности применения в обычных условиях, а также в том, что шахматистки сами могут отслеживать результаты.

Литература

1. Аникеев, Ю.В. Обоснование значимости психологической подготовки спортсменов в интеллектуальных видах спорта / Ю.В. Аникеев // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2009. – №7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-znachimosti-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-intellektualnyh-vidah-sporta> (дата обращения: 19.05.2021).
2. Китаева, М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 208 с.
3. Крогиус, Н.В. Психологическая подготовка шахматиста. Издание второе переработанное и дополненное / Н.В. Крогиус. – М.: Изд-во моск. ун-та, 1979.
4. Михайлова, И.В. Шахматы как полноправный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты / И.В. Михайлова, А.С. Махов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №6 (124). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-polnopravnyy-vid-sporta-sovremennaya-problematika-i-metodologicheskie-aspekty> (дата обращения: 14.05.2021).

Антонова Надежда Павловна – аспирант 2-го курса ИНПО РГУФКСМиТ, ассистент кафедры ТуМ ИИиИВС, a_nadezhda88@mail.ru

THE EXPERIENCE OF USING THE "KEY" METHOD OF H. ALIYEV IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FEMALE CHESS PLAYERS

Antonova Nadezhda Pavlovna – 2nd year post graduate student of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE); assistant of the Department of individual game and intellectual sports; E-mail: a_nadezhda88@mail.ru

Abstract. The article deals with the features of psychological training of female chess players using the "Key" method of H. Aliyev. The effectiveness of this method is confirmed by the author experimentally. The use of this method of preparation allowed us to confirm the effectiveness of the performances of female students of the RSUFKSMiT Team chess specialization at the international chess tournament Moscow Open 2019.

Keywords: psychological training, psychological training of chess players, training of chess players, the "Key" method, the X method. Alieva, chess players, training experience.

References

1. Anikeev YU. V. *Obosnovanie znachimosti psihologicheskoy podgotovki sportsmenov v intellektual'nyh vidah sporta // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* - 2009. - №7. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-znachimosti-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-intellektualnyh-vidah-sporta> (dataobrashcheniya: 19.05.2021).
2. Kitaeva, M.V. *Psihologiya pobedy v sporte / M.V. Kitaeva.* - Rostov-na-Donu: Feniks, 2006. - 208 s.
3. Krogus N.V. *Psihologicheskaya podgotovka shahmatista. Izdanie vtoroe pererabotannoe i dopolnennoe.* - M., Izdatel'stvo Mosk. Un-ta, 1979.
4. Mihajlova Irina Vital'evna, Mahov Aleksandr Sergeevich *SHahmaty kak polnopravnyj vid sporta: sovremennaya problematika i metodologicheskie aspekty // Uchenye zapiski universiteta Lesgafu.* - 2015. - №6 (124). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-polnopravnyj-vid-sporta-sovremennaya-problematika-i-metodologicheskie-aspekty> (data obrashcheniya: 14.05.2021).

УДК 796.853.23

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО

Байковский Ю.В., Шумова Н.С., Вахрушев М.Ю.

Аннотация. Для создания резерва сохранения и укрепления здоровья необходимо включение в структуру мотивации дзюдоистов рекреационно-восстановительных мотивов. Слабо развитые рекреационно-восстановительные мотивы, низкая субъективная значимость проведения рекреационно-восстановительных мероприятий в совокупности с достоверно более сильными внешними мотивами занятий спортом повышают риск получения травмы в ходе занятий дзюдо.

Ключевые слова: рекреационно-восстановительные мотивы, тревожность, психологическая устойчивость, экстремальные условия

Актуальность. Совершенствование системы мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на проведение

рекреационно-восстановительных мероприятий, на снижение риска травматизма в ходе занятий дзюдо требует повышения уровня рекреационно-восстановительных мотивов у дзюдоистов.

Для активной работы в направлении создания резерва сохранения и укрепления здоровья необходимо включение в структуру мотивации дзюдоистов рекреационно-восстановительных мотивов.

Организация исследования, испытуемые. Исследование было проведено в 2020–2021 годах на базе СШОР №9 Шаболовка.

В исследовании приняли участие 20 дзюдоистов 17–21 года, спортивной квалификацией от 2 взрослого разряда до МС. Испытуемые были разделены на две группы в соответствии с квалификацией:

Группа №1 – 10 дзюдоистов. Квалификация: КМС – 9, МС-1.

Группа №2 – 10 дзюдоистов. Квалификация: 2–1 взрослый разряд.

Эмпирические данные были получены при помощи следующих методик:

а) «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтас.

б) «Шкала самооценки тревожности» Спилбергера-Ханина.

в) Теппинг-тест.

г) Симптоматический опросник самочувствия «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой.

Обсуждение результатов исследования.

Достоверно более значимы для дзюдоистов высокой спортивной квалификации по сравнению с дзюдоистами с низкой квалификацией следующие мотивы (в порядке убывания значимости):

1. Социально-моральный мотив (среднее значение составляет 18,7 баллов при 5,7 баллах в среднем у менее квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=13,0$, $p=0,005$).

2. Социально-эмоциональный мотив (среднее значение составляет 17,8 баллов при 7,6 баллах в среднем у менее квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=17,5$, $p=0,014$).

3. Мотив социального самоутверждения (среднее значение составляет 14,6 баллов при 5,4 баллах у менее квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=9,0$, $p=0,002$).

Для дзюдоистов низкой квалификации по сравнению с дзюдоистами с высокой спортивной квалификацией достоверно более значимы:

1. Мотив эмоционального удовольствия (среднее значение составляет 17,2 балла при 9,0 баллах в среднем у более квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=17,0$, $p=0,0013$).

2. Мотив подготовки к профессиональной деятельности (среднее значение составляет 15,9 баллов при 9,3 баллах в среднем у менее квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=21,5$, $p=0,031$).

3. Рационально-волевой (рекреационный) мотив (среднее значение составляет 15,5 баллов при 2,3 баллах в среднем у более квалифицированных дзюдоистов, $U_{эмп.}=10,5$, $p=0,003$).

Сравнение мотивационных профилей показывает, что для менее квалифицированных дзюдоистов наиболее важным представляются такие причины занятия спортом, как удовольствие от занятий, острые ощущения, возможность восстановиться, развиваться физически, подготовиться к профессиональной деятельности, отдохнуть от основной работы и ниже собственно соревновательная мотивация.

Дзюдоисты высокой квалификации занимаются спортом для повышения престижа, уважения знакомых, для того, чтобы оправдать ожидания тренера и товарищей по команде. Также важной причиной занятий является радость от возможности доказать свое превосходство в схватке с другими дзюдоистами.

Более сильные внешние мотивы занятий спортом дзюдоистов высокой квалификации, их стремление получить уважение, одобрение окружающих, соответствовать их ожиданиям повышают риск профессионального выгорания при уменьшении внимания со стороны окружающих.

Слабо развитые рекреационно-восстановительные мотивы у дзюдоистов высокой квалификации (25,6% от максимально возможного уровня), низкая субъективная значимость проведения рекреационно-восстановительных мероприятий в совокупности с достоверно более сильными внешними мотивами занятий спортом повышают риск получения травмы в ходе занятий дзюдо.

Оказалось, что и у дзюдоистов высокой, и у дзюдоистов низкой квалификации высокочувствительная нервная система (средние значения коэффициента силы нервной системы правой и левой рук исследованных нами дзюдоистов колеблются в диапазоне от 25% до 45%). Это объясняет выявленное нами снижение продуктивности при повышении мотивации и уровня тревоги у высококвалифицированных дзюдоистов.

Корреляционный анализ полученных данных показал, что у дзюдоистов высокой спортивной квалификации с возрастом и стажем занятий повышается уровень тревожности и предрасположенность к патологическим стресс-реакциям, снижается уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и продуктивность деятельности. Это может быть признаком эмоционального выгорания, изменений, происходящих в функциональном состоянии организма дзюдоистов высокой квалификации.

Выводы

1. Для менее квалифицированных дзюдоистов наиболее важным представляются такие причины занятия спортом, как удовольствие от занятий, острые ощущения, возможность восстановиться, развиваться

физически, подготовиться к профессиональной деятельности, отдохнуть от основной работы.

2. Дзюдоисты высокой квалификации занимаются спортом для повышения престижа, уважения знакомых, для того, чтобы оправдать ожидания тренера и товарищей по команде. Также важной причиной занятий является радость от возможности доказать свое превосходство в схватке с другими дзюдоистами.

3. У дзюдоистов высокой спортивной квалификации с возрастом и стажем занятий повышается уровень тревожности и предрасположенность к патологическим стресс-реакциям, снижается уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям и продуктивность деятельности. Это может быть признаком эмоционального выгорания, изменений, происходящих в функциональном состоянии организма дзюдоистов высокой квалификации.

4. Слабо развитые рекреационно-восстановительные мотивы у дзюдоистов высокой квалификации (25,6% от максимально возможного уровня), низкая субъективная значимость проведения рекреационно-восстановительных мероприятий в совокупности с достоверно более сильными внешними мотивами занятий спортом повышают риск получения травмы в ходе занятий дзюдо.

Литература

1. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Сост. и ред. И.Б. Дерманова. – СПб. : Речь, 2002 (Тип. ООО ИПК Бионт). – 171, [3] с. : ил., табл.; 21 см. - (Практикум по психодиагностике).; ISBN 5-9268-0103-6

2. Практикум по психологии состояний: учебное пособие / Под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

3. Han, M.W. (1996) Psychological profiles of Korean elite judoists / M.W. Han // American Journal of Sports Medicine. – № 24. – P.67-71.

4. Filaire, E. (2001) Psychophysiological stress in judo athletes during competitions / E. Filaire, M. Sagnol, C. Ferrand, F. Maso, G. Lac // Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. – 2001. – № 41. – P. 263-268.

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Вахрушев Михаил Юрьевич – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

PSYCHOLOGICAL FACTORS INCREASING THE RISK OF EMOTIONAL BURNOUT AND INJURY DURING JUDO CLASSES

Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Vakhrushev Michael Yurievich - Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. To create a reserve for health maintaining and strengthening, it is necessary to include recreational and restorative motives into the structure of motivation of judokas. Poorly developed recreational and restorative motives, low subjective significance of carrying out recreational and restorative measures, in combination with significantly stronger external motives for playing sports, increase the risk of injury during judo.

Keywords: recreational and restorative motives, anxiety, psychological stability, extreme conditions.

References

1. *Diagnostics of emotional and moral development / Comp. and ed. I.B. Dermanov. - SPb. : Speech, 2002 (Type. LLC IPK Biont). - 171, [3] p. : ill., table; 21 cm. - (Workshop on psychodiagnostics).; ISBN 5-9268-0103-6*

2. *Workshop on the psychology of states: textbook / Ed. prof. O.A. Prokhorov. - SPb: Rech, 2004. - 480 p.*

3. *Han, M.W. (1996) Psychological profiles of Korean elite judoists / M.W. Han // American Journal of Sports Medicine. - No. 24. - P.67-71.*

4. *Filaire, E. (2001) Psychophysiological stress in judo athletes during competitions / E. Filaire, M. Sagnol, C. Ferrand, F. Maso, G. Lac // Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. - 2001. - No. 41. - P. 263-268.*

УДК 796-015

ВЛИЯНИЕ РАЗНЫХ ФАЗ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОК

И.В. Кобелькова, М.М. Коростелева, М.С. Кобелькова

Аннотация. Регулярные колебания уровня гормонов яичников, в частности эстрогена и прогестерона во время менструального цикла, вызывают глубокие изменения в гомеостазе и психо-эмоциональной сфере женщин-спортсменок. Известно, что эстроген оказывает анаболическое действие на скелетные мышцы и играет определенную роль в изменениях субстратного метаболизма за счет накопления мышечного гликогена и увеличения утилизации жира. Вполне вероятно, что изменения производительности во время физических упражнений могут

наблюдаться из-за колебаний гормонального профиля в течение менструального цикла.

Ключевые слова: менструальный цикл, выносливость, психо-эмоциональное состояние

Существует целый ряд предполагаемых механизмов, с помощью которых циклические колебания уровня эстрогена и прогестерона в менструальном цикле могут влиять на физическую работоспособность, выносливость и функции высшей нервной деятельности (эмоции, память, внимание). Эти гормонально-индуцированные физиологические изменения потенциально могут привести к значительным различиям в результативности спортивной деятельности. Отличительной чертой ранней фолликулярной фазы (1–7 дни) является низкий уровень эстрогена и прогестерона. Во время срединно-фолликулярной фазы (7–10 дни) эстроген медленно начинает увеличиваться и достигает пика в поздней фолликулярной фазе (10–14 дни) с последующим резким падением непосредственно перед овуляцией. После овуляции уровни эстрогена и прогестерона повышаются, достигая плато в середине лютеиновой фазы (20–26 дни), а затем снова снижаются [1].

Фаза менструального цикла оказывает неоднозначное влияние на скорость обработки информации, в том числе и выполнение спортивных задач. Существует целый ряд предполагаемых механизмов, объясняющих как пониженные уровни эстрогена и прогестерона, наблюдаемые в ранней фолликулярной фазе, могут отрицательно повлиять на выполнение физических упражнений. Эстроген, известный своими анаболическими эффектами, также играет роль в регуляции субстратного метаболизма за счет увеличения скорости утилизации гликогена. Кроме того, было показано, что он обладает антиоксидантными и мембраностабилизирующими свойствами, которые помогают обеспечивать защиту от повреждений, вызванных физическими упражнениями, уменьшить воспалительные реакции. Концентрация эстрогена повышается во время поздней фолликулярной и овуляторной фаз и остается повышенной в середине лютеиновой фазы, вполне вероятно, что это влияет на мышечную работоспособность, продолжительность физических упражнений максимальной интенсивности. С другой стороны, прогестерон обладает антиэстрогенными эффектами. Поэтому можно предположить, что положительные эффекты эстрогена будут более значительными в поздней фолликулярной и овуляторной фазах, когда концентрация эстрогена высока на фоне малых количеств прогестерона, по сравнению со средней лютеиновой фазой, когда *оба эти гормона находятся на высоком уровне.* Эта гипотеза подтверждается результатами исследований, в которых наибольшая разница в производительности спортсменок была выявлена именно между ранней фолликулярной и поздней фолликулярной фазами [2].

К женским половым гормонам имеют рецепторы и другие ткани организма; то есть они влияют на многие физиологические системы, включая центральную нервную систему, сердечнососудистую систему, почечные каналы, печень, скелетные мышцы и жировую ткань. Установлено увеличение объема легочной вентиляции и частоты сердечных сокращений во время лютеиновой фазы. Спортсменки во время тренировки на выносливость совершали 40-минутный кросс со скоростью 75% от их максимальной аэробной скорости во время различных фаз менструального цикла. При этом, в середине фолликулярной фазы по сравнению с ранней фолликулярной наблюдалось достоверно более высокое поглощение кислорода ($P = 0,049$) и процент максимального поглощения кислорода ($P=0,035$). Частота сердечных сокращений ($P = 0,004$), кислородный вентиляционный эквивалент ($P = 0,042$), углекислотный вентиляционный эквивалент ($P = 0,017$) увеличивались в лютеиновую фазу по сравнению со среднефолликулярной [3].

Известно, что изменения показателей выносливости в разные фазы менструального цикла обусловлены различиями в терморегуляции, доступностью субстрата и скоростью метаболизма [4]. Установлено, что базальная температура тела может различаться между фазами менструального цикла в пределах $0,3-0,5^{\circ}\text{C}$. Это повышение температуры связывают со скачком концентрации прогестерона во время лютеиновой фазы. Было высказано предположение, что вызванное этим повышение температуры тела снижает длительность тренировки и увеличивает нагрузку на сердечнососудистую систему. Это было замечено в исследованиях, демонстрирующих более высокие значения потребления кислорода, частоту сердечных сокращений.

Matsuda и соавт. обнаружили изменения в концентрации свободного карнитина в сыворотке крови во время менструального цикла, что также может влиять на показатели выносливости. В ходе исследования 15 женщин в течение разных фаз менструального цикла выполняли циклоэргометрические упражнения на уровне $60\% \text{VO}_{2\text{max}}$ в течение 45 мин, а затем интенсивность была увеличена до 80% до полного истощения. В лютеиновую фазу уровень сывороточного общего карнитина и свободного карнитина был достоверно ниже ($P < 0,05$) [4]. Также были обнаружены значительные различия в концентрации лактата между фазами менструального цикла через 3 и 5 мин после физической нагрузки. Очевидно, существует вероятность, разумного распределения энергетических путей между разными фазами. Так ранее было показано, что во время ЛП происходит более низкий вклад анаэробного гликолиза.

Доказано, что половые гормоны оказывают значительное влияние на центральную нервную систему, психоэмоциональную сферу и высшую нервную деятельность. Циклические колебания их концентраций являются причиной предменструального синдрома и предменструального

дисфорического расстройства, что также оказывает влияние на настроение, мотивацию и спортивную деятельность спортсменок [5].

Таким образом, важно учитывать разнонаправленную активность гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системы в зависимости от фазы менструального цикла при организации тренировочного процесса на выносливость с целью повышения адаптационного потенциала и психологического благополучия спортсменок.

Литература

1. Перейра, Х.М. Влияние менструального цикла на утомляемость, вызванную физической нагрузкой / Перейра Х.М., Ларсон Р.Д., Бембен Д.А. // Передовая физиология. – 2020, 26 июня; 11. – 517 с. DOI: 10.3389 / fphys.2020.00517.

2. Мак, Налти, К.Л. Влияние фазы менструального цикла на выполнение упражнений у женщин с евменореей: систематический обзор и метаанализ / К.Л. Мак Налти, Эллиотт-Сэйл К. Дж., Долан Э., Суинтон П.А., Анделл П., Гудолл С., Томас К., Хикс. Км // Спортивная медицина. – 2020, Октябрь; 50 (10). – С. 1813-1827. DOI: 10.1007 / s40279-020-01319-3.

3. Джулиан, Р. Влияние фазы менструального цикла на физическую работоспособность футболисток / Джулиан Р., Хекстеден А., Фуллагар Х. Х., Мейер Т. // PLoS One. 2017; 12 (3): e0173951. Опубликовано 13 марта 2017 г. doi: 10.1371 / journal.pone.0173951.

4. Барба-Морено, Л. Кардиореспираторные реакции на упражнения на выносливость в течение менструального цикла и с использованием оральных контрацептивов / Барба-Морено Л., Купейро Р., Ромеро-Парра Н., Джансе де Йонге Х.А.К., Пейнадо А.Б. // J Strength Cond Res. 18 декабря 2019 г. doi: 10.1519 / JSC.0000000000003447.

5. Мацуда, Т. Влияние менструального цикла на карнитин сыворотки и выносливость женщин / Мацуда Т., Фурухата Т., Огата Х., Камемото К., Ямада М., Сакамаки-Сунага М. // Спортивная медицина. – 2020 июнь; 41 (7). – С. 443-449. DOI: 10.1055 / a-1088-5555.

6. Ле, Дж. Познание, менструальный цикл и предменструальные расстройства: обзор / Ле Дж, Томас Н., Гурвич К. // Наука о Мозге. – 2020, 27 марта. – №10 (4). – 198 с. DOI: 10.3390 / brainsci10040198.

Кобелькова Ирина Витальевна, с.н.с., к.м.н. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, irinavit66@mail.ru

Коростелева Маргарита Михайловна, с.н.с., к.м.н. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, korostekl@bk.ru

Кобелькова Мария Сергеевна, ординатор ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, kobelkovams@gmail.com

INFLUENCE OF DIFFERENT PHASES OF THE MENSTRUAL CYCLE ON ENDURANCE AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF FEMALE ATHLETES

Kobelkova Irina Vitalievna, Senior Researcher, Candidate of Medical Sciences FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation, irinavit66@mail.ru

Korosteleva Margarita Mikhailovna, Senior Researcher, Candidate of Medical Sciences FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation, korostekl@bk.ru

Kobelkova Maria Sergeevna, Resident of the Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology"), Moscow, Russian Federation, kobelkovams@gmail.com

Summary. Regular fluctuations in the level of ovarian hormones, in particular estrogen and progesterone during the normal menstrual cycle, cause profound changes in the homeostasis and psycho-emotional sphere of female athletes. It is known that estrogen has an anabolic effect on skeletal muscles and plays a role in changes in substrate metabolism due to the accumulation of muscle glycogen and increased fat utilization. It is likely that changes in performance during exercise may be observed due to fluctuations in the hormonal profile during the menstrual cycle.

Keywords: menstrual cycle, endurance, psychoemotional state.

References

1. *Pereira, H.M. Menstrual Cycle Effects on Exercise-Induced Fatigability. / Pereira H.M., Larson R.D., Bemben D.A. // Front Physiol, 2020, Jun 26;11. –517 p. doi: 10.3389/fphys.2020.00517.*

2. *McNulty, K.L. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis./ McNulty K.L., Elliott-Sale K.J., Dolan E., Swinton P.A., Ansdell P., Goodall S., Thomas K., Hicks K.M. // Sports Med. 2020 Oct;50(10). – C.1813-1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3.*

3. *Julian, R. The effects of menstrual cycle phase on physical performance in female soccer players / Julian R., Hecksteden A., Fullagar H.H., Meyer T // PLoS One. 2017; 12(3):e0173951. Published 2017 Mar 13. doi:10.1371/journal.pone.0173951.*

4. *Barba-Moreno L. Cardiorespiratory Responses to Endurance Exercise Over the Menstrual Cycle and With Oral Contraceptive Use / Barba-Moreno L., Cupeiro R., Romero-Parra N., Janse de Jonge X.A.K., Peinado A.B. // J Strength Cond Res. 2019 Dec 18. doi: 10.1519/JSC.0000000000003447.*

5. *Matsuda T. Effects of the Menstrual Cycle on Serum Carnitine and Endurance Performance of Women / Matsuda T., Furuhashi T., Ogata H., Kamemoto K., Yamada M., Sakamaki-Sunaga M. // Int J Sports Med. 2020 Jun;41(7). – C. 443-449. doi: 10.1055/a-1088-5555.*

6. *Le J, Thomas N, Gurvich C. Cognition, The Menstrual Cycle, and Premenstrual Disorders: A Review. Brain Sci. 2020 Mar 27. – №10(4). –198p. doi: 10.3390/brainsci10040198.*

ПРИМЕНЕНИЕ КОФЕИНА В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С.

***Аннотация.** Кофеин является самым распространенным эргогенным пищевым веществом в спортивной практике. Результаты ряда исследований доказывают, что кофеин может повышать физическую работоспособность. В частности, Европейское агентство по безопасности продуктов питания (European Food Safety Authority, EFSA) подтвердило, что существует взаимосвязь между потреблением кофеина и повышением показателей выносливости. Кроме того, представлены данные о его потенциальном влиянии на профилактику и снижение тяжести течения нейродегенеративных заболеваний.*

***Ключевые слова:** выносливость, когнитивные функции, мотивация*

Кофеин был включен в список запрещенных веществ МОК в 1984 году и Всемирным антидопинговым агентством (WADA) в 2000 году. Пороговый уровень концентрации кофеина в моче ограничен в 15 мкг/мл. В 1985 году эта величина была снижена до 12 мкг/мл. Международный олимпийский комитет и WADA исключили кофеин из контролируемых запрещенных веществ в 2004 году, что привело к возобновлению интереса к употреблению кофеина спортсменами [1]. При этом рекомендуется поддерживать концентрацию кофеина в моче ниже предела в 12 мкг/мл мочи, что соответствует его приему в количествах не более 10 мг/кг массы тела, то есть не более 700 мг для спортсмена с массой тела 70 кг.

Существует несколько объяснений механизма эргогенного действия кофеина. Кофеин вызывает мобилизацию ионов кальция (Ca^{2+}), что увеличивает мощность сокращения каждой мышечной двигательной единицы. Усталость, вызванная постепенным снижением скорости высвобождения Ca^{2+} , может уменьшаться после приема кофеина. Считается, что кофеин оказывает воздействие на центральную нервную систему через антагонизм аденозиновых рецепторов, что приводит к увеличению высвобождения нейромедиаторов, скорости межнейрональной передачи сигналов и подавлению боли [2]. Главные эффекты аденозина заключаются в снижении концентрации многих нейромедиаторов ЦНС, включая серотонин, дофамин, ацетилхолин, норадреналин и глутамат. Кофеин, имеющий сходную молекулярную структуру с аденозином, связывается с аденозиновыми рецепторами и увеличивает содержание этих нейромедиаторов, что способствует концентрации внимания, выполнению поставленных задач и увеличению спортивной результативности.

Эффективность воздействия кофеина на физическую работоспособность и выносливость зависит от трех основных факторов: количества, времени применения и индивидуальной реакции на кофеин.

Сообщается, что прием кофеина незначительно увеличивает среднюю и пиковую мощность во время теста Уингейта, 3% и 4%, соответственно [3]. В другой работе показано, что только у 13 из 20 велосипедистов улучшились спортивные показатели на фоне приема 3-4 мг/кг кофеина [4]. Woolf и соавт. обнаружили, что доза, равная 5 мг/кг кофеина, повышала общую пиковую мощность в тесте Уингейта у 18 элитных спортсменов. Однако у 4 (28%) участников прием кофеина не приводил к изменению изучаемых показателей. Средняя мощность, минимальная мощность и падение мощности существенно не отличались между отдельными тестами, но у 72% участников основной группы отмечалась большая пиковая мощность по сравнению с плацебо [5].

Доказано, что прием кофеина увеличивает высоту вертикального прыжка во время одиночных и повторных прыжков от 2 до 4%. В других работах выявлено, что прием кофеина в количестве 6 мг/кг массы тела за 60 мин до тренировки, увеличивал максимальную дистанцию толкания ядра в группе из 9 легкоатлетов [6-8].

В нескольких исследованиях изучалось влияние кофеина на скорость и мощность движений при силовых упражнениях с использованием таких измерительных инструментов, как линейные датчики положения. Установлено, что прием кофеина обеспечивает определенные эргогенные эффекты в отношении показателей средней и пиковой скорости [9].

В контролируемом исследовании Polito et al. изучали влияние различных доз кофеина на производительность во время тренировки на сопротивление с отягощением. Результаты показали, что в группе плацебо отмечено значительно меньшее число повторений (93.6 ± 22.4), чем в группах, принимавших по 3 мг/кг (108.0 ± 19.9 , $P=0.02$) и 6 мг/кг (109.3 ± 19.8 , $P=0.03$) кофеина, в то же время не было различий между двумя группами, получавшими разные дозы кофеина [10]. Еще в одном контролируемом исследовании, опубликованном Jenkins et al., отмечено увеличение производительности на 4% после приема 2 мг/кг и на 3% с 3 мг/кг кофеина во время 15-минутной велонагрузки при 60% $\dot{V}O_2\max$ [11].

Когнитивные функции и психо-эмоциональное состояние имеют большое значение в любом виде спорта и вне зависимости от периода соревновательного процесса. Анализ статистики по базам данных Medline/PubMed и Web of Science, опубликованных с августа 1999 года по март 2020 года выявил значительное влияние кофеина на внимание, точность и скорость. Результаты 13 исследований указывают, что потребление низкой/умеренной дозы кофеина до и/или во время физических упражнений может улучшить настроение и когнитивные функции, уменьшить время простой реакции и реакции выбора, что немаловажно для достижения оптимальной спортивной формы и профессиональных результатов [12].

В мировой спортивной практике для получения эргогенных эффектов количество кофеина должно составлять 3-6 мг/кг, дозировка 6 и 9 мг/кг оказывала одинаковый эффект, не вызывала накопительного эффекта [13]. В целом, имеющиеся в настоящее время данные свидетельствуют о том, что прием определенных доз кофеина может оказывать благоприятный эффект различной степени выраженности на показатели выносливости и психоэмоциональное состояние спортсменов.

Литература

1. Научное заключение комиссии EFSA по диетическим продуктам, питанию и аллергии (NDA) по обоснованию заявлений о пользе для здоровья, связанных с кофеином и повышенным окислением жиров, приводящим к снижению массы жира в организме (ID 735, 1484), повышенным расходом энергии, приводящим к снижению массы тела (ID 1487), повышенная бдительность (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103) и повышенное внимание (ID 736, 1485, 1491, 2375) в соответствии со Статьей 13 (1) Регламента (ЕС) № 1924/2006 EFSA J.2011; 9: 2054. DOI: 10.2903 / j.efsa. 2011.2054

2. Гонлах, А.Р. Мышечная боль как регулятор интенсивности езды на велосипеде: эффект от приема кофеина / А.Р. Гонлах, К. Дж. Эйд, М.Г. Бембен, Р.Д. Ларсон, К.Д. Блэк // Спортивные Упражнения. – 2016. – №48 (2). – Р. 287-296. DOI: 10.1249 / MSS.0000000000000767.

3. Гргич, Дж. Прием кофеина увеличивает производительность Вингейта: метаанализ // Спортивные Науки. – 2018. № 18 (2). – С. 219-225. DOI: 10.1080 / 17461391.2017.1394371.

4. Оберлин-Браун, К.Т. Пероральное присутствие углеводов и кофеина в жевательной резинке: независимые и комбинированные эффекты на выносливость при езде на велосипеде / К.Т. Оберлин-Браун, Р. Сигел, А.Э. Килдинг, П.Б. Лаурсен // Спортивная физиология. – 2016. – №11(2). – Р. 164-171. DOI: 10.1123 / ijspp.2015-0133.

5. Вульф, К. Эффект кофеина как эргогенного средства при анаэробных упражнениях / К. Вульф, В.К. Бидвелл, А.Г. Карлсон // Спорт. – 2008. – №18 (4). – С. 412-429. DOI: 10.1123 / ijsnem.18.4.412.

6. Гргич, Дж. Влияние потребления кофеина на силу и мощность мышц: систематический обзор и метаанализ / Дж. Гргич, Е.Т. Трекслер, Б. Лазиника, З. Педисик // Спортивный мир. – 2018; 15:11. DOI: 10.1186 / s12970-018-0216-0.

7. Салинеро, Дж. Дж., Лара Б., Дель Косо Дж. Влияние острого употребления кофеина на результаты командных видов спорта: систематический обзор и метаанализ / Дж. Дж. Салинеро, Б. Лара, Дель Косо Дж. // Спортивная медицина. – 2019. – №27 (2). - Р. 238-256. DOI: 10.1080 / 15438627.2018.1552146

8. Сабо, Ф. Влияние трех различных доз кофеина на выполнение прыжков и бросков: рандомизированное двойное слепое перекрестное

исследование / Ф. Сабо, Дж. Гргич, П. Микулич // Спортивная Физиология. – 2019. – С.1170-117 DOI: 10.1123-2018-0884.

9. Венье, С. Проглатывание геля с кофеином улучшает характеристики прыжков, мышечную силу и мощность у тренированных мужчин / С. Венье, Дж. Гргич, П. Микулич // Питательные вещества. – 2019. – №11 (4). DOI: 10.3390 / nu11040937.

10. Полито, М.Д., Грандольфи К., де Соуза Д.Б. Кофеин и упражнения с отягощениями: эффекты двух доз кофеина и влияние индивидуального восприятия кофеина / Полито М.Д., Грандольфи К., де Соуза Д.Б. // Спортивные Науки. – 2019. – № 19. С.1342-1348. DOI: 10.1080 / 17461391.2019.1596166.

11. Дженкинс, Н.Т. Эргогенное влияние низких доз кофеина на результативность езды на велосипеде / Н.Т. Дженкинс, Дж. Л. Трилк, П.Дж. О'Коннор, К. Дж. Кюретон // Упражнение. Метаб. – 2008. – №18. - P. 328-342. DOI: 10.1123 / ijsnem.18.3.328

12. Лоренцо, Кальво Дж. Кофеин и когнитивные функции в спорте: систематический обзор и метаанализ / Лоренцо, Кальво Дж., Фей Х., Домингес Р., Пареха-Галеано Х. // Питательные вещества. – 2021, 6 марта. – №13 (3). – 868 p. DOI: 10.3390 / nu13030868. PMID: 33800853; PMCID: PMC8000732.

13. Соуза, Д. Б., Дель Косо Дж., Касонатто Дж., Полито М. Д. Острые эффекты кофеинсодержащих энергетических напитков на физическую работоспособность: систематический обзор и метаанализ. Евро. J. Nutr. - 2017. - № 56. - С.13-27. DOI:10.1007 / s00394-016-1331-9.

Korosteleva Margarita Mikhailovna, с.н.с., к.м.н. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, korostekl@bk.ru

Kobelkova Irina Vitalievna, с.н.с., к.м.н. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, irinavit66@mail.ru

Kobelkova Maria Sergeevna, ординатор ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация, kobelkovams@gmail.com

THE USE OF CAFFEINE IN SPORTS PRACTICE

Korosteleva Margarita Mikhailovna, Senior Researcher, Candidate of Medical Sciences FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation, korostekl@bk.ru

Kobelkova Irina Vitalievna, Senior Researcher, Candidate of Medical Sciences FGBUN Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology") Moscow, Russian Federation, irinavit66@mail.ru

Kobelkova Maria Sergeevna, Resident of the Federal Research Center for Nutrition, Biotechnology and Food Safety ("Federal Research Center for Nutrition and Biotechnology"), Moscow, Russian Federation, kobelkovams@gmail.com

Abstract. Caffeine is the most common ergogenous substance in sports practice. There is evidence that caffeine can increase physical performance. In particular, the European Food Safety Authority has confirmed that there is a relationship between caffeine consumption and increased endurance performance, and there is evidence of its potential impact on the prevention and reduction of the severity of neurodegenerative diseases.

Keywords: endurance, cognitive functions, motivation

References

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increased fat oxidation leading to a reduction in body fat mass (ID 735, 1484), increased energy expenditure leading to a reduction in body weight (ID 1487), increased alertness (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103) and increased attention (ID 736, 1485, 1491, 2375) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/2006 EFSA J.2011;9:2054. doi: 10.2903/j.efsa.2011.2054
2. Gonglach, A.R., Ade C.J., Bemben M.G., Larson R.D., Black C.D. Muscle pain as a regulator of cycling intensity: effect of caffeine ingestion. *Med Sci Sports Exerc.* – 2016. – №48(2). – P. 287-296. doi: 10.1249/MSS.0000000000000767.
3. Grgic, J. Caffeine ingestion enhances Wingate performance: a meta-analysis. *Eur J Sport Sci.* – 2018. № 18(2). – C. 219-225. doi: 10.1080/17461391.2017.1394371.
4. Oberlin-Brown K.T., Siegel R., Kilding A.E., Laursen P.B. Oral presence of carbohydrate and caffeine in chewing gum: independent and combined effects on endurance cycling performance. *Int J Sports Physiol Perform.* – 2016. – №11(2). P. 164-171. doi: 10.1123/ijsp.2015-0133.
5. Woolf, K., Bidwell W.K., Carlson A.G. The effect of caffeine as an ergogenic aid in anaerobic exercise. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* – 2008. – №18(4). – C. 412-429. doi: 10.1123/ijsnem.18.4.412.
6. Grgic, J., Trexler E.T., Lazinica B., Pedisic Z. Effects of caffeine intake on muscle strength and power: a systematic review and meta-analysis. *J Int Soc Sports Nutr.* –2018;15:11. doi: 10.1186/s12970-018-0216-0.
7. Salinero, J.J., Lara B., Del Coso J. Effects of acute ingestion of caffeine on team sports performance: a systematic review and meta-analysis. *Res Sports Med.* – 2019. – №27(2). – P. 238-256. doi: 10.1080/15438627.2018.1552146
8. Sabo, F, Grgic J, Mikulic P. The Effects of 3 Different Doses of Caffeine on Jumping and Throwing Performance: A Randomized, Double-Blind, Crossover Study. *Int J Sports Physiol Perform.* – 2019. – P.1170-1177 DOI: 10.1123/ijsp. – P.2018-0884.
9. Venier S., Grgic J., Mikulic P. Caffeinated gel ingestion enhances jump performance, muscle strength, and power in trained men. *Nutrients.* – 2019. – №11(4). DOI: 10.3390/nu11040937.
10. Polito M.D., Grandolfi K., de Souza D.B. Caffeine and resistance exercise: The effects of two caffeine doses and the influence of individual perception of caffeine. *Eur. J. Sport Sci.* – 2019. – № 19. P.1342-1348. doi: 10.1080/17461391.2019.1596166.
11. Jenkins, N.T., Trilk J.L., Singhal A., O'Connor P.J., Cureton K.J. Ergogenic effects of low doses of caffeine on cycling performance. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* – 2008. – №18. – P. 328-342. doi: 10.1123/ijsnem.18.3.328
12. Lorenzo, Calvo J., Fei X., Domínguez R., Pareja-Galeano H. Caffeine and Cognitive Functions in Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* – 2021, Mar 6. – №13(3). – 868 p. doi: 10.3390/nu13030868. PMID: 33800853; PMCID: PMC8000732.
13. Souza, D.B., Del Coso J., Casonatto J., Polito M.D. Acute effects of caffeine-containing energy drinks on physical performance: A systematic review and meta-analysis. *Eur. J. Nutr.* – 2017. – № 56. – P.13-27. doi: 10.1007/s00394-016-1331-9.

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ РЕФЛЕКСИВНОСТИ

Ловягина А.Е.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования приемов саморегуляции соревновательных состояний у спортсменов с разным уровнем рефлексивности. Установлено, что наиболее эффективно управляют своим соревновательным состоянием спортсмены с хорошо сформированной системной рефлексией. Выявлены ухудшения психической саморегуляции соревновательного состояния, связанные с повышением интроспекции и квазирефлексии.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, рефлексия, соревновательное состояние.

Введение. Умение управлять своим психическим состоянием на соревнованиях необходимо каждому спортсмену. К настоящему времени в психологии спорта для спортсменов разработаны разнообразные приемы и методы оптимизации соревновательного состояния. Однако недостаточно изучены вопросы: как спортсмен воспринимает свои приемы регуляции состояния и имеют ли спортсмены с более сформированной рефлексивностью преимущества в самоуправлении в спортивно значимых ситуациях.

В современной психологической науке рефлексия трактуется как обращение сознания на свой внутренний мир, как осмысление и анализ своих личностных качеств и актуальных состояний [2]. Есть немногочисленные исследования, указывающие на положительную роль рефлексии в динамике психического состояния спортсмена [1, 3, 4]. Однако, для успешного решения задач психологического сопровождения, вопрос о роли рефлексии в психической саморегуляции спортсмена нуждается в уточнении.

Цель настоящего исследования – изучение особенностей психической саморегуляции соревновательных состояний у спортсменов с различным уровнем рефлексивности.

Методы. По методикам «Дифференциальный тип рефлексии» [3] и авторской анкете «Саморегуляция спортсмена на соревнованиях», было обследовано 65 действующих спортсменов (40 мужчин и 25 женщин) в возрасте от 18 до 30 лет. Респонденты занимались единоборствами, сложнокоординационными и игровыми видами от 5 до 19 лет. Имели квалификацию от 1-го юношеского разряда до мастера спорта (массовые

разряды – 15 человек, кандидаты в мастера спорта – 31 человек, мастера спорта – 19 человек.

Результаты и их обсуждение. В выраженности характеристик рефлексии не выявлены статистически значимые различия у спортсменов разного пола, представителей разных видов спорта и различающихся по квалификации. Установлено, что у спортсменов более старшего возраста выше уровень системной рефлексии (корреляционный анализ, критерий Спирмена, $r = 0,241$, $p \leq 0,05$). Более взрослые спортсмены чаще «смотрят на себя со стороны» и в большей степени, чем более молодые склонны к самоанализу.

Выявлены некоторые различия в психической саморегуляции соревновательного состояния у спортсменов с разной выраженностью рефлексии (Таблица 1).

Спортсмены с более высоким уровнем системной рефлексии чаще оценивают свою подготовленность к старту, реже ориентируются на помощь тренера при подготовке к выступлению, склонны самостоятельно настраиваться на старт (Таблица 1).

Кроме того, при более развитой системной рефлексии спортсмены лучше анализируют свои ошибки, совершаемые при реализации двигательной деятельности, а также успешнее используют приемы саморегуляции для поддержания уверенности и нужного уровня активности. Согласно Д.Л. Леонтьеву системная рефлексия характеризует умение человека посмотреть на себя со стороны и позволяет ему увидеть ситуацию, в которую он включен с разных сторон. Полученные данные подтверждают характеристику системной рефлексии как продуктивной формы [2].

У спортсменов с более высоким уровнем интроспекции сильнее выражена ориентированности на помощь тренера при психологической самоподготовке к старту (Таблица 1). Также при более высокой интроспекции спортсмены хуже анализируют ошибки в технике движений.

Интроспекция является типом рефлексивности, при котором человек фокусируется на своих переживаниях, эмоциях и состояниях [2].

Таблица 1 – Приемы психической саморегуляции у спортсменов с разной выраженностью рефлексии (корреляционный анализ, критерий Спирмена)

Приемы психической саморегуляции	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
Оценка своей подготовленности	$r = 0,343$, $p \leq 0,01$	–	$r = - 0,295$, $p \leq 0,05$

Самостоятельное «настройка» на старт	$r = 0,287,$ $p \leq 0,05$	–	–
Настраивание на старт с помощью тренера	$r = - 0,256,$ $p \leq 0,05$	$r = 0,301,$ $p \leq 0,05$	–
Анализ своих ошибок при решении двигательных задач	$r = 0,343,$ $p \leq 0,01$	$r = -0,247,$ $p \leq 0,05$	$r = -0,246,$ $p \leq 0,05$
Самовнушения для поддержания уверенности во время соревнований	$r = 0,326,$ $p \leq 0,01$	–	$r = 0,266,$ $p \leq 0,05$
Использование физических упражнений для активизации или торможения.	$r = 0,314,$ $p \leq 0,01$	–	–

В ситуациях соревнований сосредоточенность на своей эмоциональной сфере, не дает спортсмену сконцентрироваться на выполняемой двигательной деятельности и затрудняет для него поиск внутренних ресурсов оптимизации своего соревновательного состояния.

При более высокой квазирефлексии – склонности уходить от проблем актуальной жизненной ситуации – спортсмены реже оценивают свою подготовленность к старту, хуже анализируют свои ошибки в технике движений, но чаще применяют самовнушение, чтобы повысить уверенность в себе.

Выводы. Полученные данные показывают, что в зависимости от типа рефлексии спортсмены по-разному регулируют свое соревновательное состояние. Наиболее эффективная психическая саморегуляция соревновательного состояния отмечается у спортсменов с хорошо сформированной системной рефлексией. Повышение интроспекции или квазирефлексии ухудшает психическую саморегуляцию соревновательного состояния спортсмена.

Литература

1. Бабушкин, Г.Д. Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 80-82.

2. Леонтьев, Д.А. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин //

Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. – №. 4. – С. 110-135.

3. Леонтьев, Д.А. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности / Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин и др. // Рефлексивные процессы и управление: сборник материалов VII Международного симпозиума. – М.: Когито-Центр, 2009. – С. 145-150.

4. P. Totterdell, D. Leach Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. / Psychology of Sport and Exercise. – 2001. – №2. – P. 249-265. Doi10.1016/S1469-0292(01)00016-4.

5. Tan S.L. Tan, Koh K. T. Koh, Kokkonen M. (2016) The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery, Reflective Practice. – 2016. – № 2. – P. 207-220. DOI: 10.1080/14623943.2016.1146582

Ловягина Александра Евгеньевна, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель специализации «Психология спорта и физической активности», Lovagina2@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ).

MENTAL SELF-REGULATION OF COMPETITIVE STATES IN ATHLETES WITH DIFFERENT LEVELS OF REFLEXIVITY

Lovyagina Alexandra Evgenievna, Ph. D., Associate Professor Department of General Psychology Saint Petersburg State University, E-mail: Lovagina2@mail.ru., Russia, Saint Petersburg, Saint Petersburg State University

Abstract: The article presents the results of a study of self-regulation techniques of competitive states in athletes with different levels of reflexivity. It was found that athletes with well-formed systemic reflection control their competitive state most effectively. The deterioration of mental self-regulation of the competitive state associated with increased introspection and quasi-reflexion was revealed.

Keywords: mental self-regulation, reflection, competitive state

References

1. Babushkin G.D., Babushkin E.G. Refleksiya i refleksivnost' v strukture sportivnoj deyatel'nosti // Nauchnoe obozrenie. Referativnyj zhurnal. – 2016. – № 6. – S. 80-82.

2. Leont'ev D. A., Osin E. N. Refleksiya «horoshaya» i «durnaya»: ot ob'yasnitel'noj modeli k differencial'noj diagnostike / D. A. Leont'ev, E. N. Osin // Psihologiya. Zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki. – 2014. – Т. 11. – №. 4. S. 110-135.

3. Leont'ev, D. A., Lapteva, E. M., Osin, E. N., Salihova, A. Razrabotka metodiki differencial'noj diagnostiki refleksivnosti. V kn. V. E. Lepskij (Red.), Refleksivnye processy i upravlenie: Sbornik materialov VII Mezhdunarodnogo simpoziuma - M.: Kogito-Centr, 2009. - S. 145-150.

2. P. Totterdell, D. Leach Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. / Psychology of Sport and Exercise. - 2001. -№ 2. P. 249-265. Doi10.1016/S1469-0292(01)00016-4.

3. *Tan S. L. Tan, Koh K. T. Koh, Kokkonen M. (2016) The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery, Reflective Practice. – 2016. – № 2. – P. 207-220. DOI: 10.1080/14623943.2016.1146582*

Раздел IV

НЕЙРО-КОГНИТИВНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ

УДК 159.922

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СПОРТЕ

Лукьянчикова Ж.А.

***Аннотация.** Исследование индивидуальных особенностей спортсменов различной квалификации является актуальным направлением современной спортивной психодиагностики. Проведен обзор исследований спортивных способностей с позиций различных научных психологических школ. Исследована эмоционально-волевая и коммуникативная сфера футболистов. Выявлены индивидуально-психологические особенности футболистов, установлена их связь с уровнем спортивной квалификации.*

***Ключевые слова:** психологическая диагностика, футбол, индивидуальные различия.*

Введение. Достижение успеха в спортивной деятельности требует пристального внимания к физическим и психологическим особенностям спортсменов. Футбол, являясь наиболее популярным и массовым видом спорта, предъявляет требования как к индивидуально-психологическим характеристикам игроков, так и к необходимости изучения этих особенностей с целью обеспечения эффективности и надежности соревновательной деятельности. Исследование спортивных способностей является объектом пристального внимания психологов различных направлений. Предрасположенность к тем или иным видам спортивной деятельности с позиций межполушарной асимметрии изучалась в работах Е.Д. Хомской [4], Е.М. Бердичевской [1], В.А. Москвина [3]. В работах В.Ф. Сопова и И.П. Симоненковой [5; 6] исследованы психологические навыки футболистов; показана их взаимосвязь с уровнем профессионального мастерства; разработаны диагностические методики, позволяющие оценить психологические навыки спортсменов.

Настоящее исследование, направленное на выявление индивидуальных особенностей футболистов, разного уровня спортивной квалификации представляет интерес для спортивной психодиагностики и позволит внести свой вклад в развитие данного направления.

Цель и организация исследования. Учет индивидуально-психологических характеристик спортсменов, способствует раскрытию их потенциальных возможностей в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности.

Целью данного исследования является изучение индивидуальных особенностей футболистов различного уровня квалификации.

В исследовании приняли участие 25 человек - студенты кафедры теории и методики футбола Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ. Средний возраст участников исследования 19 лет, пол мужской.

Методики: 1. Оценка межполушарной асимметрии, Е.Д. Хомская [2]. 2. 16-факторный опросник Р. Кеттелла. 3. Тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. 4. Опросник А.Е. Ольшанникова, Л.А. Рабинович.

Статистическая обработка данных проведена с использованием пакета программ SPSS v. 20. Для сравнения средних значений между контрольной и экспериментальной группами использовался t-критерий Стьюдента. При сравнении групп с различными типами ПЛО использовался однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с поправкой Бонферрони для попарных сравнений. Для установления связей между переменными использовался ранговый коэффициент корреляции Спирмена.

Результаты исследования. Оценка типа межполушарной асимметрии выявила у всех участников исследования выраженную праворукость, что свидетельствует о преобладающем влиянии левого полушария на особенности протекания психических процессов и состояний. Выявленная однородность выборки футболистов с точки зрения межполушарной асимметрии, может свидетельствовать о предрасположенности к этому виду спорта лиц с левополушарным типом асимметрии, а также о требованиях, предъявляемых данным видом спортивной деятельности, к высокому уровню произвольной регуляции, стрессоустойчивости, самоконтроля.

Оценка уровня спортивной квалификации участников исследования позволили выявить три группы респондентов: 1) высокая спортивная квалификация – КМС; 2) 1-й спортивный разряд; 3) футболисты, не имеющие спортивного разряда.

Выявлены статистически значимые индивидуально-психологические особенности футболистов, имеющих разный уровень спортивной квалификации в эмоционально-волевой, коммуникативной и сфере межличностного общения:

– футболисты, имеющие спортивный разряд КМС, обнаружили снижение тревожности ($p < 0,004$), раздражительности ($p < 0,04$), а также рост эмоциональной устойчивости ($p < 0,006$), самоконтроля ($p < 0,02$), оптимизма ($p < 0,007$), по сравнению со спортсменами, не имеющими спортивного разряда.

– футболисты, имеющие 1-й спортивный разряд, обнаружили снижение тревожности ($p < 0,002$), а также рост эмоциональной устойчивости ($p < 0,009$), оптимизма ($p < 0,01$), социальной смелости

($p < 0,05$), экстраверсии ($p < 0,02$) по сравнению со спортсменами, не имеющими спортивного разряда;

Футболисты высокой квалификации, имеющие спортивный разряд КМС, статистически значимо продемонстрировали высокие значения эмоционально-волевых качеств: эмоциональную устойчивость, самоконтроль, оптимизм по сравнению со спортсменами низкой квалификации.

Футболисты, имеющие 1-й спортивный разряд, статистически значимо продемонстрировали высокие значения эмоционально-волевых и коммуникативных качеств: эмоциональную устойчивость, оптимизм, социальную смелость, экстраверсию по сравнению со спортсменами низкой квалификации.

Исследование позволило выявить преобладание левополушарных латеральных признаков среди футболистов. Доминирование левого полушария указывает:

- в эмоционально-волевой сфере на низкую тревожность, эмоциональную устойчивость, преобладающее влияние системы положительного эмоционального реагирования на эмоциональную и личностную сферу;

- в регуляторной сфере на высокий уровень произвольной регуляции;

- в двигательной сфере на высокий уровень динамических и скоростных показателей;

В исследовании выявлены индивидуальные особенности футболистов различного уровня спортивной квалификации в эмоционально-волевой и коммуникативной сфере.

Выводы

1. Футболисты всех уровней квалификации продемонстрировали левополушарный профиль асимметрии, связанный с произвольной регуляцией деятельности, предъявляющей требования к данному виду спорта в регуляторной, двигательной и эмоционально-волевой сфере.

2. Существует связь уровня квалификации спортсменов и эмоционально-волевых особенностей. Успешные и результативные футболисты с высоким уровнем квалификации (КМС) в спортивной деятельности демонстрируют наиболее высокие показатели эмоциональной устойчивости, самоконтроля и оптимизма при низкой тревожности по сравнению со спортсменами других квалификаций.

3. Выявлены индивидуально-психологические особенности в эмоционально-волевой и коммуникативной сфере футболистов, имеющих 1-й спортивный разряд: высокие показатели эмоциональной устойчивости, оптимизма, экстраверсии и социальной смелости при низкой тревожности по сравнению со спортсменами, не имеющими спортивной квалификации.

В исследовании показаны индивидуально-психологические особенности футболистов разного уровня квалификации, позволяющие описать их психологические портреты. Выявлены статистически значимые различия в эмоционально-волевой и коммуникативной сфере, демонстрирующие повышение произвольной регуляции, самоконтроля, эмоциональной устойчивости и оптимизма у спортсменов высокой квалификации. Психологическая диагностика, позволяющая учитывать индивидуальные особенности футболистов, может быть использована в тренировочном и соревновательном процессе для достижения значительных результатов в спортивной деятельности.

Литература

1. Бердичевская, Е.М. Феномен «симметрии-асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин, А.С. Тришин [и др.] // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. – Ч. 2 / под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 267 с. – С. 218-222.

2. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия / Е.Д. Хомская, Н.Н. Привалова, Е.В. Ениколопова и др. Москва: изд-во МГУ, 1995. – 76 с.

3. Москвин, В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – Москва: Смысл, 2011. – 367 с.

4. Нейропсихология индивидуальных различий / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, Е.В. Будыка и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 160 с.

5. Симоненкова, И.П. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики / И.П. Симоненкова, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2016. – № 2(41). – С. 10-13.

6. Симоненкова, И.П. Психологические навыки футболистов различного уровня профессионального мастерства / И.П. Симоненкова, В. Ф. Сопов // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100- летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. – Ч. 2 / под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – 267 с. – С. 239-243.

Лукьянчикова Жанна Александровна, канд. психол. наук, доцент, 9063040@gmail.com, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Lukyanchikova Zhanna Alexandrovna, Ph. D. associate professor of psychology department, 9063040@gmail.com, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Annotation. The study of the individual characteristics of athletes of various qualifications is an urgent direction of modern sports psychodiagnostics. The review of studies of sports abilities from the standpoint of various scientific psychological schools is carried out. The emotional-volitional and communicative sphere of football players has been investigated. The individual psychological characteristics of football players have been revealed, their connection with the level of sports qualifications has been established.

Keywords: psychological diagnostics, football, individual differences

References

1. Berdichevskaya. E.M. Fenomen «simmetrii-asimmetrii» s pozicij trenerov v razlichnyh vidah sporta / E.M. Berdichevskaya, E.S. Trishin, A.S. Trishin [i dr.]. // Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa, posvyashchennogo 100- letiyu GCOLIFK, 30-31 maya 2018 g. – CH. 2 / pod obshchej redakciej YU.V. Bajkovskogo, V.A. Moskvina, V.F. Sopova. - M.: RGUFKSMiT, 2018. 267 p. - P. 218-222.
2. Metody ocenki mezhpolutsharnoj asimmetrii i mezhpolutsharnogo vzaimodejstviya. / E. D. Homskaya, N.N. Privalova, E.V. Enikolopova i dr. Moskva: izd-vo MGU, 1995. 76 p.
3. Moskvina. V.A. Mezhpolutsharnye asimmetrii i individual'nye razlichiya cheloveka / V.A. Moskvina, N.V. Moskvina. - Moskva: Smysl, 2011. - 367 p.
4. Nejropsihologiya individual'nyh razlichij / E.D. Homskaya, I.V. Efimova, E.V. Budyka i dr. M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2011. - 160 p.
5. Simonenkova, I.P. Issledovanie osobennostej psihologicheskikh navykov futbolistov vysokoj kvalifikacii s cel'yu razrabotki metodiki ih diagnostiki / I.P. Simonenkova, V. F. Sopov // Sportivnyj psiholog. - 2016. - № 2(41). - P. 10-13.
6. Simonenkova, I.P. Psihologicheskie navyki futbolistov razlichnogo urovnya professional'nogo masterstva / I.P. Simonenkova, V. F. Sopov // Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa, posvyashchennogo 100-letiyu GCOLIFK, 30-31 maya 2018 g. - CH. 2 / pod obshchej redakciej YU.V. Bajkovskogo, V.A. Moskvina, V.F. Sopova. - M.: RGUFKSMiT, 2018. 267 p. - P. 239-243.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПАРАКАРАТИСТОВ

Шумова Н.С., Серебряков В.Д.

***Аннотация.** У паракаратистов выявлены неадекватно высокие индексы социально-психологической адаптированности. Это свидетельствует о том, что паракаратисты стремятся компенсировать и гиперкомпенсировать имеющиеся недостатки, привести в соответствие свои возможности и требования окружающей действительности.*

Обнаружено, что занятия паракarate при условии отказа от борьбы за принятые в обществе ценности способствуют снижению деструктивных проявлений агрессивных реакций по отношению к окружающим.

***Ключевые слова:** враждебность, социально-психологическая адаптация, ценности, эскапизм, компенсация*

Актуальность. Развитие адаптивных единоборств способствует созданию условий для повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья, для формирования положительных компенсаций, социальной интеграции молодых людей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Исследование социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивным каратэ (паракаратэ) имеет большое теоретическое и прикладное значение.

Организация исследования, испытуемые. Нами в 2020-2021 году было проведено обследование 10 паракаратистов (4 женщины, 6 мужчин) в возрасте 25-30 лет, занимающихся спортом в Московской областной спортивной общественной организации «Федерация адаптивных спортивных единоборств спортсменов с ограниченными возможностями здоровья».

Из них 3 испытуемых с тугоухостью, 2 испытуемых с детским церебральным параличом; 1 испытуемая с ампутированной конечностью (ногой), 4 испытуемых с синдромом Дауна.

Испытуемые начали заниматься паракarate по рекомендации специалистов с целью социально-психологической адаптации к условиям своей жизни в обществе.

Испытуемые были разделены на две группы:

1 группа – 5 человек с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся паракarate от 6 месяцев до 1,5 лет;

2 группа – 5 человек с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся паракarate более 3 лет, участвующих в спортивных мероприятиях.

Эмпирические данные были получены при помощи следующих методик: методика диагностики СПА Роджерса и Даймонда (адаптация А. К. Осницкого); опросник уровня агрессивности Басса-Дарки; 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С).

Обсуждение результатов исследования. Для выявления статистически значимых различий между показателями социально-психологической адаптации паракаратистов с разным стажем занятий (от полугода до 1,5 лет и более 3 лет) использовался U-критерий Манна-Уитни. Сравнительный анализ показал наличие достоверных различий по 6 из 38 полученных показателей (15,8%).

Еще по 3 показателям (7,9% – «возраст», «искренность ответов» и «эскапизм» – уход от проблем), были получены различия, близкие к достоверным ($p=0,076$ для показателей «возраст» и «искренность ответов» и $p=0,095$ для показателя «эскапизм» методики «Диагностика социально-психологической адаптации» Роджерса и Даймонда, адаптированного А. К. Осницким).

Исследованные выборки были сходны по 76,3% полученных показателей. Это свидетельствует о том, что сходство между показателями социально-психологической адаптации паракаратистов со стажем занятий от полугода до 1,5 лет и более 3 лет более значительно, чем различия.

Средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА), паракаратистов и с большим стажем занятий ($\bar{x}=59,0\%$) и с меньшим ($\bar{x}=60,2\%$) превышают 50% (очень высокий уровень). Достоверных различий по индексам СПА между паракаратистами с большим и с меньшим стажем занятий не обнаружено, $U_{\text{мп}}=11,0$, $p=0,754$.

Нужно отметить, что индексы СПА наших испытуемых (взрослых с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью) завышены по сравнению с объективными показателями (моторные навыки, интегрированность в общество).

Завышенность индексов социально-психологической адаптированности (СПА) свидетельствует об особенностях личностного реагирования наших испытуемых – паракаратистов на проблемы, возникающие в деятельности и отношениях с окружающими, о их стремлении компенсировать и гиперкомпенсировать имеющиеся недостатки, привести в соответствие свои возможности и требования окружающей действительности.

При этом все достоверные различия, выявленные в ходе исследования, свидетельствуют о том, что паракаратисты с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) занимают общую негативную, недоверчивую позицию по отношению к окружающим. При повышении

уровня возбуждения паракаратисты с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) могут проявлять по отношению к некоторым конкретным лицам активные внешние реакции агрессии (вспыльчивость, грубость).

Паракаратисты с большим стажем занятий (более 3-х лет) достоверно менее враждебны и агрессивны. Занятия паракарате, посещение тренировок, соревнований, культурно-массовых мероприятий, расширяют социальный круг друзей и единомышленников, что способствует социально-психологической адаптации к условиям своей жизни в обществе

Об этом свидетельствуют:

1. Индекс враждебности и уровни показателей, образующих индекс враждебности («обида» и «подозрительность»). У паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) индекс враждебности составляет $\bar{x}=3,8$ СТЕНов (низкий уровень), у паракаратистов с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) $\bar{x}=7,0$ СТЕНов (высокий уровень). Различия по индексу враждебности между паракаратистами с разным стажем занятий высоко достоверны (Uэмп.= 0,0, $p=0,009$). Различия по показателям «обида» и «подозрительность» также достоверны, $p=0,012$ и $p=0,047$ соответственно (Таблица 1).

2. Показатели «Физическая агрессия» и «Раздражение». У паракаратистов с низким стажем занятий они находятся на среднем уровне ($\bar{x}=5,0$ и $5,2$ СТЕНа соответственно) у паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) – на низком уровне ($\bar{x}=3,2$ и $3,0$ СТЕНа соответственно). Различия достоверны, $p=0,016$ и $p=0,047$ соответственно (Таблица 1).

Для компенсации неразрешенных личных проблем паракаратисты с большим стажем занятий склонны использовать активную или пассивную деятельность. Принятые в обществе и известные им ценности теряют для них свою значимость, деятельность не направляется на овладение ими.

Об этом свидетельствует уровень показателя «эскапизм» (уход от проблем) и различия между паракаратистами с большим и меньшим стажем занятий по этому показателю.

У паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) уровень эскапизма составляет $\bar{x}=11,0$ баллов (средний уровень), у паракаратистов с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) $\bar{x}=8,0$ баллов (низкий уровень). Выявлена тенденция к различию по уровню эскапизма между паракаратистами с разным стажем занятий (Uэмп.= 4,5, $p=0,095$).

Таким образом, отказ от борьбы за принятые в обществе ценности, в совокупности с занятиями паракарате, расширяющими социальный круг друзей и единомышленников, способствует:

1. Снижению негативных переживаний, негативных оценок людей, событий;
2. Снижению деструктивных проявлений агрессивных реакций по отношению к окружающим;
3. Компенсации неразрешенных личных проблем;
4. Социально-психологической адаптации к условиям своей жизни в обществе.

Выводы. Отказ от борьбы за принятые в обществе ценности, в совокупности с занятиями паракарате для компенсации неразрешенных личных проблем, для расширения социального круга друзей и единомышленников способствует снижению как негативных переживаний, негативных оценок людей и событий, так и снижению деструктивных проявлений агрессивных реакций по отношению к окружающим.

Об этом свидетельствуют:

1. Уровень «эскапизма» (ухода от проблем). У паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) он составляет $\bar{x}=11,0$ баллов (средний уровень), у паракаратистов с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) $\bar{x}=8,0$ баллов (низкий уровень). Выявлена тенденция к различию по уровню эскапизма между паракаратистами с разным стажем занятий ($U_{эмп.}=4,5$, $p=0,095$);

2. Индекс враждебности и уровни показателей, образующих индекс враждебности («обида» и «подозрительность»). У паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) индекс враждебности составляет $\bar{x}=3,8$ СТЕНов (низкий уровень), у паракаратистов с меньшим стажем занятий (от полугода до 1,5 лет) $\bar{x}=7,0$ СТЕНов (высокий уровень). Различия по индексу враждебности между паракаратистами с разным стажем занятий высоко достоверны ($U_{эмп.}=0,0$, $p=0,009$). Различия по показателям «обида» и «подозрительность» также достоверны, $p=0,012$ и $p=0,047$ соответственно. Достоверно большей доверчивостью паракаратистов с большим стажем занятий обусловлена и выявленная у них тенденция более искренно отвечать на вопросы ($p=0,076$).

3. Показатели «Физическая агрессия» и «Раздражение». У паракаратистов с низким стажем занятий они находятся на среднем уровне ($\bar{x}=5,0$ и $5,2$ СТЕНа соответственно) у паракаратистов с большим стажем занятий (более 3-х лет) – на низком уровне ($\bar{x}=3,2$ и $3,0$ СТЕНа соответственно). Различия достоверны, $p=0,016$ и $p=0,047$ соответственно.

Литература

1. Скрипниченко, В.В. Адаптивная образовательная среда как условие формирования коммуникативных навыков у учащихся с множественными нарушениями развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 /

Скрипниченко; В.В. Сев.-Кавказ. науч. центр высш. шк. – Ростов-на-Дону, 2006. – 21 с.

2. Шумова, Н.С. Психолого-педагогические проблемы социализации подростков с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий спортом / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // I Всерос. научно-практ. конференция с международным участием, «Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России» 19-20 апреля 2021 г. – Москва : РГУФКСМиТ, 2021.

Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Серебряков Василий Дмитриевич – студент 4-го курса кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PARAKARATISTS

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Serebryakov Vasily Dmitrievich - 4-th year student of the psychology Department at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. Parakarartists have inadequately high indices of socio-psychological adaptation. This indicates that parakarartists strive to compensate and overcompensate for the existing shortcomings, to bring their capabilities and requirements of the surrounding reality into conformity.

It was found that parakarate training, provided that one refuses to fight for the values accepted in society, helps to reduce the destructive manifestations of aggressive reactions towards others.

Keywords: hostility, socio-psychological adaptation, values, escapism, compensation.

References

1. Skripnichenko, V.V. Adaptivnaya obrazovatel'naya sreda kak uslovie formirovaniya kommunikativny`x navy`kov u uchashhixsya s mnozhestvenny`mi narusheniyami razvitiya : avtoreferat dis kandidata pedagogicheskix nauk : 13.00.03 / Sev.-Kavkaz. nauch. centr vy`ssh. shk. - Rostov-na-Donu, 2006. - 21 p.

2. Shumova N.S., Bajkovskij Yu.V. Psixologo-pedagogicheskie problemy` socializacii podrostkov s ogranichenny`mi vozmozhnostyami zdorov`ya posredstvom zanyatij sportom// I Vserossijskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya s mezhdunarodny`m uchastiem, «Fizicheskoe vospitanie detej v sovremenny`x usloviyah informatizacii obrazovaniya v Rossii» 19-20 aprelya 2021 g. – Moskva : RGUFKSMiT, 2021.

Раздел V
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ**

УДК 796.853.23

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И
УСПЕШНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЗЮДОИСТОВ**

Вахрушев А.Ю., Шумова Н.С.

***Аннотация.** Несоответствие индивидуально-психологических особенностей исторически сложившимся требованиям избранного вида спорта снижает ценность спортсменов для социального окружения. Эмоциональная устойчивость повышает успешность социальной адаптации дзюдоистов.*

***Ключевые слова:** социальная адаптация, эмоциональная устойчивость, тревожность, экстраверсия, статус идентичности*

Актуальность. Эмоциональная неустойчивость дзюдоистов, резкие изменения эмоционального фона на тренировках при подготовке дзюдоистов к соревнованиям, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности негативно отражаются на применении дзюдоистами технико-тактических действий, снижают надежность атаки, защиты в борьбе в партере, особенно – на соревнованиях, при экстремальных условиях (Еганов А.В., Быков В.С., Пакетин Д.А., Киреева Т.В., 2016).

Организация исследования, испытуемые. Нами в 2020-2021 году в «Спортивной школе олимпийского резерва №9» г. Москвы было проведено обследование 20 дзюдоистов в возрасте 17-25 лет. Квалификация испытуемых: КМС (n=4); МС (n=4); 1 разряд (n=8) и 2 разряд (n=4).

Эмпирические данные были получены при помощи следующих методик:

1. Шкала самооценки тревожности (автор методики Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханина, 1976).
2. Тест «Экстра-интроверсия и нейротизм» Г. Айзенка.
3. Тест статусов и структуры эго-идентичности (СЭИ-тест Солдатовой Е.И.).
4. Анализ биографических данных (возраст, стаж занятий, спортивная квалификация).

Обсуждение результатов исследования. С возрастом и повышением спортивного стажа снижается и личностная, и ситуативная тревожность спортсменов-дзюдоистов, растет их уверенность в себе. Это

говорит о том, что спортсмены-дзюдоисты по мере накопления тренировочного и соревновательного опыта начинают лучше справляться со стрессовыми ситуациями.

Обнаружено, что эмоциональная устойчивость, связанная с таким свойством темперамента, как инертность нервной системы, играет важную роль для успешности социальной адаптации (достоверная взаимосвязь между уровнем нейротизма и выраженностью диффузного статуса эго-идентичности по 7 шкалам СЭИ-теста, $r_{sp.эмп} = 0,49 > r_{sp.кр.0,05} = 0,45$).

Эмоциональная устойчивость, опирающаяся на инертность нервной системы, способствует высокой оценке своих ресурсов, уверенности в себе, в собственных целях, доверчивости, удовлетворенности жизнью и своей компетентностью, наличием жизненных перспектив, повышает интерес к происходящему.

Эмоционально неустойчивые дзюдоисты с высокой лабильностью нервной системы оказываются менее способными к значительным психологическим усилиям по преобразованию, совершенствованию и развитию себя, к выделению новой части в системе личности, формирующей новые свойства или регулирующей проявление уже сформированных свойств личности, их дополнение (Н.С. Шумова, 2019).

Разочарование дзюдоистов низкой спортивной квалификации из-за несоответствия планов и реальных достижений, результатов деятельности социальным ожиданиям означает, что обнаружено несоответствие индивидуально-психологических особенностей требованиям избранного вида спорта. Дзюдоистам низкой спортивной квалификации необходима помощь в осознанном выборе профессии, наиболее соответствующей их индивидуальным возможностям.

В данном виде тренировочной и соревновательной деятельности, с ее исторически сложившимися особенностями и системой требований, эмоционально неустойчивые дзюдоисты с высокой лабильностью нервной системы имеют низкую ценность для социального окружения.

С повышением спортивной квалификации дзюдоисты повышают готовность сменить семейные ценности на ценности новой социальной (спортивной) группы, принимать внешне заданные образцы, ценности, отрицая прежние цели и потребности.

Тревожность при этом снижается также вследствие переживания субъективного благополучия в связи с выполнением возрастных задач.

Однако важность принятия определенных обязательств, связанных с выполнением новых социальных ролей при повышении спортивной квалификации, дзюдоисты еще не вполне понимают.

Самооценка ситуативной тревожности у дзюдоистов достоверно обратно связана с показателем экстраверсии теста Айзенка ($r_{sp.эмп.} = -0,46 > r_{sp.кр.0,05} = 0,45$ для $n=20$).

Более высокая фоновая активированность нервной системы у интровертов в состоянии покоя, тем более, при нагрузке, требует и более напряженной работы систем, обеспечивающих восстановление работоспособности, повышенной активности вегетативной нервной системы.

Этим объясняется стремление интровертов избежать чрезмерно интенсивных стимульных ситуаций. Экстраверты с большей легкостью налаживают контакты с окружающими, не испытывают дискомфорт, находясь среди большого количества людей, в малознакомой компании.

Выводы

1. Эмоциональная устойчивость, связанная с таким свойством темперамента, как инертность нервной системы, повышает успешность социальной адаптации дзюдоистов.

Эмоционально устойчивые дзюдоисты с высокой инертностью нервной системы оказываются более способными к значительным психологическим усилиям по преобразованию, совершенствованию и развитию себя, к выделению новой части в системе личности, формирующей новые свойства или регулирующие проявление уже сформированных свойств личности, их дополнение.

2. Тревожность дзюдоистов низкой спортивной квалификации, низкая результативность деятельности – следствие несоответствия индивидуально-психологических особенностей требованиям избранного вида спорта. В данном виде тренировочной и соревновательной деятельности, с ее исторически сложившимися особенностями и системой требований, эмоционально неустойчивые дзюдоисты с высокой лабильностью нервной системы имеют низкую ценность для социального окружения.

Литература

1. Еганов, А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.В. Еганов, В.С. Быков, Д.А. Пакетин и др. // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47-51.

2. Шумова, Н.С. Взаимосвязь субъектной активности личности и результативности действий баскетболистов России и Китая / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Сюнцэ Люй. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 276 с.

3. Han, M.W. (1996) Psychological profiles of Korean elite judoists / M.W. Han // American Journal of Sports Medicine. – № 24. – P.67-71.

4. Filaire, E. (2001) Psychophysiological stress in judo athletes during competitions / E. Filaire, M. Sagnol, C. Ferrand, F. Maso, G. Lac // Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. – 2001. – № 41. – P. 263-268.

Вахрушев Александр Юрьевич – магистр кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

INTERCONNECTION OF EMOTIONAL STABILITY AND SUCCESS OF SOCIAL ADAPTATION OF JUDOISTS

Vakhrushev Alexander Yurievich – Master of Psychology of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. The discrepancy between individual psychological characteristics and the historically established requirements of the chosen sport reduces the value of athletes for the social environment. Emotional stability increases the success of the social adaptation of judokas.

Keywords: social adaptation, emotional stability, anxiety, extraversion, identity status.

References

1. Eganov, A.V. Study of the influence of competitive personal anxiety on the mental states of judokas at the stage of direct preparation for the competition / A.V. Eganov, V.S. Bykov, D.A. Packetin et al. // International Journal of Experimental Education. - 2016. - No. 1. - P. 47-51.

2. Shumova, N.S. The relationship between the subject activity of the personality and the effectiveness of the actions of basketball players in Russia and China. Shumova, Yu.V. Baikovsky, Xiongse Lü. - M.: RGUFKSMiT, 2019. - 276 p.

3. Han, M.W. (1996) Psychological profiles of Korean elite judoists / M.W. Han // American Journal of Sports Medicine. - No. 24. - P. 67-71.

4. Filaire, E. (2001) Psychophysiological stress in judo athletes during competitions / E. Filaire, M. Sagnol, C. Ferrand, F. Maso, G. Lac // Journal of Sports Medicine & Physical Fitness. - 2001. - No. 41. - P. 263-268.

УДК 796.01

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ МЕЖЛИЧНОСТНАЯ КОНФЛИКТНОСТЬ ГАНДБОЛИСТОК РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

Жийяр М.В., Буссаха А.

Аннотация. В статье рассматривается конфликтометрический статус гандболисток разного возраста и уровня спортивной квалификации, характеризующий положение спортсменок в сфере неформальных межличностных отношений в группе. Индивидуальная и групповая межличностная конфликтность

гандболисток рассмотрена на 5 уровнях конфликтности. Определение статусных позиций игроков позволило охарактеризовать уровень благополучия взаимоотношений в командах.

Ключевые слова: гандболистки, индивидуальная конфликтность, групповая межличностная конфликтность, конфликтометрия, конфликтометрические индексы

Введение. Одной из важнейших характеристик взаимоотношений в спортивной команде является уровень конфликтности, как отдельного спортсмена, так и спортивной группы в целом. Основными признаками конфликтов является отсутствие взаимопонимания между людьми, разнообразные формы проявления насилия, агрессии, наличие у людей неопределённости в завтрашнем дне, страха перед будущим. Это свидетельствует об усложнении самой природы конфликта в реальной жизни, что говорит об актуальности и важности профилактики и своевременного разрешения конфликтов. Любой человек на протяжении своей жизни не раз сталкивался с противоречивыми ситуациями, которые порой приобретали характер конфликта.

Данная особенность характерна и для спорта, так как стремление к достижению высоких спортивных результатов способствует яркому проявлению диалектического закона противоречия в качестве источника развития. Распространение конфликтов в спортивной сфере имеет как социальные причины, так и специфические, характеризующиеся необходимостью достижения победы над соперниками при высоком физическом и психо-эмоциональном напряжении длительными, многолетними тренировками; достаточно частыми столкновениями между спортсменами и тренерами; возрастающей коммерциализацией отношений в сфере спорта, которая связана с распределением материальных благ (И. И. Сулейманов).

Противоречия в спорте, выражающиеся в межличностном конфликте, характеризуются противоборством, противостоянием между различными субъектами, осуществляющими спортивную деятельность. Наличие такого противостояния деструктивно, если в спортивном поединке необходимо достижение превосходства над соперниками при тесном взаимодействии сторон, которые состоят в конфликте. Данными специфическими особенностями отличаются спортивные игры, в частности, гандбол, который характеризуется наличием способностей спортсменов к эффективному, творческому решению сложных задач только в совместном конструктивном взаимодействии и под непосредственным руководством тренера.

Актуальность рассматриваемой проблемы конфликтности обосновывается необходимостью поддержания положительного микроклимата в спортивном коллективе.

Основная часть. В исследовании приняли участие 4 женских гандбольных команды – команда суперлиги, в составе которой гандболистки разного возраста и спортивной квалификации, 3 команды девушек, возрастной состав и уровень спортивной квалификации которых практически однороден.

Показатель индивидуальной конфликтности J (И.К) спортсменок в женских командах по гандболу (по методике Б.А. Бабаяна) варьирует в диапазоне от -1,0 до 1,0 (1 – конфликтный, -1 – неконфликтный). Установлено, что конфликтность гандболисток значительно различается в пределах одной команды. С помощью формулы Стэрджесса игроков в каждой команде разделили по уровню индивидуальной конфликтности на 5 подгрупп (К1 – самая конфликтная и К5 –неконфликтная).

Таблица 1 – Соотношение подгрупп спортсменок в женских командах по уровню конфликтности

Подгруппы по уровню конфликтности	Женская команда суперлиги	Команда девушек 19-20 лет	Команда девушек 17-18 лет	Команда девушек 15-16 лет
	Число гандболисток в подгруппе, кол-во /% в группе			
К1 (самая конфликтная)	2/13,3	2/11,1	1/5,3	4/26,6
К2	2/13,3	3/16,7	3/15,8	2/13,4
К3	4/26,6	5/27,8	2/10,5	2/13,4
К4	5/33,3	3/16,7	0	1/6,7
К5 (неконфликтная)	2/13,3	5/27,8	13/68,4	6/39,9

Как видно по данным таблицы 1, самая неконфликтная команда состоит из гандболисток 17-18 лет, наиболее многочисленная конфликтная подгруппа выявлена в самой младшей команде гандболисток 15-16 лет, что объясняется стремлением игроков проявить себя в группе и закрепиться в составе.

Для определения характера межличностных отношений в женских командах по гандболу был использован метод конфликтометрии И.И. Сулейманова и А.П. Дмитриева.

Конфликтометрический статус отражает положение субъекта в сфере неформальных межличностных отношений в группе, его показатель может в значительной мере расходиться с формальным статусом человека в группе. На основе предыдущих результатов и с помощью формулы Стэрджесса, были составлены (Таблица 2) статусные позиции гандболисток.

Таблица 2 – Статусные позиции спортсменок в командах гандболисток разного возраста

Статусные позиции	Частота выбора (количество/%)			
	Женская команда суперлиги	Команда девушек 19-20 лет	Команда девушек 17-18 лет	Команда девушек 15-16 лет
Отверженные	1 (6,7%)	1 (5%)	5 (26%)	7 (46,7%)
Непринятые	0	3 (16%)	1 (5%)	2 (13,4%)
Принятые	4 (26,7%)	2 (11%)	7 (37%)	4 (26,8%)
Предпочитаемые	6 (40%)	8 (44%)	3 (16%)	1 (6,7%)
Звезды	4 (26,7%)	4 (22%)	3 (16%)	1 (6,7%)

Уровень благополучия взаимоотношений в 3-х командах гандболисток оказался высоким, так как количество «звезд», «предпочитаемых» и «принятых» составляет в сумме больше, чем «отверженных» и «непринятых» вместе. По данному показателю разновозрастная команда гандболисток суперлиги не отличается от более однородной по возрасту команды 19–20-летних гандболисток. То есть, в данных командах уровень индивидуальной конфликтности не играет определяющей роли в идентификации статусной позиции членов команды.

В команде девушек 15–16 лет число непринятых и отверженных спортсменок превысило число положительных выборов – 60% против 40%. Данный коллектив находится на стадии становления и конкурентная борьба за место в команде характеризуется высокой индивидуальной и групповой конфликтностью. Обобщая результаты конфликтометрического статуса членов команд, можно сделать вывод о том, что самые конфликтные спортсменки занимают низкий статус в команде. Это говорит о том, что чем выше конфликтность члена команды, тем ниже его статус.

Анализ групповых конфликтометрических индексов (Таблица 3) показывает, что индекс взаимности также самый низкий в команде гандболисток 15–16 лет.

Таким образом, чем выше количество взаимных отрицательных выборов в команде, тем выше уровень групповой активности в сфере взаимоотношения. Следовательно, низкие значения индекса групповой конфликтности (ИГК) ("обратный" индексу взаимности) объясняют низкий уровень групповой активности в сфере взаимоотношений.

Таблица 3 – Групповые конфликтометрические индексы команд гандболисток высокой квалификации

Женские команды	Индекс групповой конфликтной экспансивности (ИГКЭ)	Индекс взаимности (ИВ)	Индекс групповой конфликтности (ИГК)
Команда суперлиги	2,13	0,057	0,00
Команда девушек 19-20 лет	3,17	0,033	0,0033
Команда девушек 17-18 лет	4,00	0,044	0,009
Команда девушек 15-16 лет	2,67	0,029	0,00

Анализ взаимосвязи групповых конфликтометрических индексов (Таблица 4) показывает, что индекс групповой конфликтности (ИГК) коррелирует с индексом групповой экспансивности (ИГКЭ) и наблюдается положительная устойчивая корреляция ($r=0,96$).

Таблица 4 – Взаимосвязь групповых конфликтометрических индексов

Групповые конфликтометрические индексы	ИГКЭ	ИВ	ИГК
Индекс групповой экспансивности (ИГКЭ)	1,00	-	-
Индекс взаимности (ИВ)	-0,28	1,00	-
Индекс групповой конфликтности (ИГК)	0,96	0,02	1,00

Индекс взаимности (ИВ), измеряющий сплоченность группы, слабо влияет на общую активность группы, поскольку имеет низкую обратную (-0,28) взаимосвязь с индексом групповой экспансивности (ИГКЭ).

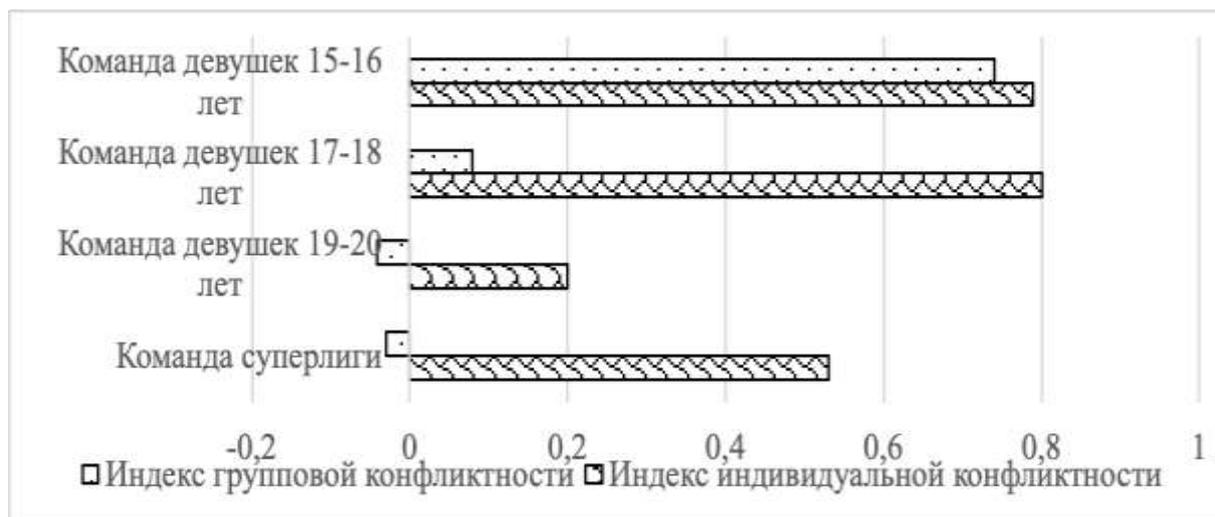


Рисунок 1 – Коэффициенты групповой и индивидуальной конфликтности в женских командах гандболисток

Все сказанное выше говорит о том, что каждая группа имеет свою индивидуальную конфликтность, которая идет параллельно с линией развития индивидуальной конфликтности своих членов (Рисунок 1). Все это свидетельствует о взаимосвязи индивидуальной и групповой конфликтности.

Исследуемые команды гандболисток, за исключением команды суперлиги, находятся на этапах развития, где конфликтные ситуации играют важную роль для установления новых контактов и сопутствуют расширению межличностных отношений в группе. Следовательно, эти этапы оказывают свое влияние в конфликтных ситуациях, в том числе влияют на индивидуальное конфликтное поведение, на взаимоотношения между гандболистками и на общую (групповую) конфликтность. Ожидания относительно того, что будет происходить в группе в случае конфликтной ситуации, у различных команд разные. Каждый приносит с собой свои индивидуальные качества, в том числе конфликтность.

Таким образом, индивидуальность каждой команды и индивидуальные особенности гандболисток, и их взаимоотношения, сопутствуют формированию характеристик конфликтности внутри группы.

Выводы. Специально организованные педагогические мероприятия по предупреждению и разрешению деструктивных межличностных конфликтов должны способствовать повышению уровня сплочённости и эффективности взаимодействия в женских гандбольных командах. Однако, необходимо изучать индивидуальные конфликтные предпосылки, состояние конфликтности и их взаимосвязи в женских гандбольных командах. В частности, биографические и психологические характеристики могут служить почвой для конфликтных ситуаций.

Таким образом, установлено, что индекс индивидуальной конфликтности различается в женских гандбольных командах, и существует взаимосвязь с индивидуальными характеристиками гандболисток - психологическими и биографическими.

Литература

1. Анцупов, А.Я., Баклановский С.В. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие. 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2009. – 304 с.
2. Воронин, И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивных командах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ю. Воронин. – Белгород: Белгород. гос. универ., 2000. – 24 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 294 с.
4. Основы спортивной конфликтологии / И.И. Сулейманов; Сиб. гос. акад. физ. культуры, науч.-исслед. ин-т деятельности в экстрем. условиях. – Омск : СибГАФК, 1997. – 343 с
5. Ханин, Ю.Л. Межличностные конфликты в спортивно-игровой деятельности / Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 7. – С. 11-12.

Жийяр Марина Владимировна, д-р. пед. наук, профессор, зав. каф. теории и методики гандбола, doctorsahar2@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Буссаха Амир, аспирант кафедры теории и методики гандбола, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

INDIVIDUAL AND GROUP INTERPERSONAL CONFLICT IN HANDBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES AND QUALIFICATIONS

Gillard Marina Vladimirovna, the doctor of pedagogical sciences, professor, doctorsahar2@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Bussakha Amir, post graduate student, good.gribkova@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

Annotation. The article examines the conflictometric status of female handball players of different ages and levels of sports qualifications, which characterizes the position of female athletes in the field of informal interpersonal relations in a group. Individual and group interpersonal conflict of handball players is considered at five levels of conflict. Determination of the status positions of the players made it possible to characterize the level of well-being of relationships in teams.

Keywords: handball players, individual conflict, group interpersonal conflict, conflict measurement, conflict metric indices.

References

1. Antsupov, A.YA., Baklanovskiy S.V. Konfliktologiya v skhemakh i kommentariyakh: Uchebnoye posobiye. 2-ye izd., pererab. - SPb.: Piter, 2009. - 304 p.

2. Voronin, I.YU. *Preodoleniye mezhlichnostnykh konfliktov v sportivnykh komandakh: avtoref, dis. ...kand. ped. Nauk / I.YU. Voronin. – Belgorod: Belgorod. gos. univer., 2000. - 24 s.*

3. Gorbunov, G.D. *Psikhopedagogika sporta / G.D.Gorbunov. - M.: Sovetskiy sport, 2007. -294 p.*

4. *Osnovy sportivnoy konfliktologii / I.I. Suleymanov; Sib. gos. akad. fiz. kul'tury, nauch.-issled. in-t deyatel'nosti v ekstrem. usloviyakh. - Omsk: SibGAFK, 1997. - 343 p*

5. Khanin YU.L. *Mezhlichnostnyye konflikty v sportivno-igrovoy deyatel'nosti / Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - № 7, 1976. - P. 11-12.*

УДК 159.943.8

ОПЫТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ, ЧЛЕНАМИ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ТЕННИСУ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ ВО ВСЕМИРНЫХ УНИВЕРСИАДАХ

Иванов Л.Ю.

***Аннотация.** В статье представлены результаты научных исследований и многолетней психолого-педагогической работы, проводимой при подготовке и во время проведения Всемирных Универсиад 1999-2019 гг. Определены основные требования к деятельности тренера-капитана, содержание предметной подготовки, типовые экстремальные ситуации, требующие управляющих воздействий и индивидуально- типовые варианты их применения. Выделены показатели соревновательной деятельности характеризующие изменения психологического состояния спортсмена.*

***Ключевые слова:** психолого-педагогическая подготовка, соревновательная деятельность в теннисе, взаимодействие тренера-капитан и спортсменов*

Введение. Психолого-педагогическая подготовка к соревнованиям в теннисе реализуется тренером, обладающим соответствующими знаниями и навыками. В то же время спортсмен является не просто объектом воздействия, а полноправным участником процесса подготовки, таким образом происходит взаимодействие тренера и спортсмена. Это взаимодействие продолжается и во время матча, так на многих официальных соревнованиях, в особенности, на командных, это официально разрешено.

Цель исследования – Определение основных требований к деятельности тренера-капитана и ее содержание во время подготовки и участия в соревнованиях по теннису.

Методы. Анкетирование. Анализ опыта ведущих специалистов по теннису и личного опыта автора. Экспериментальные исследования. Анализ соревновательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Опыт работы автора со спортсменами членами студенческих сборных команд России по теннису

в процессе подготовки и участия во Всемирных Универсиадах, который осуществлялся в течение 1999-2019 годов, а также научно-исследовательская работа в процессе подготовки диссертации и последующих исследований позволяют определить подходы к психолого-педагогическим действиям по управлению спортсменом в ходе подготовки и участия в соревнованиях. Действия тренера-капитана на Всемирных Универсиадах, во многом направлены на оказание квалифицированной поддержки, связанной с формированием оптимального эмоционального состояния игрока.

Определение основных требований к деятельности тренера-капитана осуществлялось на основании анкетирования тренеров, которые участвовали в управлении соревновательной деятельности (СД) в качестве тренеров-капитанов на соревнованиях различного масштаба: Командных юношеских Чемпионатах России, юношеских Чемпионатах Европы, Чемпионатах Европы среди студентов, Кубках Дэвиса и Федерации; спортсменов, которым приходилось сталкиваться с деятельностью тренеров-капитанов; тестирования их личностных особенностей; отчетных документов Федерации тенниса России; анализа соревновательной деятельности теннисистов, полученного с использованием современных методов ее оценки; собственного опыта автора.

В результате исследования и дальнейшего апробирования полученных данных в ходе работы с ведущими российскими теннисистами определена роль капитана при подготовке к матчу и вовремя матча. Определены представления о роде замечаний, даваемых капитаном в матче. Учитывались примеры наиболее удачных действий капитана, встреченных в практике и собственные положительные находки. Сформулированы представления о его желаемом имидже.

Главной задачей тренера в ходе матча определена коррекция психического состояния через оптимизацию технических или тактических приемов, переключения внимания, создания необходимого имиджа, верной мотивации, дозирования ответственности, придания уверенности.

Деятельность старшего тренера сборной команды России, тренера-капитана сборной России на Кубках Дэвиса и Федерации Ш. Тарпищева признана лучшей, а его имидж «Мудрого наставника» более всего импонирует тренерам, хотя мнения спортсменов разделились: для одних, предпочтительнее видеть в капитане «Требовательного диктатора», для других - «Мудрого наставника». Нервозность, нескрываемая заинтересованность и явная сопричастность к исходу матча, приносит отрицательный результат, заставляя игрока почувствовать двойной гнет нервной нагрузки.

Лишь немногие капитаны во время матча корректируют технику.

В основном используются замечания по тактике и приемы по сосредоточению внимания. Если же замечания по технике возникают, то носят скорее характер переключения внимания с необходимости показать результат на то, посредством чего этот результат достигается.

До сих пор в теннисе ведется дискуссия: «Нужно ли в ходе матча подсказывать юным теннисистам?». На наш взгляд, необходимо готовить юных теннисистов к сложностям соревновательной борьбы, с самого начала формируя в них оптимальное психическое состояние с участием тренера, использующего соответствующие психолого-педагогические приемы управления как на тренировках, так и во время соревнований.

Чаще всего реакцией на возникающие проблемы становится шутка или близкий контакт (обнимание). Окрик, как реакция на возникающие проблемы, возникает лишь в случае, когда соперника необходимо встряхнуть и вернуть к действительности.

Содержание предметной подготовки проработано следующим образом:

- 1) обучение методам саморегуляции;
- 2) акцент на достоинствах;
- 3) уточнение цели;
- 4) становление мотивов, ведущих к ней;
- 5) учет опыта предшествующих матчей.

Типовые экстремальные ситуации, требующие применения управляющих воздействий. Исходя из задач исследования, мы дифференцируем следующие ситуации подготовки теннисистов к турниру и участия в турнире: 1) вне тренировочные ситуации, связанные с оценкой предстоящего турнира и наиболее вероятного его результата; 2) ситуации, связанные с пребыванием спортсменов на учебно-тренировочных сборах (УТС), связанные с социальными факторами общения в команде; 3) тренировочные ситуации, связанные с неблагоприятными реакциями теннисистов на нагрузки; 4) тренировочные ситуации, связанные с проявлением прежних ошибок, срывов; 5) ситуации, связанные с прибытием к месту соревнований; 6) соревновательные ситуации подготовки к игре; 7) игра против сильного соперника; 8) игра против «неудобного» соперника (левша, с мощной подачей, с неожиданными выходами к сетке и т.д.).

Все названные выше типичные ситуации деятельности теннисиста различаются степенью экстремальности, но нельзя исключать индивидуально обусловленные варианты.

Индивидуально- типовые варианты применения управляющих воздействий тренера-капитана. Основные элементы применяемых нами психолого-педагогических воздействий базируются на системе ментальной тренировки. Внутри такой системы применялись следующие частные методы: визуализации, вербальных (психолого-педагогических)

воздействий, психической централизации, идеомоторный метод.

Ментальную тренировку предлагается понимать, как комплекс психических средств, включающих: распознавание и оценку окружающей ситуации; контроль психофизиологических и поведенческих реакций; приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

В ходе работы со спортсменами постоянно используются данные его соревновательной деятельности, которые в настоящее время можно получить на всех крупных международных соревнованиях и, в частности, на Всемирных Универсиадах.

Динамика показателей коэффициентов стабильности и результативной активности (K_c и K_{pa}) СД теннисистов при различных уровнях психологической напряженности матчей является объективным показателем изменения психологического состояния спортсмена. Отмечаем, что психолого-педагогическая работа осуществляется в рамках взаимодействия, складывающегося на базе уважения и доверия, которые сформировались в предшествовавших профессиональных контактах.

Знания особенностей соревновательной деятельности в условиях повышенной психической напряженности позволяет глубже разглядеть и проанализировать особенности личности теннисиста, его специфические состояния, стабильность и результативную активность ударов, т.е. эффективность его технико-тактической и психологической подготовленности, динамику показателей эффективности в различные моменты игры.

Выводы. Сопоставление полученных результатов с данными психологического тестирования дает возможность дифференцировать тренировочную и соревновательную подготовку, эффективнее управлять спортсменом в ходе соревнования и создает возможности для более глубокого раскрытия индивидуальности теннисиста.

Литература

1. Родионов А.В. Практика психологии спорта / А.В. Родионов. – Ташкент: LiderPress, 2008. – 235 с.

2. Деятельность тренера по индивидуализации подготовки теннисистов. ИННОВАЦИИ И ПАТЕНТЫ ГЦОЛИФК. Материалы Итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСМиТ, 16 ноября 2017. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 51-55.

3. Перспективы анализа соревновательной деятельности теннисистов с использованием современных технологий // Материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Развитие пляжного тенниса в России и в мире», 1-2 июля 2019. – М.: Научно-организационное управление РГУФКСМиТ, 2019. – С.106-110.

Иванов Леонид Юрьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Тим тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), тренер-капитан студенческой сборной команды России по теннису 1999-2019. Почтовый адрес: Москва, 107061, 2-Пугачевская улица, 14-1-41, e-mail petaling-lebo@mail.ru, Тел. 89057069910

EXPERIENCE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL WORK WITH ATHLETES, MEMBERS OF THE STUDENT NATIONAL TEAMS OF RUSSIA IN TENNIS IN THE PROCESS OF PREPARATION AND PARTICIPATION IN THE WORLD UNIVERSITY GAMES

Leonid Ivanov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Team Tennis of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), coach-captain of the student national tennis team of Russia 1999-2019. Postal address: Moscow, 107061, 2-Pugachevskaya Street, 14-1-41, e-mail petaling-lebo@mail.ru, Tel. 89057069910

Annotation. The article presents the results of scientific research and many years of psychological and pedagogical work carried out during the preparation and during the World University Games 1999-2019.. The main requirements for the activity of the coach-captain, the content of pre-match preparation, typical extreme situations requiring control actions and individual-typical variants of their application are determined. The indicators of competitive activity characterizing changes in the psychological state of an athlete are highlighted.

Keywords: psychological and pedagogical training, competitive activity in tennis, interaction of the coach-captain and athletes.

References

1. Rodionov A.V. Practice of sports psychology / A.V. Rodionov. - Tashkent: LiderPress, 2008. - 235 p.

2. Activities of a trainer to individualize the training of tennis players. INNOVATIONS AND PATENTS OF GTSOLIFK. Materials of the Final scientific-practical conference of the teaching staff of the RSUFKSMiT, November 16, 2017. - M.: RSUFKSMiT, 2017. - P. 51-55.

3. Prospects for the analysis of the competitive activity of tennis players using modern technologies // Materials of the All-Russian scientific and methodological conference with international participation "Development of beach tennis in Russia and in the world", July 1-2, 2019. - M.: Scientific and organizational management of RSUFKSMiT, 2019. - P.106-110.

АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФЕДЕРАЛЬНЫХ ВУЗАХ

Иванов А.А, Тулупчи Н.В.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы о форме организации проведения занятий по физической культуре в федеральных вузах. Рассмотрены такие вопросы, как роль физической культуры в высшем учебном заведении, роль физической культуры в жизни студента и характерные особенности форм проведения физической культуры. Было проведено исследование для получения обратной связи по новой форме организации физической культуре в Южном Федеральном университете.

Ключевые слова: физическая культура, высшее учебное заведение, здоровый образ жизни, двигательная активность

Физическая культура на протяжении долгосрочного временного периода, всегда оказывает особое влияние на процесс развития человека и входит в систему общей культуры в виде одного из компонента. Влияние физической культуры оказывает положительный результат на человека за счет естественнонаучной основы теории физического воспитания [5].

Физическая культура в высшем учебном заведении играет огромную роль, так как дисциплина воздействует на психологическое и физическое состояние человека, что побуждает их улучшению. Физическое воспитание человека входит в процесс всестороннего развития личности, способствует формированию физических качеств, а также личностно-духовных качеств. Занятие физической культурой повышает уровень концентрации, укрепляет иммунитет и держит тело в тонусе. В совокупности с процессом обучения, физическая культура позволяет студентам укрепить сердечно-сосудистую систему, нервную и дыхательную, а также способствует выработке «гормона счастья», который позволяет бороться со стрессом. Восприятие физической культуры в высшем учебном заведении происходит больше не как учебный процесс, а как определенную деятельность для поддержания здорового образа жизни.

При реализации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» применяются следующие современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии. Основная идея технологии заключается в развитии навыков гигиены, дыхания, закаливания. А также упражнения с лечебно-воспитательной, корригирующей и коррекционной направленностями;

- личностно-ориентированные технологии. Основная идея технологии заключается в применении поставленных задач, которые сопоставлены с уровнем физической подготовленности студента и определенной группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии. Основная идея технологии заключается в повышении мотивации и заинтересованности к занятиям по физической культуре не только в рамках учебного процесса, но и самостоятельных занятий, а также процессу работы в научно-исследовательской деятельности в заданной сфере [2].

Проблема исследования проявляется в комфортабельной форме организации дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении, с учетом потребностей и заинтересованностью студентов. К сожалению, физическая культура в высшем учебном заведении, чаще всего, не пользуется особой популярностью, так как на первый план выходят образовательные предметы профессиональной направленности.

Актуальность исследования заключается в проблеме посещаемости студентов в высшем учебном заведении в связи с личностными установками. Некоторые студенты не удовлетворены формой организации проведения занятий или же предпочитают заниматься самостоятельно поддержанием здорового образа жизни, нежели чем посещать занятия.

Цель исследования основана на формировании сравнительного анализа проведения физической культуры в федеральных высших учебных заведениях и анализа инновационной системы организации занятий студентов физической культурой в Южном Федеральном Университете.

Для сравнительного анализа были взяты следующие вузы: Уральский федеральный университет, Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, Южный федеральный университет.

В Уральском федеральном университете действует форма организации занятий по физической культуре на основе балльно-рейтинговой системе (БРС). БРС представляет собой свод определенных заданий, правил их выполнения, методических указаний и балльной стоимости заданий. Данный метод основан на индивидуальном планировании учебной деятельности, формировании интегральной оценки в виде персонального рейтинга. Каждому студенту в начале учебного года предоставляется карта дисциплины, в которой прописаны требования и соответствующие нормативы. По выполнению заданий из карты дисциплины, студент набирает баллы. Для получения зачета необходимо набрать фиксированное количество баллов.

В статье Воробьева Л.П. приведено исследование, где был проведен анализ ситуации до и после введения метода БРС, результаты студентов значительно изменились не только по показателям посещения, но и по

показателям сданных нормативов. Были сопоставлены результаты обязательных нормативов (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук, бег на длинные дистанции) во временном промежутке с 2008 по 2013 годы. Таким образом, введение балльно-рейтинговой системы повысило уровень посещаемости студентов, заинтересованности в занятиях по физической культуре, а также повышение уровня физической подготовленности [1].

В Балтийском федеральном университете имени Иммануила Канта форма занятий по физической культуре предполагает студенту возможность выбрать определенную направленность физической активности. Наиболее популярные виды направлений представлены в виде аква-аэробики, кроссфита, йоги и боевых искусств. В статье Соболева Л.Л. проводилось анкетирование, с целью формирования представления об отношении студентов к занятиям по физической культуре в Балтийском федеральном университете имени Иммануила Канта. Анкетирование было составлено из тех вопросов, которые включали в себя мотивацию выбора вида двигательной активности, уровень самостоятельных занятий по физической культуре, причины незаинтересованности, основные способы коммуникации, уровень физической подготовленности, формы организации занятий. Результаты анкетирования показали, что основной фактор заинтересованности в занятиях физической культурой является соответствие интересов и вида двигательной активности, второстепенный фактор заключается в атмосферной коммуникации между студентами во время занятий, и наличие научиться чему-то новому [3].

Предоставленный выбор вида двигательной активности позволяет студенту самореализовываться и заниматься тем видом двигательной деятельности, которая ему интересна. Исключительный момент заключается в том, что сменить вид деятельности можно только в начале учебного года, а также возникшие проблемы в зависимости от уровня самодисциплинированности. Следовательно, возникает определенное противоречие между свободным выбором студента вида физической активности и отсутствием самоорганизованности и систематичности [4].

Физическая культура в Южном федеральном университете включала в себя и выбор вида физической активности и балльно-рейтинговую систему. Так как внешние сферы деятельности с каждым годом подвержены изменениям, то и форма организации дисциплины «Физическая культура» также подвергается изменениям. На данный момент, организация физической культуры строится по следующему алгоритму: студенту предоставляется список возможных видов двигательной активности и их расписание. За один семестр, студент обязан посетить 20 различных занятий для получения зачетных единиц. Таким образом, студентам предоставляется возможность свободы выбора

вида двигательной активности, возможность разнообразить свой план двигательной активности и четкие границы и требования для получения положительных результатов.

В рамках исследования было проведено электронное анкетирование студентов Южного федерального университета, которое было направлено на определение удовлетворенности новой формы организации физической культуры. Опрос был анонимным, для сохранения психологической защищенности студентов. В анкетировании приняли участие 54 студента из разных структурных подразделений, обучающиеся на 1–2 курсах бакалавриата. По результатам опроса, 78% обучающихся были полностью удовлетворены новой формой организации физической культурой, 13% обучающихся удовлетворены новой формой организации физической культурой, но при этом имеют какие-либо недочеты, и 9% совсем не удовлетворены новой формой организации физической культурой и хотели бы вернуться к старой системе.

Таким образом, можно сделать вывод, что традиционные формы организации физической культурой в высшем учебном заведении не поддерживают заинтересованность обучающихся на требуемом уровне. Все введенные формы организации физической культуры в федеральных университетах имеют свои достоинства и недостатки. Основная схожесть заключается в том, что в большей степени студентам предоставляется вариативность выбора, основанная на самостоятельности, дисциплинированности и самоорганизации. Если студентов ограничивать в четких рамках, то может потеряться мотивация к занятиям, при этом если предоставлять свободу выбора, то может возникнуть проблема с выполнением требований. Посещаемость физической культуры также зависит от меняющихся трендов в окружающем мире и внешнего влияния на студентов. Следовательно, нововведения в организации физической культуры в высшем учебном заведении имеет положительный отклик от студентов.

Литература

1. Воробьев, Л.П. Физическая подготовка студентов и посещаемость занятий по физической культуре до и после внедрения балльно-рейтинговой системы в Уральском федеральном университете / Л.П. Воробьев, В.М. Воробьева, Е.С. Воробьева // Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием Министерство спорта Российской Федерации; Министерство образования и науки; Российской Федерации; Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики; Свердловской области; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина – Екатеринбург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2016. – С. 133-137.

2. Земцов, П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П.С. Земцов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 38 (224). – С. 183-187.

3. Соболева, Л.Л. Изучение отношения к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту в БФУ им. Иммануила Канта / Л.Л. Соболева, Т.И. Станчик, В.В. Пасевина // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2021. – № 1(55). – С. 150-152.

4. Сомкин, А.А. Балльно-рейтинговая система контроля в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» для студентов творческого высшего учебного заведения / А.А. Сомкин, С.А. Константинов, О.В. Демиденко // Мир педагогики и психологии. – 2018. – №2(19). – С. 20-30.

5. Ярлыкова, О.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1-3 (6). – С. 101-103.

Иванов Алексей Антонович, магистр, Академия физической культуры и спорта ФГАОУ «Южный федеральный университет»

Тулупчи Наталья Викторовна, к.п.н., доцент Академия физической культуры и спорта ФГАОУ «Южный федеральный университет»

ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE CLASSES IN FEDERAL UNIVERSITIES

Ivanov Alexey Antonovich, Master, Academy of Physical Culture and Sports of the Federal State Autonomous Educational Institution "Southern Federal University"

Tulupchi Natalya Viktorovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Academy of Physical Culture and Sports of the Federal State Autonomous Educational Institution "Southern Federal University"

Annotation. The article deals with questions about the form of organization of physical education classes in federal universities. Such issues as the role of physical culture in higher education, the role of physical culture in the life of a student and the characteristic features of the forms of physical culture are considered. Research was conducted to get feedback on the new form of organization of physical culture at the Southern Federal University.

Keywords: physical education, higher education institution, healthy lifestyle, physical activit.

References

1. Vorobiev, L.P. Physical training of students and attendance of physical education classes before and after the introduction of the point-rating system at the Ural Federal University / L.P. Vorobiev, V.M. Vorobieva, E.S. Vorobyova // Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation Ministry of Sports of the Russian Federation; Ministry of Education and Science; Russian Federation; Ministry

of Physical Culture, Sports and Youth Policy; Sverdlovsk region; Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin - Yekaterinburg: Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Professional Education Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, 2016. - P. 133-137.

2. Zemtsov, P.S. Physical culture in a higher educational institution as a means of forming a healthy lifestyle of students / P.S. Zemtsov. - Text: direct // Young scientist. - 2018. - N 38 (224). - P. 183-187.

3. Soboleva, L.L. Studying the attitude towards elective disciplines in physical culture and sports at IKBFU. Immanuel Kant / L.L. Soboleva, T.I. Stanchik, V.V. Pasevina // Bulletin of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences. - 2021. - N 1 (55). - P. 150-152.

4. Somkin A.A., Konstantinov S.A., Demidenko O.V. Point-rating control system in "Elective disciplines in physical culture and sports" for students of a creative higher educational institution // World of Pedagogy and Psychology. 2018. N 2 (19). - P. 20-30/

5. Yarlykova O.V. Physical culture in general cultural and professional training of students / O.V. Yarlykova, G.V. Shipilova // Tavrichesky Scientific Observer. - 2016. - N1-3 (6). - P. 101-103.

УДК: 159.9.07, 159.953.5

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫСЛЕННЫХ ОБРАЗОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОВОГО И ЗНАКОМОГО УПРАЖНЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Иванова И.Г., Астраханцева А.М.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования применения мысленных образов спортсменами в различных видах спорта. Выявлено, что в разных видах спорта частота использования мысленных образов в работе над новым и знакомым упражнением различается. Почти во всех исследуемых группах видов спорта мысленные образы чаще используются в работе над знакомым упражнением.*

***Ключевые слова:** идеомоторика, мысленные образы, педагогика спорта, психология спорта*

Введение. Интерес когнитивных исследователей к спорту обусловлен тем, что спортивная деятельность предъявляет определенные требования к психической сфере человека, создавая необходимость решать задачи, используя ограниченные ресурсы [1]. В этих условиях наиболее отчетливо проявляются особенности организации когнитивных процессов. Занятия определенным видом спорта способствует преобразованию познавательной сферы занимающихся. Мысленные образы широко используются в спортивной деятельности, в том числе, и при обучении двигательным действиям. Доказано, что тренировка посредством использования мысленных образов влияет на результативность сходным образом, что и физическая тренировка [2, 3].

В настоящий момент недостаточно исследований, посвященных специфике использования образов спортсменами в разных видах спорта. Исследование особенностей применения мысленных образов при выполнении новых и знакомых упражнений представителями разных видов спорта позволит оценить влияние специфических особенностей деятельности на психические процессы.

Характеристики выборки. В исследовании участвовали 330 спортсменов (средний возраст 21 год; 50 видов спорта) студенты, аспиранты, сотрудники НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. По видам спорта (специализации) спортсменов условно разделили на 6 групп в соответствии с олимпийской классификацией: циклические, скоростно-силовые, спортивные игры, многоборья, сложно-координационные (гимнастика), единоборства. В отдельную группу (группа 7) выделены танцевальные виды спорта.

Материалы и методы. Респонденты отвечали на вопрос в одном блоке-таблице, включающем в себя пять вариантов закрытых ответов. Ваш тренер дает вам задания на тренировке, как обычно он это делает (в отношении нового и уже знакомого задания)?

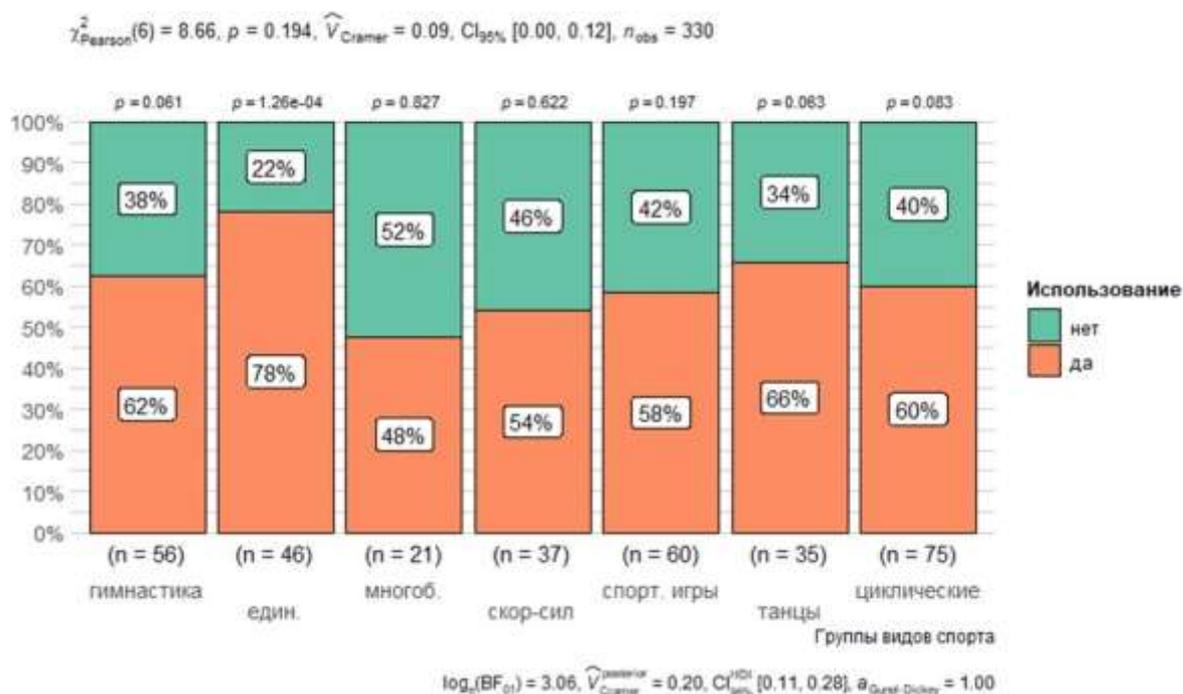


Рисунок 1 – визуализация различий частоты использования идеомоторных образов для в разных группах видов спорта при объяснении тренером знакомого задания

Спортсменам предлагалось оценить в процентах (общая сумма 100%) различные методы, применяемые тренером (наглядная демонстрация, образная речь, использование жестов, словесное

объяснение, а также задание мысленно воспроизвести упражнение перед выполнением).

Для оценки частоты применения именно мысленных образов подсчитывалось соотношение положительных оценок и оценок «ноль» при заполнении пункта 5 (мысленное воспроизведение) для нового и знакомого упражнения в различных группах видов спорта.

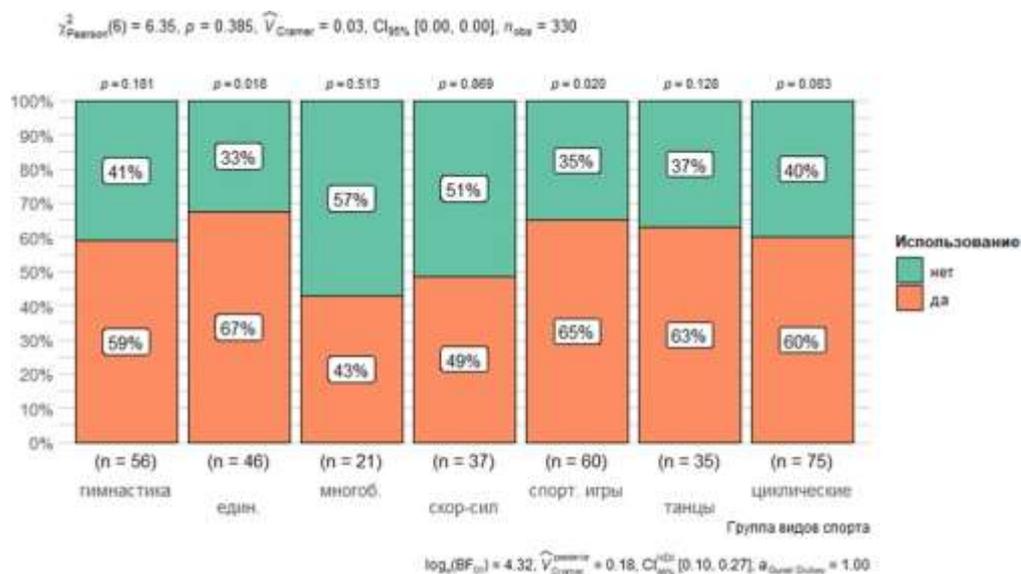


Рисунок 2 – визуализация различий частоты использования идеомоторных образов для в разных группах видов спорта при объяснении тренером нового задания

Результаты. Значимость различий при использовании мысленных образов в новом и знакомом упражнении между всеми группами разных видов спорта определялась с помощью критерия хи-квадрат, значимые различия выявлены не были. Для знакомого задания значение критерия $\chi^2_{\text{Pearson}}(6) = 8.66, p = 0.194, \hat{V}_{\text{Cramer}} = 0.09$ (рисунок 1). Для нового задания значение критерия $\chi^2_{\text{Pearson}}(6) = 6.35, p = 0.385, \hat{V}_{\text{Cramer}} = 0.03$ (Рисунок 2).

Тем не менее, значимые различия были выявлены относительно частоты применения мысленных представлений в некоторых видах спорта. Внутри группы вида спорта (по сравнению с не использованием) мысленные образы статистически значимо более часто применяют при объяснении нового упражнения в единоборствах ($p < 0.05$) и спортивных играх ($p < 0.05$). При объяснении знакомого задания статистически значимые различия между использованием и не использованием мысленных образов выявлены в единоборствах ($p < 0.001$). Почти во всех видах спорта идеомоторные представления применяют чаще в работе над уже известным упражнением, за исключением циклических видов спорта

(в которых соотношение осталось прежним) и спортивных игр (чаще используют мысленные представления для новых упражнений).

Закключение. Статистически значимых различий между группами по видам спорта выявлено не было. В некоторых группах видов спорта (единоборства, спортивные игры) мысленные образы применяют статистически значимо чаще, чем отказываются от их использования. В единоборствах идеомоторный метод больше используют для знакомых, а в спортивных играх – для новых упражнений. Требуются дополнительные исследования особенностей применения мысленных образов в разных видах спорта, в том числе, изучение особенностей мысленных образов, а также применения мысленных образов спортсменами разной квалификации.

Литература

1. Moran A. Cognitive psychology in sport: Progress and prospects / A. Moran // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2009. – № 4 (10). – С. 420-426.
2. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.
3. Yue, G. Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions / G. Yue, K.J. Cole // *Journal of neurophysiology*. – 1992. – № 5 (67). – С. 1114-1123.

Инна Георгиевна Иванова, научный сотрудник, iivanova@spbniifk.ru, Россия, Санкт-Петербург, ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

Анна Михайловна Астраханцева, магистр по ФК, соискатель, НГУ им. П.Ф. Лесгафта

USING MOTOR IMAJERY IN NEW AND FAMILIAR TASKS IN DIFFERENT SPORTS

Inna Georgievna Ivanova, researcher, The Saint Petersburg Research Institute for Physical Culture, Russia, St. Petersburg, iivanova@spbniifk.ru

Anna Mikhailovna Astrakhantceva, magister in FC, PhD student The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Russia, St. Petersburg,

Аннотация. This paper presents the results of study of using mental imagery by athletes in various sports. We found statistically significant differences in the frequency of using mental images for new and familiar exercises in different sports. Most often, mental imagery is used to work on a familiar task. In martial arts and sports games, mental images are often used in practice a new task.

Ключевые слова: mental imagery, imagery, sports psychology, mental practice, development of motor skills, performance

References

1. Moran, A. *Cognitive psychology in sport: Progress and prospects* / Moran A. // *Psychology of Sport and Exercise*. - 2009. - No. 4 (10). - С. 420-426.
2. Puni, A.Ts. *Essays on the psychology of sport* / A.Ts. Puni. - М.: Physical culture and sport, 1959 - 307 p.
3. Yue, G. *Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions* / G. Yue, K.J. Cole // *Journal of neurophysiology*. - 1992. - No. 5 (67). - С. 1114-1123.

ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ В РАЗВИТИИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Коваленко Т.Г., Шкляренко А.П., Ульянов Д.А.

***Аннотация.** В статье изучены некоторые современные социальные, психологические и педагогические аспекты физической активности и питания детей и подростков, как важнейшего фактора, определяющего их физическую работоспособность и здоровье. Авторы обобщили современные научные социально-педагогические данные о роли физической активности в предупреждении увеличения массы тела и развития ожирения у детей и подростков.*

***Ключевые слова:** социальные, психологические и педагогические факторы, питание, физическая активность, здоровье, растущий организм, ожирение, здоровый образ жизни*

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, на планете около 22 млн. детей младше 5 лет и 155 млн. детей школьного возраста имеют избыточный вес [1]. Потребности детей и подростков в различных пищевых веществах связаны с его энергетическими потребностями, возрастом, ростом и весом. Они различаются в зависимости от их психического и физиологического состояния: находится ли он в стадии интенсивного роста или нет [2]. По мнению ведущих учёных, физическое и психологическое здоровье взрослого населения на 75% определяется условиями его формирования в детском и подростковом возрасте до 15 лет [3]. Поэтому изучение состояния психического и физического здоровья и разработка в учебно-воспитательном процессе образовательных учреждений мер, направленных на его укрепление, являются не только актуальными, но и необходимым им.

Цель работы – изучить значимость социальных, психологических и педагогических факторов в развитии ожирения у детей и подростков.

Методы исследования. Для достижения цели исследования использовались теоретические (анализ и обобщение данных научной литературы, обобщение передового педагогического опыта) и эмпирические (наблюдение, опрос, анкетирование) методы исследования. В исследовании приняли участие 80 человек, из них 40 обучающихся младшего школьного возраста, 40 – старшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. С поступлением в школу свободно проявляющаяся и автоматически регулирующая физическую активность объективно ограничивается, преобладает гиподинамия. Формируется неадекватный возрасту образ жизни. Поэтому выработка положительного личностного отношения к своему здоровью у детей и подростков являлось приоритетным [4].

На основании анализа данных о заболеваемости детей и подростков в Славянском районе установлено, что из 25 классов групп и отдельных форм алиментарно-зависимых болезней 24 имеют тенденцию к росту или у детей в возрасте от 0 до 14 лет, или у подростков 15–16 лет, или в обеих группах одновременно. Заболеваемость детей и подростков в районе болезнями, связанными с питанием, за последние пять лет увеличилась (ожирением на 129% и 14%, анемиями – на 117% и 230% соответственно).

По нашим данным, основу формирования рационов питания школьников составляют не «Нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения», а скудные денежные суммы, складывающиеся из дотационных средств и низкой родительской платы. Калорийность предлагаемых в школах рационов питания позволяет кормить учащихся, покрывая их энергетические затраты не более чем на 50–30%. Проблему представляет собой практика закупа продовольствия у населения. С одной стороны, это позволяет добиться снижения стоимости питания, обеспечить выполнение норм питания и увеличить охват учащихся, сохранить промежуточное хранение продовольственного сырья, но с другой стороны – требуется жёсткая система контроля над качеством и безопасностью продукции. Реализуемый в школах набор продуктов зачастую характеризуется однообразием, отсутствием в рационе на протяжении длительного времени определённых групп продуктов. Практически прекращено поступление в городские школы области молочнокислой продукции. В рационах питания организованных детей наблюдается снижение потребления мясных, рыбных продуктов, фруктов, овощей, натуральных соков.

Отмечено ухудшение питания детей и подростков из многодетных и малообеспеченных семей, которые должны питаться бесплатно за счёт бюджетных средств. Причина – недостаточное финансирование. Меню для этой категории детей не соответствует возрастным и физиологическим нормам питания. Вместо двух разового питания, как правило, предлагается одноразовое питание.

Необходимо пересмотреть ассортимент продукции в существующих буфетах в школах, расширив их сеть и исключив вредные для здоровья детей чипсы, сухарики, сладкую газированную воду.

Роль физической активности в поддержании веса тела на сниженных уровнях у детей и подростков с целью предупреждения значительного увеличения веса существенна. Следует отметить, что легкая степень ожирения может привести затем к тяжелому ожирению. Так же как и при легких степенях ожирения, снижение физической активности является важным фактором в возрастании веса до значительных величин. Собственные наблюдения за детьми и подростками выявили, что индивидуумы с признаками ожирения менее

активны, чем дети и подростки с нормальным весом. Хотя энергетическая стоимость питания у детей и подростков с признаками ожирения часто выше по сравнению с нормальными сверстниками, ожирение может часто быть прямым следствием малой физической активности без увеличения потребления пищи. В процессе собственных исследований фиксировали, что с помощью регулярной физической активностью можно значительно увеличивать расход энергии и снизить вес тела у детей и подростков с признаками ожирения. Преимущество оптимальной физической активности по сравнению с ограничением питания состоит в том, что при оптимальной физической активности нет потерь белка и снижения веса тканей, не содержащих жира, т. е. физическая нагрузка предохраняет растущий организм от отрицательного азотистого баланса.

Таким образом, недостаток физической активности является наиболее важным фактором, ведущим к умеренному ожирению у детей и подростков. Приведенные выше данные позволяют предполагать, что, только не снижая физической активности, можно поддерживать нормальный вес тела на разных этапах онтогенеза.

Изменение образа жизни (диетотерапия, расширение физической активности и психологическая коррекция пищевого поведения) у детей и подростков с ожирением или избыточной массой тела, а также членов их семьи составляют основу терапии ожирения и его профилактики. Но чтобы достичь максимально положительного результата, необходимо начать с устранения причин появления избыточной массы тела, а, следовательно, для этого необходимо информировать не только школьников, но и, в первую очередь, их родителей, поскольку ребенок большую часть времени проводит в окружении семьи.

Разумеется, уже существуют и внедряются различные методики по способам распространения информации о здоровом питании в условиях школы. Но как показывает исследование, на практике реализация и внедрение программы по изучению питания человека является затруднительным. Причиной этому являются отсутствие интереса, времени, желания, как у родителей, так и их детей изучать данный вопрос из-за психологических установок, существующих традиций и чрезмерного влияния рекламы пищевой индустрии, а также недостаточная компетентность педагогических кадров в области здорового питания.

В ходе исследования были выявлены недостатки в существующих методических рекомендациях по формированию культуры здорового питания обучающихся, воспитанников, основанные на антинаучных данных.

Во-первых, работа каждого организма индивидуальна, поэтому нет обязательной необходимости в пропаганде многоразового питания (до 6 раз в день) для всех детей. В идеале ребенок должен питаться тогда, когда испытывает физическое чувство голода, вызванное повышением уровня

грелина – «гормон голода», сигнализирующем гипоталамусу о том, что желудок нуждается в пище.

Во-вторых, доказано, что преобладание высоко углеводных продуктов питания в современном рационе – результат развития пищевой индустрии в начале 19 века в коммерческих интересах производителей углеводистых продуктов питания. Чрезмерное употребление детьми любого возраста углеводов приводит к проблемам в их здоровье.

В-третьих, даже самая образцовая постановка питания в школе не имеет полезного результата, если социально-психологическая атмосфера жизни в семье идут вразрез с требованиями и рекомендациями гигиены питания.

Таким образом, имея разносторонние знания о способах сохранения здорового образа жизни, а также поддержку со стороны не только школы, но и семьи, дети школьного возраста смогут улучшить качество своего здоровья и сохранить на протяжении дальнейшей жизни.

Вывод. По нашему мнению, образ жизни, включающий оптимальную физическую активность и правильное питание, может помочь предупредить в современных социальных условиях ожирение у детей и подростков, со всеми вытекающими из этого состояния последствиями для их физического и психического здоровья. В свете значимости проблемы избыточного веса тела у детей и подростков дальнейшие исследования роли физической активности и питания в рассматриваемом аспекте необходимы и актуальны.

Литература

1. Ахмедова, Р.М. Ожирение у детей: оценка качества жизни / Р.М. Ахмедова, Л. В. Софронова // Медицинский альманах. – 2012. – № 5(24). – С. 122-124.
2. Давыдова, А.В. Актуальные проблемы развития повышенной массы тела и ожирения у детей и подростков [Текст] / А.В. Давыдова, М. Ф. Логачев // Детская больница. – 2014. – №1 – С. 31–36.
3. Малиевский, О.А. Распространенность ожирения и избыточной массы тела у детей и подростков [Текст] / О.А. Малиевский, Н.Г. Маслова // Матер. IX Всероссийской научно-практической конференции детских эндокринологов – Архангельск, 2013 – С. 26.
4. Шкляренко, А.П. Оценка взаимосвязи двигательной активности массы тела и уровня висцерального жира в организме девушек 18–22 лет [Текст] / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №1. – С. 57-58.

Коваленко Татьяна Григорьевна, док. пед. наук, проф., профессор кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, ktg15@mail.ru, Россия, г. Волгоград, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

Шкляренко Александр Павлович, док. биол. наук, доц., профессор кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, Россия, г.

Славянск-на-Кубани, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», филиал в г. Славянск-на-Кубани

Ульянов Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, доц., доцент кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, Россия, г. Волгоград, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

THE SIGNIFICANCE OF SOCIAL, PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Kovalenko, Tatyana Grigoryevna, doctor of pedagogical sciences, professor, department of physical education and health technologies, ktg15@mail.ru, Volgograd, Russia, «Volgograd state university»

Shklyarenko, Alexander Pavlovich, doc. biol. sci., associate professor, professor of the department of professional pedagogy, psychology and physical culture, Russia, Slavyansk-on-Kuban, «Kuban state university», branch in Slavyansk-on-Kuban

Ulyanov, Dmitry Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of physical education and health technologies, Volgograd, Russia, «Volgograd state university»

Abstract. The article studies some modern social, psychological and pedagogical aspects of physical activity and nutrition of children and adolescents, as the most important factor determining their physical performance and health. The authors summarized the current scientific socio-pedagogical data on the role of physical activity in preventing weight gain and the development of obesity in children and adolescents.

Keywords: social, psychological and pedagogical factors, nutrition, physical activity, health, growing body, obesity, healthy lifestyle.

References

- 1. Ahmedova, R.M. Ozhirenie u detej: ocenka kachestva zhizni / R.M. Ahmedova, L. V. Sofronova [Tekst] // Medicinskij almanah. – 2012. – № 5(24). – P. 122–124.*
- 2. Davydova, A. B. Aktualnye problemy razvitiya povyshennoj massy tela i ozhireniya u detej i podrostkov [Tekst] / A.B. Davydova, M.F. Logachev // Detskaya bolnica. – 2014. – №1 – P. 31–36.*
- 3. Malievskij, O.A. Rasprostranennost ozhireniya i izbytochnoj massy tela u detej i podrostkov [Tekst] / O.A. Malievskij, N.G. Maslova // Mater. IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii detskih endokrinologov – Arhangelsk, 2013 – P. 26.*
- 4. Shklyarenko, A.P., Ulyanov, D.A., Kovalenko, T.G. – Ocenka vzaimosvyazi dvigatelnoj aktivnosti massy tela i urovnya visceral'nogo zhira v organizme devushek 18 – 22 let [Tekst] // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka.–2018. – №1. – P. 57-58.*

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РОЛИ КАПИТАНА В СТУДЕНЧЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ

Лаптев С.О.

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы роли капитана и лидера в жизнедеятельности студенческой баскетбольной команды, представлены результаты исследования влияния лидерства и роли капитана на эффективность функционирования ведущих студенческих баскетбольных команд Москвы.*

***Ключевые слова:** баскетбол, студенческий баскетбол, капитан, лидер, лидерство, баскетбольная команда, тренер*

В настоящее время, как в профессиональном, так и любительском спорте возрастает роль психологических факторов в достижении высоких результатов. Даже физически и тактически хорошо подготовленная команда не способна достичь больших успехов без учета социально-психологических механизмов функционирования группы.

Сегодня баскетбол – зрелищный и динамичный вид спорта, успевший завоевать популярность повсеместно в России, и одновременно – традиционный «университетский» вид в западном понимании. С 2007 года студенческим баскетболом в России руководит Ассоциация студенческого баскетбола (далее - АСБ), которая была создана с целью развития и популяризации игры среди молодёжи.

Однако, основное отличие организации студенческого и профессионального баскетбола – отсутствие в тренерском штабе узкопрофильных специалистов (будь то тренера по ОФП, физиотерапевта или психолога). В данной связи роль психолога на себя берут главный тренер и капитан команды, который становится ее эмоциональным лидером, как на площадке, так и в раздевалке.

Капитан команды активно участвует в управлении спортивной командой за счет неформальных механизмов влияния на последователей. Очень важно, чтобы капитан действовал в соответствии с планом и задачами тренера, – тогда достигается максимальная координация совместных усилий членов команды.

Нами было проведено исследование семи ведущих студенческих баскетбольных команд Москвы, выступающих в Чемпионате АСБ (МГАФК, РГУФКСМиТ, МГУ, МАИ, МЭИ, РГАУ-МСХА, ГУУ) на предмет возлагаемой главными тренерами роли на капитана и лидера команды. Мы хотели получить ответы на вопросы, которые и являлись основными задачами исследования:

1. Какова роль капитана команды?
2. Какова роль лидера?

3. Является ли капитан лидером команды?

4. Каковы основные критерии лидерства в студенческом баскетболе?

Все тренеры высказались о наличии в их командах эмоциональных лидеров, которые не приносят много очков и по статистике в 35% случаях не входят даже в ТОП-5 по результативности, однако выполняют колоссальный объем работы по сплочению коллектива и налаживанию командной химии внутри команды. Речь идет про капитанов команд. Также во всех командах есть игровые лидеры, которые в отдельно взятых матчах ведут партнеров за собой, набирают более 20,0 очков в среднем за игру и без них невозможно представить сплоченный успешный коллектив и в 65% случаев такие лидеры и являются капитанами команд.

Проведя глубокий анализ по итогам анкетирования тренеров, мы констатируем факт: выделяют лидеров ситуативных и постоянных. К первым относят, например, игроков, вдохновивших своей удачной игрой команду (лидеры-вдохновители). Выявлено, что наблюдается некоторый перенос восприятия этого лидерства игроками команды на другие ситуации: стоит спортсмену в чем-то проявить себя лидером в одной ситуации, как и в других от него будут ожидать поведения лидера (хотя в новой ситуации он уже не будет проявлять таких качеств).

Фред Фидлер выделяет лидеров, ориентированных на задачу и на взаимоотношения в команде.

Основной интерес для баскетбола представляет лидерство как стойкое социально-психологическое явление и роль капитана в этом явлении высока.

У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением.

Отличаются капитаны команд и по другим личностным характеристикам. У них чаще встречается высокая самооценка и реже – высокая тревожность, что может свидетельствовать об их уверенности в себе.

Очевидно, эти данные объясняются тем, что в спорте к выбору капитана относятся неформально; на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы. Таким образом, личностные особенности спортсменов играют определенную роль при выдвижении на роль лидера.

Важно при этом, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. В исследуемых нами столичных командах капитаны на свою роль выбирались в 100%

случаев и являются ими уже минимум 2 года, а капитан команды МГАФК Андрей Вакульчук является таковым уже четвертый сезон.

В ходе исследования было установлено, что в высоко результативных командах (МГАФК, РГУФКСМиТ, МГУ) наблюдается совпадение инструментального и эмоционального лидерства, капитаны команд являются признанными лидерами, что позволяет тренеру легче управлять командой, а если этот игрок является по амплуа еще и разыгрывающим защитником, то это еще больше повышает общекомандный успех. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. Правильно назначенный капитан – продолжение тренера на площадке.

Изучение баскетбольных команд с помощью позволило установить организаторские способности лидеров успешных и менее успешных команд. Лидеры оценивались тренерами команд. Капитаны наиболее успешных команд обладают более развитыми организаторскими способностями, они отличаются бескорыстием мотивов и самостоятельностью включения в организаторскую деятельность, смелостью и готовностью принимать на себя роль организатора, неумолимостью в организаторской работе. Они оказывают волевое воздействие на членов своей группы, «заряжают» их своими эмоциями и чувствами. Капитан команды в лице лидера и руководителя одновременно способен воздействовать на других личной деятельностью и создавать в группе уверенность в успехе дела.

Результаты исследования позволили сформулировать следующие выводы.

1. Во всех исследуемых командах выделена четкая структура лидерства, выбраны капитаны. В эффективных командах наблюдается единство мнений относительно лидерства, а также совпадение инструментального и эмоционального лидерства, или позитивные взаимоотношения между инструментальным и эмоциональным лидером. Капитан команды в лице лидера и руководителя одновременно способен воздействовать на других личным примером и создавать в группе уверенность в успехе дела.

2. Лидеры команд из призовой тройки АСБ обладают развитыми организаторскими способностями, что оказывает позитивное влияние на эффективность управленческой деятельности. Данные лидеры отличаются самостоятельностью включения в организаторскую деятельность, смелостью и готовностью принимать на себя роль организатора, неумолимостью в организаторской работе. Они оказывают волевое воздействие на членов своей группы, «заряжают» их своими эмоциями и чувствами.

3. Команды под руководством капитана-лидера работают эффективней, так как он своими действиями оказывает положительное

воздействие на эффективность совместной деятельности. Особенно ярко данная тенденция проявляется в командах МГУ и РГУФКСМиТ.

4. Лидерство играет ведущую роль в эффективности совместной деятельности баскетбольной студенческой команды. Механизмами воздействия лидера на эффективность деятельности коллектива является способность лидера распределять обязанности, координировать действия, осуществлять функции интегрирования индивидуальных и групповых мотивов, расширять включенность индивидов в совместную деятельность на всех этапах ее реализации, создавать в группе положительный психологический настрой и победный эмоциональный фон.

Литература

1. Совместимость игроков в баскетболе как один из решающих факторов успешной игры команды / М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, М.К. Татарников, С.П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – № 3. – С. 178-179.

2. Беспалов, Д.В. Подходы к диагностике лидерства в детско-юношеских спортивных командах / Д.В. Беспалов, Н.Д. Воронцов // Рудиковские чтения: материалы IX международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – М.: ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)». – 2013. – С. 109-112.

3. Кричевский, Р.Л. Психология лидерства. – М., 2009. – 324 с.

4. Кудряшова, Е.В. Лидерство как предмет социально-философского анализа: автореф. дис д-ра филос. наук / Кудряшова Е.В. – М., 1996. – 41 с.

5. Логвинов, И.Н. Психология эффективного лидерства: современные исследования курских психологов / И.Н. Логвинов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2015. – № 2 (34). – Электронный ресурс. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-effektivnogo-liderstva-sovremennye-issledovaniya-kurskih-psihologov/>

Лаптев Сергей Олегович – Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), кафедра теории и методики баскетбола, старший преподаватель. solap12@yandex.ru

SOME PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE CAPTAIN'S ROLE IN STUDENTS BASKETBALL

Sergey Laptev – Russia, Moscow, Russian state university of physical education, sport, youth and tourism, department of theory and methods of basketball, senior lecturer.

References

1. Compatibility of players in basketball as one of the decisive factors for a successful team game. Shlemova, I.V. Chernysheva, M.K. Tatarnikov, S.P. Lipovtsev //

International Journal of Experimental Education. - 2011. - No. 3. - P. 178-179.

2. *Bespalov, D.V. Approaches to the diagnosis of leadership in children and youth sports teams / D.V. Bespalov, N. D. Vorontsov // Rudikov Readings: Materials of the IX International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports*. - М.: FGBOU VPO "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTsOLIFK)". - 2013. - P. 109-112.

3. *Krichevsky, R.L. Leadership psychology*. - М., 2009. - 324 p.

4. *Kudryashova, E.V. Leadership as a subject of socio-philosophical analysis: author. dis. ... Dr. Philos. Sciences / Kudryashova E.V.* - М., 1996. - 41 p.

5. *Logvinov, I.N. Psychology of effective leadership: modern research of Kursk psychologists / I.N. Logvinov // Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University*. - 2015. - No. 2 (34). - Electronic resource. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-effektivnogo-liderstva-sovremennye-issledovaniya-kurskih-psihologov/>

УДК 796.853.262

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЫСТРОТЫ ВИЗУАЛЬНО-МОТОРНЫХ РЕАГИРОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ КАРАТЭИСТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСТРЕЧНЫХ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ НОГАМИ

Мандыч И.Н.

Аннотация: Вид атакующего действия в каратэ определяется фазой боевого взаимодействия спортсмена с соперником – инициатором начала боевой схватки. Встречной атакой называется атака, выполняемая на соперника, находящегося в фазе атакующего сближения собственной атаки. Встречные атакующие действия неожиданны для соперника и требуют от исполнителя хорошей реакции. В данной работе рассмотрена проблема совершенствования быстроты визуально-моторных реакций спортсменов-каратэистов при выполнении встречных атакующих действий ногами.

Ключевые слова: Каратэ, КУМИТЭ, быстрота, двигательные реагирования, встречные атакующие действия

Введение. КУМИТЭ – спортивный поединок двух соперников одного пола, возрастной и весовой категорий, использующих для достижения победы технико-тактический арсенал каратэ, разрешенный правилами соревнований. На соревнованиях по спортивному каратэ в дисциплине кумитэ за различные успешно проведенные действия присуждаются 3 вида оценок: ИППОН (3 балла) за оцениваемые действия ногами в верхний сектор (голова, лицо, шея) и оцениваемые действия по лежащему сопернику; ВАДЗА АРИ (2 балла) за оцениваемые действия ногами в средний сектор (живот, грудь, спина, боковые поверхности туловища); ЮКО (1 балл) за оцениваемые действия руками в верхний и средний сектор.

Оценки присуждаются только тогда, когда технический приём проведён в зачетную зону и выполнен в соответствии со следующими критериями:

- хорошая форма (правильная техника выполнения);
- спортивное отношение (поведение);
- концентрация (мощное, акцентированное исполнение);
- проявление *ДЗАНСИН* – потенциальной готовности к незамедлительному продолжению боевых действий;
- правильный расчёт времени;
- корректная дистанция.

Виды атакующих действий в спортивном каратэ определяются фазой боевого взаимодействия спортсмена с соперником – инициатором начала боевой схватки. Встречной атакой называется атака, выполняемая на соперника, находящегося в фазе атакующего сближения собственной атаки. Встречные атакующие действия неожиданны для соперника, но требуют от исполнителя хорошей реакции.

Цель исследования – совершенствование быстроты двигательных реакций спортсменов каратэистов при выполнении встречных атакующих действий ногами.

Задача исследования – экспериментально апробировать применение в тренировочном процессе спортсменов-каратэистов упражнений, направленных на совершенствование быстроты двигательных реакций при выполнении встречных атакующих действий ногами.

Объект исследования – процесс совершенствования быстроты двигательных реакций спортсменов-каратэистов при выполнении встречных атакующих действий ногами.

Предмет исследования – средства и методы совершенствования быстроты визуально-моторных реакций спортсменов-каратэистов при выполнении встречных атакующих действий ногами.

Основная часть. На соревнованиях по спортивному каратэ в дисциплине *КУМИТЭ* арсенал ударов ограничен, но остается достаточно широким. Невозможно предсказать состав атакующих действий опытного соперника даже с 50%-ой точностью, потому что вариантов их сочетаний множество, как и вариантов защит и ответов на данные действия. Атакуя первым, каратэист, открывается, создавая сопернику выгодные условия для встречной атаки или контратаки.

Так как тактика применения встречных атак и контратак очень эффективна, то большинство опытных спортсменов пользуется именно ей, в связи с чем возникали соревновательные ситуации, когда оба спортсмена за время соревновательного поединка не проводили ни одного оцениваемого действия, ожидая атаки соперника. Во избежание таких

случаев правилами соревнований предусмотрено наказание за пассивность (отсутствие попыток активного ведения поединка).

Предъявление высоких требований к зрелищности поединка стимулирует спортсменов проводить больше разнообразных атакующих действий. Атаки становятся более замаскированными и неожиданными, вследствие чего возрастают требования к скорости ответного реагирования, принятию оптимального решения и скорости его реализации. Резюмируя, можно утверждать, что тактика соревновательного поединка в спортивном каратэ – это борьба за атакующую инициативу, базирующуюся на скорости двигательных реагирований.

Для проведения данного исследования 20 спортсменов, занимающихся каратэ на тренировочном этапе спортивной подготовки, в возрасте от 14–15 лет были разделены на 2 группы по 10 человек в каждой.

Исходное тестирование проводилось на первом тренировочном занятии после разминки, в начале основной части занятия. Спортсменам давалось задание выполнять встречное атакующее действие по сигналу лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований (ЛТСВМР), это фиксировалось на видеокамеру со скоростью съемки тысяча кадров в секунду.

После проведения исходного тестирования в течении 9 месяцев в обеих группах, проводились тренировочные занятия согласно утверждённому плану подготовки спортсменов на тренировочном этапе, но в экспериментальной группе в начале основной части занятия в течении 10 мин включались упражнения, направленные на совершенствование быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующих действий ногами. После девяти месяцев тренировок в обеих группах было проведено итоговое тестирование.

Результаты исследования. Результаты спортсменов, в тренировочный процесс которых были включены упражнения, направленные на совершенствование быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующих действий ногами, в итоговом тестировании показатели быстроты двигательных реагирований оказались лучше, чем результаты спортсменов, в тренировке которых данные упражнения не использовались. (Рисунок 1).

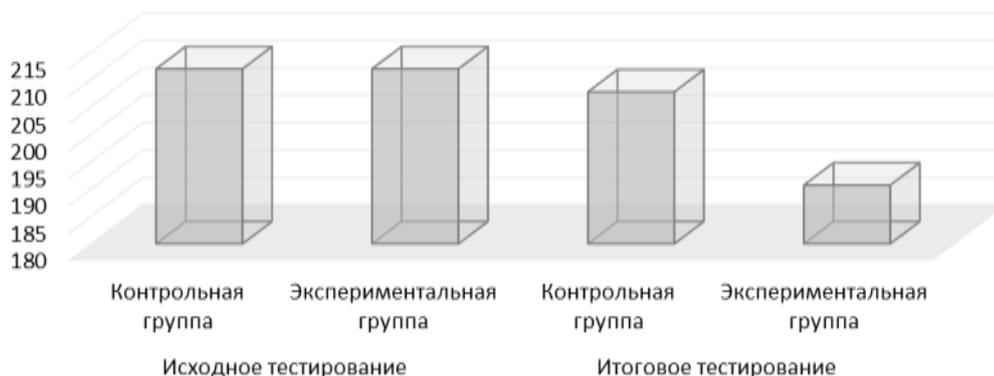


Рисунок 1 – Соотношение средних показателей при тестировании быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами

В начале эксперимента при проведении исходного тестирования обе группы были приблизительно равны по среднему значению, среднеквадратическому отклонению и дисперсии (Таблица 1). В конце же эксперимента при проведении итогового тестирования было выявлено, что спортсмены из экспериментальной группы (ЭГ) реагировали в среднем примерно на 16 мс быстрее спортсменов из контрольной группы (КГ).

Таблица 1 – Результаты тестирования быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами.

Показатели	Исходное тестирование		Итоговое тестирование	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Среднее значение	211,9 мс	211,9 мс	207,7 мс	190,7 мс
Среднеквадратическое отклонение	1,5	1,5	2,3	1,2
Дисперсия	4,2	3,9	7,3	2,2

Для определения достоверности различий в основном и контрольном тестированиях между контрольной и экспериментальной группами использовался U-критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок. Различия в показателях быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами у контрольной и экспериментальной групп не значимы при сравнении результатов основного тестирования и значимы при уровне значимости $p < 0,01$ при сравнении результатов контрольного тестирования.

Для определения достоверности различий в основном и контрольном тестировании у каждой из групп был использован «критерий знаков» для связанных выборок. При сравнении различий в показателях



быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами у контрольной группы в основном и контрольном тестировании результаты не значимы, а при сравнении результатов основного и контрольного тестирований у экспериментальной группы изменения значимы при уровне $p < 0,01$.

Выводы. Применение в тренировочном процессе спортсменов-каратэистов упражнений, направленных на совершенствование быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами, позволило повысить показатели быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами у спортсменов-каратэистов 12–15 лет специализирующихся в дисциплине *КУМИТЭ*. Показатели быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами повысились в экспериментальной группе на 9,7% в то время как в контрольной на 1,9%. Отмечена значимая положительная динамика в тренировке двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами у юных каратэистов, занимающихся в экспериментальной группе ($p < 0,01$). Применение упражнений, направленных на совершенствование быстроты двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами позволяет эффективно совершенствовать быстроту двигательных реагирований при выполнении встречных атакующий действий ногами, в процессе тренировки с юными спортсменами каратэистами.

Литература

1. Мандыч, И.Н. Средства и методы совершенствования специализированных двигательных реагирований спортсменов-каратэистов: дисс. к.п.н. / И.Н. Мандыч. – М., 2017.
2. Орлов, Ю.Л. Система сенсомоторного стимулирующего управления спортсменом в спортивном каратэ / Ю.Л. Орлов // Боевые

искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва. 21 сентября 2018 г.) / Под общ. ред. Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой. – М.: Анта Пресс, 2018. – С. 11-16.

3. Орлов, Ю.Л. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реакций / И.Н. Мандыч, Ю.Л. Орлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №2. – С. 12-15.

4. Орлов, Ю.Л. Структуры атакующих действий в каратэ-до / Ю.Л. Орлов // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам. Часть 3: материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ. – М.: Принт Центр, 2011. – 71 с. ил.

5. Орлов, Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ // Боевые искусства и спорт. единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с межнур. участием, 16-17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.] – М., 2016. – С. 197-202.

6. Правила вида спорта «каратэ». Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июня 2017 г. № 565.

Мандыч Иван Николаевич кандидат педагогических наук, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

IMPROVING THE SPEED OF VISUAL-MOTOR RESPONSES OF KARATE ATHLETES WHEN PERFORMING COUNTER ATTACKING ACTIONS WITH THEIR FEET

Mandych Ivan Nikolaevich, PhD, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

References

1. Mandych, I.N. Means and methods of improvement of specialized motor responses of sportsmen-karateists: diss. Ph.D. / I.N. Mandych. - M., 2017.

2. Orlov, Yu.L. The system of sensorimotor stimulating control of an athlete in sports karate / Yu.L. Orlov. // Martial arts and combat sports: science, practice, education: Materials of the III All-Russian scientific and practical conference with international participation (Moscow. September 21, 2018) / Under total. ed. Yu.L. Orlova, L.G. Ryzhkova. - M.: Anta Press, 2018. - P. 11-16.

3. Orlov, Yu.L. Improvement of motor reactions of karatekas using a laser trainer-stimulator of visual-motor responses / I.N. Mandych, Yu.L. Orlov // Physical culture: upbringing, education, training. - 2014. - №2. - FROM. 12-15.

4. Orlov, Yu.L. Structures of attacking actions in karate-do / Yu.L. Orlov // Improving the system of training personnel in martial arts. Part 3: materials of the scientific conference of the Department of Theory and Methods of Martial Arts of the RSUFKSMiT. - M.: Print Center, 2011. - 71 p. silt.

5. Orlov, Yu. L. *Terminological systematization of attacking actions in sports karate // Martial arts and sports. martial arts: science, practice, education: materials of the All - Russian. scientific - practical conf. with mezhnur. participation, June 16 -17, 2016 / Ministry of Sports of the Russian Federation [and others] - M., 2016. - P. 197-202.*

6. *The rules of the sport "karate". Approved by order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated June 22, 2017 No. 565.*

УДК 796.011

ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛЫ

Михайлов Н.Г.

***Аннотация.** Проблемы психологической поддержки процесса физического воспитания подрастающего поколения носят фрагментарный характер. В статье рассматриваются вопросы включения технологий психологической поддержки в программу физической культуры общеобразовательной школы. Представлены примеры использования идео-рефлекторных движений, синхрогимнастики как составляющие технологии антистрессовой подготовки учащихся среднего образования. Эффект внедрения таких технологий заключается в снижении уровня личной тревожности у учащихся старшей школы.*

***Ключевые слова:** психологическая поддержка, технологии, физическое воспитание, идео-рефлекторные движения, синхрогимнастика*

В настоящее время специалисты образования обращают внимание на существенное возрастание учебной нагрузки на учащихся, но при этом значительно снижается эффективность проведения уроков физической культуры в школе. В практику внедряются псевдо проекты «урок-секция», основная цель которых заключается в переводе занятий физической культурой из системы среднего образования в систему дополнительного образования. Отмечается несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ учебного предмета «физическая культура», а виды двигательной активности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи [4].

Психологи обращают внимание на потерю мотивации к занятиям физической культурой, что сказывается на состоянии физического и психического здоровья учащихся общего образования [7, 8].

Отсюда вытекает актуальность заявленной темы, поиска эффективных технологических решений физического воспитания общего образования.

Цель исследования состоит в формировании технологической поддержке личной физической культуры учащихся общего образования, которая может быть реализована в рамках государственного образовательного стандарта среднего образования.

Организация и методы исследования. В работе были использованы анализ и синтез публикаций в области физической культуры и спорта.

Результаты анализа. При организации процесса физического воспитания была реализована инновационная модель физической культуры, которая рассматривает физическую культуру в виде культуры здоровья, культуры движений, культуры телосложения и экологии физической культуры [6]. Отсюда следует иной подход к организации процесса физического воспитания общеобразовательной школы. Он предполагает использование нетрадиционных средств физического воспитания для достижения поставленной цели.

При таком подходе процесс физического воспитания рассматривается как многоступенчатый, ориентированный на общую цель образования в области физической культуры, которая определяется как формирование личной физической культуры учащихся, в части укрепления физического и психологического здоровья посредством инновационных технологических решений.

К числу таких решений можно отнести универсальные технологии, которые могут оказывать влияние на состояние человека независимо от его желания. Они используются для коррекции состояния здоровья в различных жизненных ситуациях, включая и экстремальные. К таким технологиям относится использование идео-рефлекторных приёмов, разработанных в рамках метода «Ключ» [1]. Эта технология даёт возможность регулировать психо-эмоциональное состояние человека в различных ситуациях, связанных с проявлением стресса. Выполнение идео-рефлекторных движений гармонизирует состояние человека, приводя в соответствие физиологическое состояние органов и систем тела человека и состояние его психики [3]. В то же время технология, которую можно условно назвать антистрессовая технология, позволяет активизировать творческие способности человека, которые связаны с его духовным развитием. Эта технология может использоваться как средство создания представлений о правильной технике выполнения физических упражнений и как средство формирования культуры движений.

Процесс формирования личной физической культуры нуждается в постоянной системе контроля за состоянием здоровья, который может осуществляться при помощи технологии скрининга состояния здоровья при помощи метода Медискрин. Автоматизированное измерение электропроводности в биоактивных точках тела человека служит средством педагогического контроля физического воспитания, дающего полную информацию в режиме реального времени о состоянии органов и систем ученика [5]. Она предусматривает расчёт ряда коэффициентов, которые характеризуют возможности адаптации организма к воздействию различных физических упражнений, входящих в содержание программ по

физической культуре. Использование технологии Медискрин позволяет педагогу иметь постоянную информацию о состоянии здоровья учащихся и менять направленность занятий физическими упражнениями в зависимости от этого состояния.

В арсенале учителя физической культуры должен быть инструмент тонкой настройки состояния здоровья учащихся. К числу таких технологий относится синхрогимнастика, которая представляет собой 5 - минутный комплекс физических упражнений, позволяющих синхронизировать физическое и психическое состояние человека [2]. Выполнение комплекса упражнений синхрогимнастики позволяет оптимизировать умственную и физическую работоспособность, снизить показатели личной тревожности.

Нельзя обойтись без информационных технологий, которые успешно реализуются при реализации проекта Московская электронная школа (МЭШ). Однако методика технологический процесс её применения в условиях современной школы до конца не разработан, хотя и помогает всем участникам процесса образования, начиная от учащихся и педагогов, и включая родителей. Важно понять, что МЭШ используется сегодня только в качестве информационной базы, хранящей конспекты уроков физической культуры, но не позволяющей в режиме реального времени их использовать на уроке физической культуры. Это требует дальнейшей разработки системы оценки личной физической культуры. Но уже сегодня студенты Института естествознания и спортивных технологий разрабатывают гугл-формы для контроля за усвоением знаний по этому предмету. Эти формы совместимы с программным продуктом МЭШ и требует расширения поиска новых технологических решений.

В заключение следует отметить, что в области физического воспитания подрастающего поколения необходимо использовать наряду с традиционными средствами и методами такого воспитания, новые технологические решения, которые позволяют:

- получать, хранить и обрабатывать информацию о состоянии здоровья учащихся и динамике его изменения;
- снижают отрицательные последствия жизнедеятельности в виде личной тревожности, активизируя адаптационные процессы;
- активизируют творческие способности учащихся.

Литература

1. Алиев, Х.М. Ключ к себе. Разблокирование скрытых возможностей / Хасай Алиев. – М.: Вече, 2008. – 128 с.
2. Алиев, Х.М. Повышение мотивации к занятиям физической культуры посредством инновационного синхрометода / Х.М. Алиев, Н.Г. Михайлов // Спортивный психолог. – 2011. – №3. – С. 21-25.

3. Алиев, Х.М. Совершенствование национальной системы физического воспитания для оздоровления населения / Х.М. Алиев, Н.Г. Михайлов // В сб.: Материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 27-29 мая 2014. М.: РГУФКСМиТ, 2014. – С. 165-167.

4. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы. – Режим доступа: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3аса> / (дата обращения 04.05.2020).

5. Михайлов, Н.Г. Организация педагогического контроля в информационном пространстве образовательного учреждения / Н.Г. Михайлов // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №1. – С. 44.

6. Михайлов, Н.Г. Культура как системообразующее понятие в физической культуре и спорте / Н.Г. Михайлов // Мир психологии. – 2020, №4. – С. 171-178.

7. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – С. 5.

8. Родионов, В.А. Основы психологии здоровья в профилактической работе педагога: Учебно-методическое пособие / А.В. Родионов. – М.: МГПУ, 2010. – 102 с.

Михайлов Николай Георгиевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ, Москва, Россия, MichailovN@mgpu.ru

TECHNOLOGY OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR PHYSICAL EDUCATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mikhailov Nikolay Georgievich, Ph.D., associate professor of Moscow City University, Moscow, MichailovN@mgpu.ru

Annotation. The problems of psychological support for the physical education of the younger generation are fragmentary. The article discusses the inclusion of psychological support technologies in the physical education program of the secondary school. Examples of the use of ideo-reflex movements, synchrotime gymnastics as components of anti-stress training technology for secondary school students are presented. The effect of introducing such technologies is to reduce the level of personal and anxiety in high school students.

Keywords: psychological support, technology, physical education, ideo-reflex movements, synchrotime gymnastics.

References

1. Aliev, H.M. The key to yourself. Unlocking hidden opportunities / Hasai Aliyev. – M.: Veche, 2008. - 128 p.

2. Aliev, H.M. Increase of motivation for physical culture lessons by means of innovative synchrotime method / Kh.M. Aliev, N.G. Mikhailov // Sports psychologist. - 2011. - No. 3. - P. 21-25.

3. Aliev, H.M. *Improvement of the national system of physical education for health improvement of the population* / Kh.M. Aliev, N.G. Mikhailov // In collection: *Materials of the X International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports "Rudikov Readings", May 27-29, 2014. M. : RGUFKSMiT, 2014. - P. 165-167.*

4. *The concept of teaching the subject "Physical culture" in educational institutions of the Russian Federation, implementing the main general education programs. - Access mode: <https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca> / (date of access 04/05/2020).*

5. Mikhailov, N.G. *Organization of pedagogical control in the information space of an educational institution* / N.G. Mikhailov // *Theory and practice of physical culture. - 2014. - No. 1. - P. 44.*

6. Mikhailov, N.G. *Culture as a system-forming concept in physical culture and sport* / N.G. Mikhailov // *World of Psychology. - 2020, no. 4. - P. 171-178.*

7. Rodionov, A.V. *Psychology of physical education and sport: Textbook for universities* / A.V. Rodionov. - M.: Academic project; The World Foundation, 2004. - P. 5.

8. Rodionov, V.A. *Fundamentals of health psychology in the preventive work of a teacher: Study guide* / A.V. Rodionov. - M. : MGPU, 2010. - 102 p.

УДК 796.966/159.9

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В КОМАНДЕ ХОККЕИСТОВ 17–18 ЛЕТ

Москвина Н.В., Тужилкин И.О.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования индивидуально-психологических качеств членов спортивной команды, определена и проанализирована структура межличностных взаимоотношений в спортивной команде и выявлены взаимосвязи индивидуально-психологических характеристик и межличностных взаимоотношений

Ключевые слова: межличностные отношения, индивидуально-психологические качества, групповые процессы, интроверсия, экстраверсия

Актуальность. Межличностные взаимоотношения определяются социальными позициями общающихся, системой их смысла образования, способностью к социально-психологической рефлексии.

В спортивной команде всегда существуют противоречия. С одной стороны, каждый спортсмен в команде стремится к собственной цели, к собственному успеху, а с другой, спортсмены находятся в ситуации конкуренции.

Знание закономерностей формирования и функционирования межличностных взаимоотношений в группе, связанных с индивидуально-психологическими особенностями спортсменов позволит целенаправленно управлять ими, и, как следствие, повысить эффективность команды, что и определило актуальность нашего исследования.

Организация исследования и испытуемые. В исследовании приняли участие 30 испытуемых в возрасте от 17 до 25 лет (юниорская хоккейная команда). Все мужчины. Стаж занятия хоккеем 4–12 лет. Квалификация: все КМС.

Методы и методики исследования. Для того, чтобы решить поставленные задачи были выбраны и применены следующие методы и методики: анализ литературных источников. Наблюдение. Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Собчик Л.Н.). «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС). Методика «Социометрия» Дж. Морено. Методика «Ценностно-Ориентационное Единство» Р.С. Немова. Методы математической статистики.

Все данные, полученные на этапе сбора эмпирической информации, обрабатывались в статистической программе «SPSS 21».

Результаты исследования. Для выявления структуры межличностных взаимоотношений в спортивной команде подсчитывались формальные и неформальные индивидуальные социометрические индексы по каждому члену команды по методике «Социометрия».

Подсчет индивидуальных социометрических индексов проводился два раза. Отдельно по неформальному критерию, т.е. вопросам, которые задаются членам группы с целью выяснения межличностных отношений на уровне неформальной, неофициальной структуры группы; и второй раз по формальному критерию – вопросам, направленным на выяснение межличностных отношений на уровне формальной, официальной, деловой структуры группы. Величина индивидуального социометрического индекса определяет статус испытуемого в группе.

В таблице 1 представлены минимальные, максимальные, средние значения, стандартное отклонение социометрических индексов по выборке в целом.

Из таблицы 1 видно, что средний индекс неформального социометрического статуса испытуемых по выборке в целом близок к нулю и равен 0,07 при диапазоне возможных изменений – от -1 до 1. Средний индекс формального социометрического статуса по выборке в целом также близок к нейтральному, и равен 0,06.

Величина индивидуального социометрического индекса определяет статус испытуемого в группе.

Таблица 1 – Средние социометрические индексы по всей выборке

Индексы	Минимум	Максимум	Среднее	Стандарт. отклонение
Индекс неформального социометрического статуса	- 0,60	0,70	0,07	0,343
Индекс формального социометрического статуса	- 0,75	0,90	0,06	0,380

Считается, что если индивидуальный социометрический индекс испытуемого больше 0,5, он относится к так называемым «лидерам» или «звездам». Если индивидуальный социометрический индекс находится в диапазоне $0 \geq C_i < 0,5$, его относят к «предпочитаемым». Величина индивидуального социометрического индекса от 0,5 до 0 – относит испытуемого к «изолированным». А если индивидуальный социометрический индекс меньше 0,5, то испытуемого относят к разряду «отверженных».

На рисунке 1 представлена гистограмма результатов методики «Социометрия» средний индекс неформального социометрического статуса в команде близок к нулю и равен 0,07 (единица безразмерная, возможный диапазон изменений от -1 до 1).

Средний индекс формального социометрического статуса в команде также близок к нейтральному и равен 0,06.

В неформальной сфере выделяются 4 «звезды», 1 «отверженный», 9 «предпочитаемых» и 10 «принятых». В формальной сфере в команде - 2 «звезды», 2 «отверженный», 9 «предпочитаемых» и 11 «принятых».

Умеренное количество «звезд», низкое количество «отверженных», высокое количество «предпочитаемых» в социодинамике считается признаком хорошего социально-психологического климата и развитости группы.

На рисунке 2 показано графическое соотношение предпочтений испытуемых по методике «Ценностно-ориентационное единство» по всей группе. Основные ценности членов команды сосредоточены вокруг общей деятельности и целей, жизненно важных для группы в целом.

Среди первых шести самых важных ценностей пять относится к совместной деятельности и команде как субъекту деятельности. Это «успех команды», «совместная деятельность», «согласованность действий», «общие взгляды, интересы, цели, ценности», «единство группы». Эти ценности в сумме составляют 72%. Наиболее значимой ценностью, влияющей на сплоченность команды, оказался «успех команды» (21%). Второй по значимости ценностью было названо «доверие», его отметили 17% членов команды.

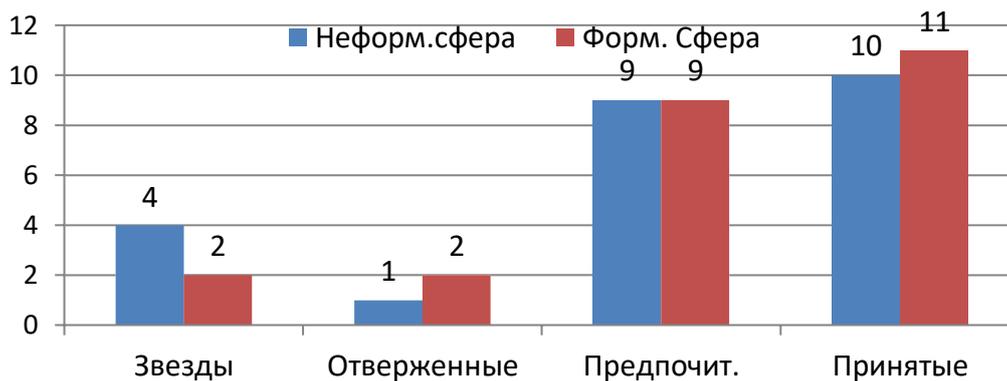


Рисунок 1 – Гистограмма частот выраженности социометрического статуса в команде

Третье место по количеству выборов занимает ценность «совместная деятельность» – 15%; четвертое – «согласованность действий в группе» – 14%.

Из этого можно сделать вывод, что объединение спортсменов в команде происходит на основе общей цели, честного отношения друг к другу, доверия и нацеленности на успех команды, что может говорить о достаточном уровне сплоченности в команде.

Экстраверты больше ориентированы на общение, взаимодействие с другими людьми, на дружеские отношения в коллективе (48%), что объясняется особенностями данной характеристики личности. Для интровертов более важны успех команды, общность интересов и эффективность взаимодействия, а также единство группы, причастность и желание находиться в группе. Эти ценности были выделены более чем половиной интровертов (56%).

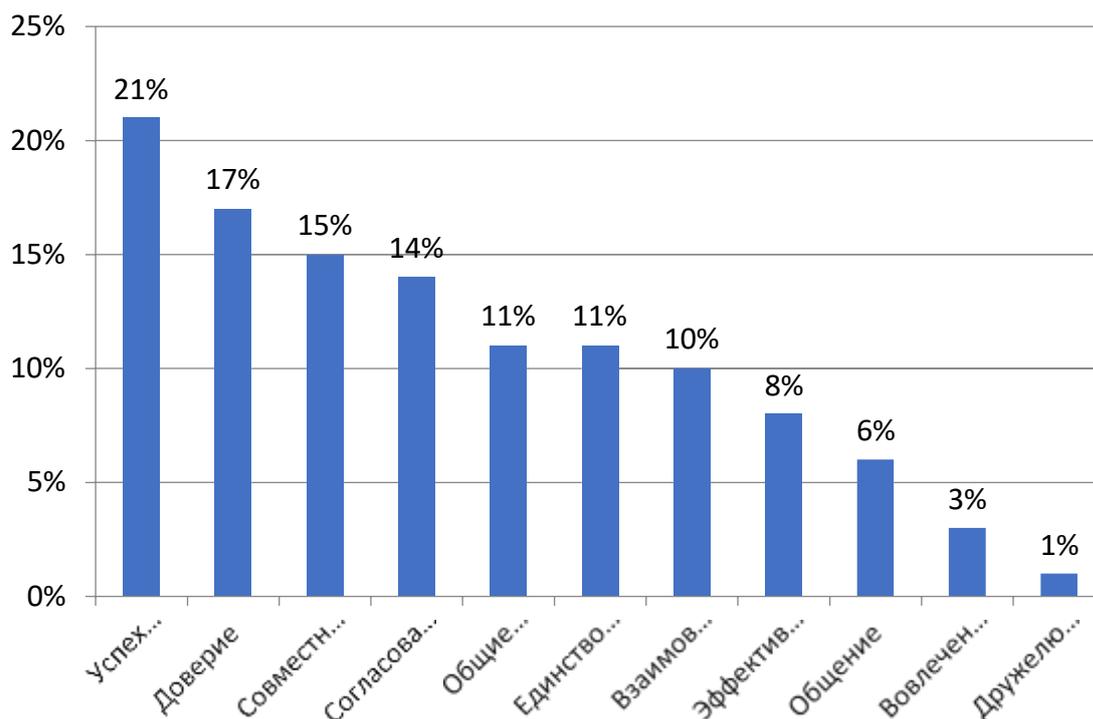


Рисунок 2 – Иерархия групповых ценностей в команде по методике ЦОЕ (в процентах)

В таблице 2 показаны средние показатели, минимум, максимум и стандартные отклонения (т.н. описательные статистики) по диагностическим шкалам данных тестов по выборке в целом. На рисунке 3 отдельно дана гистограмма средних значений по диагностическим шкалам в группе.

Из таблицы и рисунка видно, что 5 показателей из 8 теста ИТО превышают норму: экстраверсия (средний показатель по испытуемым 6,33, при норме 3–4 баллов), сензитивность (6,38 балла), агрессивность (6,26 балла), лабильность (6,27 балла) и ригидность (5,69 балла).

По данным таблицы 2 видно, что средний коммуникативный потенциал в команде превышает норму – 12,81 балла. А средний организационный потенциал ниже нормы – 7,62 балла. Это значит, что испытуемые относительно быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении.

Средняя выраженность тревожности, спонтанности, интроверсии в пределах нормы. Сочетание выраженной экстраверсии и лабильности у взрослых людей Л. Собчик определяет как признак инфантильности. Средний возраст членов команды равен 17,7 года.

Таблица 2 – Средние показатели и крайние значения «Индивидуально-типологического опросника» Л. Собчик (в сырых баллах)

	Минимум	Максимум	Среднее	Стандарт. отклонение
Тревожность	1	8	3,64	1,737
Лабильность	1	9	6,27	1,578
Экстраверсия	1	9	6,33	1,896
Спонтанность	0	7	3,93	1,702
Агрессивность	3	9	6,26	1,415
Ригидность	2	8	5,69	1,522
Интроверсия	0	8	3,60	1,976
Сензитивность	2	11	6,38	1,899
Коммуникативный потенциал	5	16	12,81	3,435
Организационный потенциал	3	14	7,62	2,667

При этом они не стараются отстаивать своего мнения, тяжело переживают обиды, редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

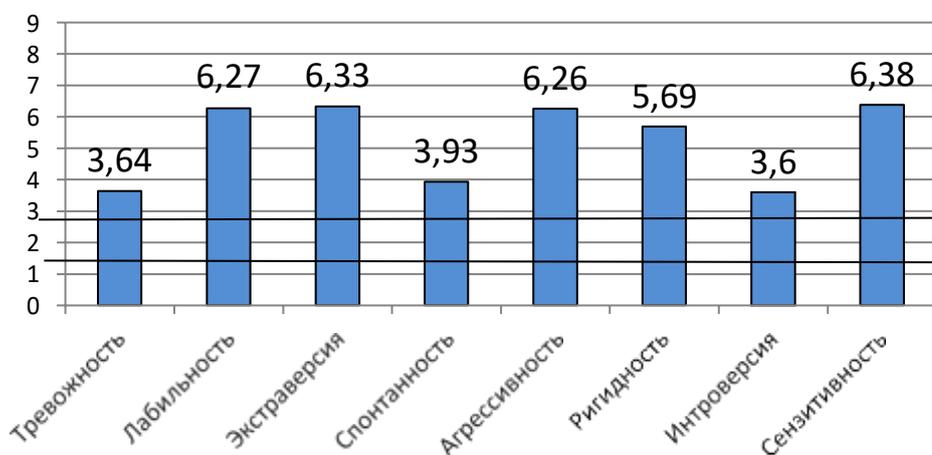


Рисунок 3 – Выраженность средних значений индивидуально - типологических характеристик методики ИТО Л. Собчик (в баллах, жирными линиями отмечен диапазон нормы)

Возможно, психика членов данной группы находится в процессе развития и со временем соотношение показателей изменится.

По выявлению взаимозависимости индивидуально-психологических характеристик спортсменов и межличностных

взаимоотношений в спортивной команде проводился корреляционный анализ.

Обнаружены статистически значимые положительные взаимосвязи коммуникативных и организационных склонностей с **неформальным и формальным** социометрическим статусом хоккеистов в команде.

С **неформальным статусом дополнительно** положительно связана характеристика сензитивность, а характеристика тревожность - отрицательно.

Диапазон выявленных корреляций от 0,502 до 0,366, т.е. от средней силы до слабой. Все корреляции значимы на уровне $p < 0,05$.

На рисунке 4 наглядно показаны выявленные корреляционные связи, «**корреляционная плеяда**» неформального социометрического статуса с психологическими характеристиками. В скобках указаны коэффициенты корреляции.

Рост коммуникативных, организационных склонностей и сензитивности сопровождается ростом неформального социометрического статуса индивида в команде. Тревожность снижает неформальный статус индивида в команде.



Рисунок 4 – Корреляционные связи (плеяда) неформального социометрического статуса с организационными и коммуникативными склонностями членов команды

Для выявления возможных немонотонных взаимозависимостей между индивидуально-психологическими характеристиками спортсменов и межличностными взаимоотношениями все испытуемые были разбиты

на три подгруппы: с низким, средним и высоким социометрическим статусом.

Всего получилось 6 групп: 3 по формальному статусу и 3 по неформальному статусу.

В качестве оснований для разделения были использованы переменные **«неформальный индекс индивидуального социометрического статуса»** и **«формальный индекс индивидуального социометрического статуса»**. В группу с низким статусом включались испытуемые, чей социометрический индекс (неформальный или формальный) был меньше среднего социометрического индекса по выборке на 0,5 стандартного отклонения. В группу с высоким социометрическим статусом были включены испытуемые, чей социометрический индекс был больше среднего на 0,5 стандартного отклонения. Все другие испытуемые составляли группу со средней выраженностью социометрического индекса. Точками разделения были значения -0,1 и 0,24. По неформальному индексу получилось три группы примерно равные по объему: низкая выраженность - 7 человек, средняя - 9 человек, высокая - 8 человек. Аналогичным образом выборка разбивалась по переменной «формальный индекс социометрического статуса» - соответственно 8, 10 и 6 испытуемых. Всего в дальнейшем анализе рассматривались 6 групп.

В группах, различающихся по индексу неформального социометрического статуса, статистически значимые различия получены по 5 характеристикам методике ИТО Собчик: ригидность (значимость $p < 0,01$), экстроверсия ($p < 0,05$), агрессивность ($p < 0,05$), тревожность и сензитивность ($p < 0,01$). А также по организационным и коммуникативным склонностям (Таблица 3). В группах, различающихся по индексу формального социометрического статуса, статистически значимые различия получены по 3 характеристикам методике ИТО Собчик: ригидность (значимость $p < 0,01$), экстроверсия ($p < 0,05$), агрессивность ($p < 0,05$). По средним значениям организационных и коммуникативных склонностей в группах, различающихся по индексу формального социометрического статуса, статистически значимых различий не обнаружено.

Мы выделили средние значения индивидуально - типологических характеристик, а также организационных и коммуникативных склонностей в группах с разным социометрическим статусом. На рисунках 3, 4 и 5 показана выраженность этих характеристик на графике. В данных подгруппах производилось сравнение выраженности средних показателей личностных психологических характеристик.

Т.к. подгрупп с разным социометрическим статусом мы выделили три.

Таблица 3 – Значимость различий выраженности психологических характеристик в группах с разным социометрическим статусом (критерий Краскела-Уоллеса)

Характеристики	Неформальный социометрический статус		Формальный социометрический статус	
	Chi - квадрат	Значимость.	Chi - квадрат	Значимость
Экстраверсия	8,548	0,024	10,92	0,004
Спонтанность	3,623	0,163	1,749	0,417
Агрессивность	7,785	0,02	13,157	0,001
Ригидность	14,301	0,001	5,343	0,041
Интроверсия	5,337	0,075	1,69	0,43
Сензитивность	10,16	0,006	2,088	0,129
Тревожность	7,76	0,023	1,807	0,405
Лабильность	4,602	0,062	2,451	0,294
Коммуникативные склонности	8,636	0,039	2,69	0,53
Организационные склонности	7,961	0,048	4,807	0,105

Для статистической оценки достоверности различий в средних значениях применялся критерий Краскела-Уоллеса.

Выраженность характеристик агрессивность, ригидность и экстраверсия влияют на формальный и неформальный статус личности в команде, и являются составляющими лидерского потенциала.

Значимость различий между этими показателями по критерию Манна-Уитни $p < 0,05$. Для этих трех характеристик существуют некоторый оптимальный уровень проявления, при которых лидерский потенциал максимально проявляется на формальном и неформальном уровне.

Т.е., в развитии характеристики ригидность уровень в 5,94 балла является оптимальным для достижения высокого неформальный статус в команде. Повышение или понижение ригидности приводит к снижению неформального статуса личности.

Как пишет Л.Н. Собчик, ригидность «...при умеренных показателях выявляет устойчивость к стрессу, упорядоченность действий, склонность к обстоятельности и планированию... Лицам этого типа свойственны практичность, повышенное чувство справедливости». Очевидно стабильность, упорядоченность, сдержанность и упорство, свойственные людям в меру ригидным, привлекают к ним других людей.

Но при повышении уровня ригидности появляется излишняя неуступчивость, напористость, которые мешают общению и

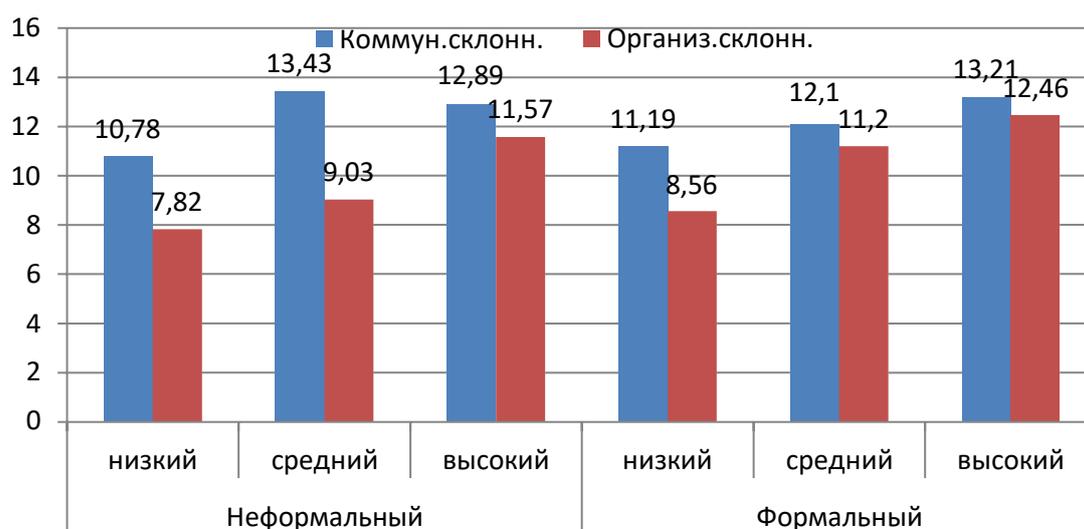


Рисунок 5 – Средние значения организационных и коммуникативных склонностей в группах с разным социометрическим статусом (в баллах)

самореализации окружающих личностей в группе и приводят к эмоциональному отторжению человека, претендующего на роль лидера. Недостаточная ригидность проявляется в потере собственной позиции, конформизме и, как следствие, потере уважения в юношеском коллективе.

В таблице 4 показана статистика критерия Манна-Уитни парного сравнения средних значений в группах с разным неформальным социометрическим статусом. Значимые различия выделены красным цветом. Различия значимые на уровне тенденции ($<0,1$) - выделены, синим цветом.

Таблица 4 – Статистическая значимость различий выраженности психологических свойств в группах с разным неформальным социометрическим статусом (критерий Манна-Уитни)

Характеристики	Средний-Высокий статус		Низкий-Высокий статус		Низкий-Средний статус	
	U Манна - Уитни	Значимость	U Манна Уитни	Значимость	U Манна - Уитни	Значимость
ЭКСТРОВЕРСИЯ	23,500	0,039	19,000	0,025	26,000	0,061
АГРЕССИВНОСТЬ	22,000	0,032	25,000	0,049	18,500	0,019
РЕГИДНОСТЬ	24,000	0,046	18,000	0,014	15,000	0,01

Наблюдаются статистически значимые различия по всем парным сравнениям. Для групп с разным формальным статусом также получены значимые различия.

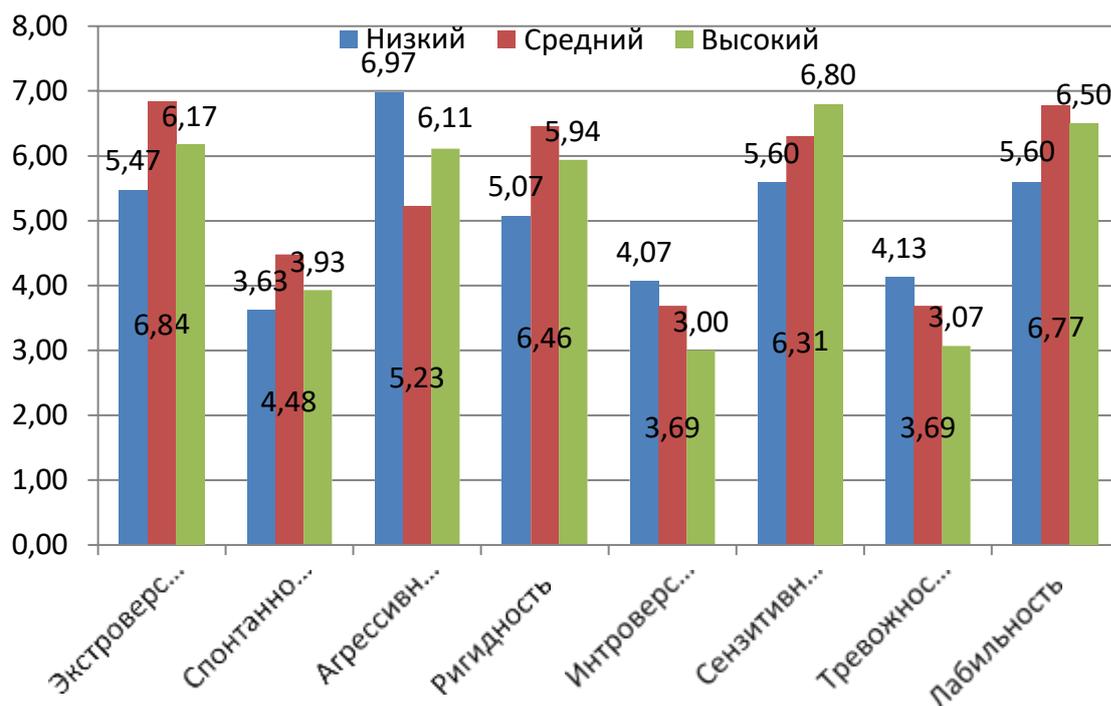


Рисунок 6 – Средние значения индивидуально-типологических характеристик в группах с разным неформальным социометрическим статусом (в баллах)

Уровень агрессивности в группе с высоким неформальным индексом статистически значимо выше, чем в группе с низким неформальным индексом, соответственно 6,71 и 5,87 балла, значимость $p < 0,05$). Статистически значимых различий в выраженности агрессивности группы со средним статусом не обнаружено.

Агрессивность как психологическая характеристика является проявлением человеческой активности в условиях сопротивления окружающей среды и является необходимым компонентом проявления самостоятельности в мужской группе. Существует оптимальный уровень агрессивности, который позволяет занимать высокие социальные позиции в группе. По нашим данным оптимальный уровень агрессивности расположен в диапазоне 6,2-6,7 баллов по методике ИТО Л.Н. Собчик.

Это диапазон умеренной выраженности. Если агрессивность выше оптимума, наступает отторжение лидера и проводимого им мнения. К агрессивным личностям за помощью предпочитают не обращаться и не включают их в рабочие группы. Низкая агрессивность не позволяет завоевывать внимание в группе. Как показывают исследования, тип деятельности, сложность задач, решаемых в группе, и некоторые другие переменные влияют на оптимальный уровень агрессивности. Чем сложнее деятельность, тем ниже оптимальный уровень агрессивности.

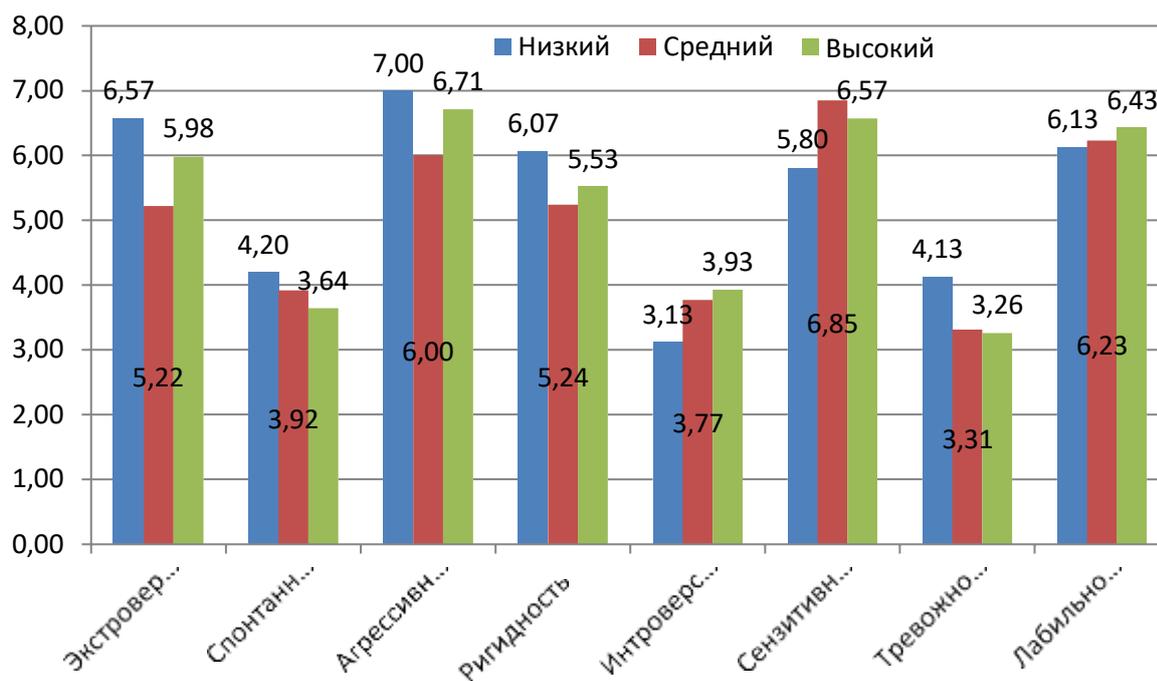


Рисунок 7 – Средние значения индивидуально-типологических характеристик в группах с разным формальным социометрическим статусом (в баллах)

Оптимальный уровень экстраверсии различается для формального и неформального статуса личности в группе. Оптимальный уровень экстраверсии для реализации высокого формального статуса по нашим данным находится в районе 5,71 балла, оптимальный уровень экстраверсии для неформального статуса несколько выше и равен 6,87 балла по методике Собчик. Умеренная выраженность экстраверсии позволяет личности жить в мире реальных явлений и участвовать в организации групповой деятельности. Повышение приводит к неразборчивости и назойливости в межличностных контактах, а снижение – к замкнутости и аутичности, что отрицательно влияет на статус личности в группе.

Свойство сензитивность и тревожность влияют только на неформальный статус личности. Рост неформального статуса сопровождается ростом сензитивности: в группе с низким статусом средний уровень сензитивности равен 5,6 балла, в группе среднего статуса равен 6,31 балла, а в группе с высоким статусом 7 баллов. Для людей с выраженной сензитивностью свойственны такие личностные черты, как впечатлительность, склонность к раздумьям, готовность отступить в конфликтной ситуации. Людям этого типа свойственны постоянство и верность в дружеских и иных теплых отношениях. Рост неформального статуса людей с такими качествами указывает на то, что в исследуемой популяции (юноши 16–18 лет) деятельность общения еще не сдала свои ведущие позиции и желание высказаться, быть выслушанным и понятым

регулирует неформальные отношения. Из этого следует, что сензитивность как личностная характеристика является необходимой составляющей неформального социального статуса и во многом определяет отношение членов группы друг к другу. Повышенный уровень тревожности характерен для группы с низким неформальным социометрическим статусом. В этой группе тревожность равна 4,13 балла, значимость различий с двумя другими группами меньше 0,05.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. Основные ценности членов спортивной команды сосредоточены вокруг общей деятельности и целей, жизненно важных для группы в целом.

2. Характеристики агрессивность, ригидность и экстраверсия влияют на формальный и неформальный статус личности в команде и являются составляющими лидерского потенциала. Для этих трех характеристик существует оптимальный диапазон выраженности, при котором лидерский потенциал максимально реализуется. Он расположен в зоне умеренной выраженности характеристик.

3. Формально-динамические свойства сензитивность и тревожность влияют только на неформальный статус в команде. Повышение сензитивности в пределах адаптированности, повышает неформальный статус, а повышение тревожности снижает.

4. Коммуникативные и организационные склонности положительно влияют на уровень неформального статуса личности.

5. Подтвердилась гипотеза о наличии комплекса личностных характеристик молодых спортсменов, задающих уровень формального и неформального статуса в команде.

Литература

1. Агеев, В.С. Межгрупповое взаимодействие [Текст] / В.С. Агеев. – М.: Академия, 2010. – 372 с.

2. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. – СПб: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2016. – 288 с.

3. Бурлачук, Л.Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – 2-е изд., перераб. и доп.– СПб.: Питер, 2017. – 354 с: ил.

4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2018. – 352 с.

5. Майерс, Дж. Социальная психология / Дж. Майерс. – СПб.: Питер, 2019. – 800 с.

6. Мондрус, А.Л. Деятельностная и социально-психологическая сплоченность малой группы и неформальных подгрупп / А.Л. Мондрус // Известия Вузов. Северо-Кавказский регион; Общественные науки №2, 2008. – С. 45-53.

7. Морено, Я.Л. Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе / Я.Л. Морено. – М.: Академический проект, 2004. – 383 с.

8. Собчик, Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 624 с., ил.

9. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2020. – 128 с.

10. Томпсон, Л. Создание команды / Л.Томпсон ; пер. с англ. – М.: Вершина, 2005. – 541 с.

11. Чалдини, Р. Социальная психология. 5-е изд. / Р. Чалдини, Д. Кенрик, С. Нейберг. – СПб.: Питер, 2016. – 848 с.

*Москвина Нина Викторовна кандидат психологических наук, доцент
Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи
и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Luria-2007@mail.ru*

*Тужилкин Илья Олегович бакалавр кафедры психологии, Российский государственный
университет физической культуры спорта молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),
Москва, ily-tyg@mail.ru*

FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONS IN A TEAM OF HOCKEY PLAYERS 17-18 YEARS OLD

*Moskvina Nina Viktorovna PhD in Psychology, Associate Professor Russian State
University of Physical Culture, Youth Sports and Tourism (GTsOLIFK), Moscow, Luria-
2007@mail.ru*

*Tuzhilkin Ilya Olegovich bachelor of the Department of Psychology, Russian State
University of Physical Culture, Youth Sports and Tourism (GTsOLIFK), Moscow, ily-tyg@mail.ru*

*Annotation. The article presents the results of a study of individual psychological
qualities of members of a sports team, the structure of interpersonal relationships in a sports
team is determined and analyzed, and the relationship of individual psychological characteristics
and interpersonal relationships is revealed.*

*Key words: interpersonal relationships, individual psychological qualities, group
processes, introversion, extraversion.*

References

- 1. Ageev, V.S. Intergroup interaction [Text] / V.S. Ageev. - M.: Academy, 2010. - 372 p.*
- 2. Ananiev, B.G. Selected psychological works / B.G. Ananiev. - St. Petersburg:
Publishing house of St. Petersburg University, 2016. – 288 p.*
- 3. Burlachuk, L.F. Psychodiagnostics: a textbook for universities / L.F. Burlachuk. – 2
nd ed., Rev. and additional - SPb.: Peter, 2017. - 354 p: ill.*
- 4. Ilyin, EP Psychology of sport / EP Ilyin. - SPb: Peter, 2018. - 352 p.*
- 5. Myers, J. Social psychology / J. Myers. - SPb.: Peter, 2019. - 800 p.*
- 6. Mondrus, A.L. Activity and socio-psychological cohesion of a small group and
informal subgroups // Izvestiya Vuzov. North Caucasian region. / Social sciences - No. 2, 2008.
- P. 45-53.*
- 7. Moreno, J.L. Sociometry: an experimental method and the science of society/ - M.:
Academic project, 2004/ - 383 p.*
- 8. Sobchik L.N. Psychology of personality. Theory and practice of psychodiagnostics. -
SPb.: Publishing house "Rech". 2005. - 624 p. Il.*

9. *Sopov, VF Mental states in intense professional activity / VF Sopov. - M.: Academic project, 2020. - 128 p.*

10. *Thompson, L. Creation of a team / Translated from English/ - M.: Vershina, 2005. - 541 p.*

11. *Chaldini R., Kenrick D., Neuberg S. Social psychology. 5th ed. / R. Chaldini, D. Kenrick, S. Neuberg. - SPb.: Peter, 2016. - 848 p.*

УДК 796.86

АТАКИ В ПОЕДИНКАХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ПОКАЗАТЕЛИ ВЕРОЯТНОСТНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ

Мовшович А.Д., Воробец С.В.

Аннотация. *Вероятностное прогнозирование в фехтовании (ВП) – это оперативно-мыслительный компонент соревновательной деятельности (СД) фехтовальщика, тесно связанный с тактическим мышлением [7, 8].*

Сложность прогноза движений и действий противника объяснима маскировкой его намерений, обманными и случайными действиями, составом технико-тактического репертуара [1, 4]. Поэтому было бы целесообразно проследить изменения показателей ВП у подготовленных фехтовальщиков на рапирах. В выборку испытуемых вошли юниоры на этапе совершенствования спортивного мастерства, у которых исследованы уровни взаимосвязей ВП с показателями применения атак, различающихся моментом применения, ибо атака является главным средством в нанесении укола сопернику в фехтовании на рапирах.

Ключевые слова: *вероятностное прогнозирование, антиципация, подстораживание, тактическая подготовка, разновидности атак*

Методы и организация исследования. Исследовались ВП и соревновательная деятельность (состав двигательных операций) у 12 фехтовальщиков различной квалификации из которых 6 кандидатов в мастера спорта и 6 и мастеров спорта.

Информация о применяемых действиях в условиях соревновательных поединков была получена по методике нотационно-графической записи боёв, впервые предложенной Головной Л.В. в 1954г.

В структуре записи нами были выделены следующие виды обозначений изучаемых действий:

- тактические разновидности атак по моменту применения: *основные, атаки на подготовку, ответные, повторные, атаки навстречу;*

- ситуативная готовность выполнения боевых действий, которые разделялись на: *преднамеренные, преднамеренно-экспромтные (ПЭ) и экспромтные;*

- объёмы использования подготавливающих вызовов.

Нотационно фиксировались лишь те из фехтовальных схваток, которые завершались действительным уколом, засчитанным арбитром. Видеозапись позволяла контролировать точность нотационной фиксации.

Бои записывались в течение 2017-2018 гг., на различных соревнованиях, не ниже городских. Количественные характеристики выводились из расчёта двадцати поединков на каждого испытуемого. Всего проанализировано пятьсот семьдесят шесть боёв.

Математическая обработка результатов проводилась при помощи корреляционного анализа, который осуществлялся, с учётом законов о нормальном распределении и вида шкалы измерений. Рассчитывались основные статистические параметры: среднее арифметическое $[x]$, среднее квадратическое отклонение $[g]$, ошибка стандартного отклонения $[m]$, достоверность различий для несопряжённых выборок – по t -критерию Стьюдента $[p]$. Подсчёт показателей применяемых действий в поединке ограничивался процентными соотношениями.

В технико-тактической подготовке фехтовальщиков, как известно, большое внимание уделяют развитию зрительного восприятия и предвосхищению пространственных и временных характеристик боевых действий [5, 6]. Исследование времени реагирования спортсмена на зрительный раздражитель методом нейхронометрии связано с определённой адекватностью этого показателя с характером соревновательной деятельности. А уже в строго стандартизированной процедуре тестирования время реакции отражает особенности принятия оперативных решений в условиях восприятия вероятностной последовательности сигналов. В данном случае можно говорить о формировании у испытуемых субъективной вероятностной модели, не связанной со специализированными умениями и навыками, проявляемыми в поединке [2].

Данная методика позволила определить степень способности к простому двигательному реагированию, дизъюнктивной реакции выбора, дифференцировочной реакции выбора из трёх альтернатив, перцептивной антиципации и вероятностному прогнозированию при равной и разной вероятности сигналов у юных фехтовальщиков.

В процессе исследования испытуемым было предложено десять постепенно усложняющихся тестов со стохастически-упорядоченным стимульным рядом. Каждый тест (кроме первого и пятого) состоял из предъявления сорока восьми сигналов-фигур.

Первый тест – исследование простой двигательной реакции (ПДР). Второй - разновероятностная рецепторная антиципация (РА) с подачей сигналов через короткий и длинный временной интервал. Третий и четвертый – дизъюнктивная реакция выбора (РВ) из 2-х альтернатив с равной и разной вероятностью подачи сигналов. С пятого по седьмой - дифференцировочная РВ из 3-х альтернатив (3-й сигнал - помеха)

с равной и разной вероятностью подачи сигналов. Восьмой - реакция на движущийся объект (РДО) с равной вероятностью. Девятый и десятый – дизъюнктивная РДО с равной и разной вероятностью подачи сигналов.

Результаты и их обсуждение. По данным исследований результативность *основных* атак у 17-19-летних рапиристов связана с хорошо развитым чувством временных интервалов РА, именно к короткому между подачей сигналов (Таблица 2). Ведь в данном возрасте соревновательная деятельность фехтовальщиков проходит очень динамично и с должной степенью мастерства [3, 4].

Объемы применения *ответных* атак коррелируют по показателям лишь с точностью реагирования в РДО при равной вероятности (Таблица 2).

Таблица 1 – Показатели вероятностного прогнозирования (по времени реакций) у юных фехтовальщиков на рапирах на этапе спортивного совершенствования (мс)

№ п/п	Тесты	x+ G
1	2	3
1	Простая двигательная реакция (на фигуру-квадрат)	158,7 + 24,1
2	Рецепторная антиципация (разная вероятность)	
	а) после длинного интервала, при p = 2/3	185,9 + 33,9
	б) после короткого интервала, при p = 1/3	229,0 + 43,1
	в) среднее x	192,8 + 19,3
3	Дизъюнктивная реакция выбора (равная вероятность)	
	а) вооруженной рукой (на фигуру – квадрат)	361,3 + 24,9
	в) среднее x	355,7 + 20,0
	г) ошибка m	10,1 + 3,1
4	Разновероятностная дизъюнктивная реакция выбора	
	а) вооруженной рукой, при p = 2/3	329,8 + 28,9
	в) среднее x	332,2 + 25,2
	г) ошибка m	6,4 + 4,4
5	Дифференцировочная реакция выбора из 3-х альтернатив (равная вероятность)	
	а) вооруженной рукой	364,1 + 33,4
	в) среднее x	368,2 + 22,0

Окончание таблицы 1

	г) ошибка m	4,7 + 1,9
6	Дифференцировочная реакция выбора из 3-х альтернатив (при большей вероятности квадрата)	
	а) вооруженной рукой (при $p = 2/3$ на фигуру – квадрат)	355,0 + 40,1
	в) среднее x	355,5 + 33,3
	г) ошибка m	4,0 + 3,6
7	Дифференцировочная реакция выбора из 3-х альтернатив (при большей вероятности треугольника)	
	а) вооруженной рукой (при $p = 1/3$ на фигуру – квадрат)	365,8 + 35,7
	в) среднее x	356,9 + 26,9
	г) ошибка m	5,8 + 3,2
8	Антиципирующая реакция (равная вероятность появления сигнала справа и слева)	
	а) появление сигнала справа	58,8 + 15,7
	б) появление сигнала слева	39,1 + 16,3
	в) среднее x	48,9 + 10,3
	г) ошибка m	3,3 + 3,7
9	Антиципирующая дизъюнктивная реакция выбора (равная вероятность для обеих рук)	
	а) появление сигнала справа (н/р)	51,3 + 11,2
	б) появление сигнала слева (в/р)	54,1 + 16,9
	в) среднее x	53,4 + 11,7
	г) ошибка m	6,3 + 3,2
10	Антиципирующая дизъюнктивная реакция выбора (при большей вероятности реагирования вооружённой рукой)	
	а) появление сигнала справа	42,7 + 8,7
	б) появление сигнала слева	50,7 + 24,1
	в) среднее x	45,2 + 10,9
	г) ошибка m	5,0 + 1,8

Объёмы использования *повторных* атак, которые в боях применяются нечасто (Таблица 2, тест 5) взаимосвязаны с временем реагирования в РВ при равной вероятности.

Отмечено обилие взаимосвязей между показателями применения *экспромтных* атак и ВП. Имеет место множество отрицательных взаимосвязей в результатах РВ из 3-х альтернатив, при постепенно меняющейся вероятности от теста к тесту и положительные связи с количеством ошибок (Таблица 2, тесты 1, 2, 5, 6, 7).

Во всех тестах (Таблицы 1, 5, 6, 7), даже при изменении вероятности и раздражителя, спортсмены уверенно и успешно реагировали, а также показали лучшее время. Как известно, по характеру исполнения *экспромт* всегда нетипичен, алогичен и, как правило, результативен [9].

Результативность *экспромтных* атак напрямую связана с безошибочностью и адекватностью реагирования в РВ при равной вероятности (Таблица 2, тест 5). Что же касается результативности показателя *суммарного объёма атак*, то он тесно связан с успешным реагированием в РА на короткий интервал времени (Таблица 2, тест 2) и РДО (тест 8) при равной вероятности сигналов. Следовательно, можно заключить, что развитие мыслительных способностей к вероятностному прогнозированию во время поединков проходит на всех этапах тренировки фехтовальщиков и, таким образом, определяет её эффективность на фоне остальных составляющих тренировочного процесса. Полученные научные материалы позволяют сделать следующие выводы:

- на каждом возрастном этапе многолетней тренировки целесообразно акцентировано разучивать и совершенствовать разновидности атак с учетом психофункционального развития спортсменов;

- при изменении условий тестирования спортсмены уделяют больше внимания новому раздражителю, невзирая на вероятность, и в ущерб времени реакции на привычный сигнал. Тем самым они обеспечивают уменьшение ошибок в тесте;

- изначально рапиристы учитывают опыт успешного прогнозирования в предыдущем тесте и переносят его на следующий тест. Их поведение может различаться по тактике прогнозирования:

- а) подстораживают редкий сигнал;

- б) подстораживают частый сигнал «оптимальная» стратегия выигрыша;

- в) готовы к реагированию на частый сигнал и подстораживают редкий – стратегия «максимального выигрыша».

- несовпадение субъективной вероятностной модели с реальным рядом раздражителей ухудшает время реагирования.

- испытуемые данной выборки успешны в реакции антиципации. Но и для них прогнозирование в условиях РА с разной вероятностью интервалов времени было несколько затруднительно. Фехтовальщики

быстро переключаются при смене раздражителя в своих ответных действиях, хорошо осваивают структуру последовательности сигналов, прогнозируют, учитывая опыт тестирования с эффектом уменьшения количества ошибок.

Для совершенствования атак в условиях вероятностной неопределенности можно предложить следующее:

- для повышения результативности основных и ответных атак использовать в индивидуальном уроке ситуации, в которых пусковой сигнал для начала атаки имеет временную неопределенность, т.е. подается с короткими и длинными интервалами в ситуации ожидания;

- при выполнении атак в ситуации выбора подача сигнала на атаку должна иметь следующую вероятность: а) равную, б) разную, в) спортсмен после выполнения серии атак сообщает тренеру, какие из вариантов были более вероятны;

- выполнение атак в ситуации выбора с добавлением тормозного сигнала, требующего отказа от выполнения атаки;

- совершенствование атак с финтами в упражнениях «контры» должно проходить в условиях учета вероятности сигналов обороняющегося, которые он подает открыванием сектора;

Таблица 2 – Корреляционные взаимосвязи показателей вероятностного прогнозирования и тактических разновидностей атакующих действий по моменту применения в схватке у фехтовальщиков на рапирах в возрасте 17-19 лет

Тесты		П	ДР	РД длинорецепторная антиципация вооруженной рукой, при $p=2/3$ о интервала			Дизъюнктивная р-ция выбора, равная вероятность сигналов			Дифференциальная дизъюнктивная р-ция выбора из 3-х альтернатив, равная вер-сть			Дифференциальная дизъюнктивная р-ция из 3-х альтернатив, при $p=2/3$ в/р			Дифференциальная дизъюнктивная р-ция из 3-х альтернатив, при $p=1/3$ в/р			Антиципация р-ция в/р, равная вер-сть		Антиципация дизъюнктив. р-ция, равная вер-сть		Антиципация дизъюнктив. реакция, при $p=2/3$ в/р	
				ААтаки	показатели	среднее	длинный ин-л	короткий ин-л	среднее	в/рукой	ошибка	среднее	в/рукой	ошибка	среднее	в/рукой	ошибка	среднее	в/рукой	ошибка	среднее	справка сигналов	слева сигналов	ошибка
Основная	Р			0,84																				

фехтовальщиц на саблях / А.В. Лапшин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №9. – С. 35-36.

5. Родионов, А.В. Спортсмен прогнозирует решение / А.В. Родионов. – М., 1982. – 72 с.

6. Родионов, А.В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. / А.В. Родионов, В.Г. Савицкий. Минск: ЗАО «Веды», 2002. – 182 с.

7. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М., 1982. – 144 с.

8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

9. Шумилин, А.П. Анализ процесса принятия решений в экстремальных ситуациях / А.П. Шумилин, А.П. Горбачёв // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – №4(39). – С. 52-56.

Мовшович Алек Давыдович, профессор, доктор педагогических наук. Домашний адрес: Москва, ул. Нагорная 23-2-39. Тел. 89150778820, alek-movshovich@yandex.ru

Воробец Светлана Владимировна, доцент.

Домашний адрес: Москва, ул. Лобачевского 88-511. Тел.89104530439, liuchiya7@mail.ru

ATTACKS IN BATTLES OF FENCERS ON RAPIERS AT THE STAGE OF PERFECTION OF SPORTS SKILLS AND INDICATORS OF PROBABLE FORECASTING

Movshovich Alek Davydovich, professor, doktor pedagogicheskikh nauk. Domashnij adres: Moskva, ul. Nagornaya 23-2-39. Tel. 89150778820, alek-movshovich@yandex.ru

Vorobec Svetlana Vladimirovna, docent.

Domashnij adres: Moskva, ul. Lobachevskogo 88-511. Tel.89104530439, liuchiya7@mail.ru

Annotation. Probabilistic forecasting in fencing (VP) is an operational-thinking component of a fencer's competitive activity (SD), which is closely related to tactical thinking [7, 8].

The complexity of forecasting the enemy's movements and actions is explained by the masking of his intentions, deceit and accidental actions, and the composition of the technical and tactical repertoire [1, 4]. Therefore, it would be advisable to trace the changes in the EP indicators in trained foil fencers. The sample of subjects included juniors at the stage of improving sportsmanship, in whom the levels of interrelationships between the EP and the indicators of the use of attack, differing in the moment of application, were studied, because the attack is the main means in giving a thrust to an opponent in foil fencing.

Keywords: probabilistic forecasting, anticipation, guarding, tactical training, types of attacks.

References

1. Babushkin, G.D. Probabilistic forecasting in extreme situations / G.D. Babushkin // Psychopedagogy in law enforcement agencies. - 2009. - No. 4 (39). - P. 49-52.

2. *Probabilistic forecasting in human activity / ed. THEM. Feigenberg, G.E. Zhuravleva, M., 1977. - 32 p.*
3. *Zakharieva, N.N. Influence of precompetitive stress on the motor reactions of fencers / N.N. Zakharieva, F.P. Belyaev, A.A. Antonova // Theory and practice of physical culture. - 2012. - No. 1. - P. 21-24.*
4. *Lapshin, A.V. Prerequisites for increasing the effectiveness of actions in competitive duels among qualified saber fencers / A.V. Lapshin // Theory and Practice of Phys. culture. - 2004. - No. 9. - P. 35-36.*
5. *Rodionov, A.V. The athlete predicts the decision / A.V. Rodionov. - M., 1982. - 72 p.*
6. *Rodionov, A.V. New approaches in training fencers. / A.V. Rodionov, V.G. Savitsky. Minsk: ZAO Vedy, 2002. - 182 p.*
7. *Surkov, E.N. Anticipation in sport / E.N. Surkov. - M., 1982. - 144 p.*
8. *Surkov, E.N. Psychomotorics of an athlete / E.N. Surkov. - M.: Physical culture and sport, 1984. - 126 p.*
9. *Shumilin, A.P. Analysis of the decision-making process in extreme situations / A.P. Shumilin, A.P. Gorbachev // Psychopedagogy in law enforcement agencies. - 2009. - No. 4 (39). - P. 52-56.*

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Сопов В.Ф.

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования влияния режима самоизоляции в период пандемии коронавируса на изменения актуальности жизненных ценностей в сферах жизнедеятельности у спортсменов высокой квалификации. Выявлены особенности демотивации в структуре мотивации спортсменов, зафиксировано повышение нравственно-духовных интересов.*

***Ключевые слова:** жизненные ценности, демотивация, режим самоизоляции*

Введение. В психологическом обеспечении спорта высших достижений мотивация является ключевым звеном управления тренировочным процессом подготовки. Оно является актуальным на всех этапах становления спортивного мастерства.

Ключевую роль в этом процессе играет тренер, успешно сочетая методы формирования как внешней, так и внутренней мотивации. Являясь активным состоянием психики, она побуждает спортсмена к достижению целей. Главным содержанием мотивации является противоречие между условиями жизни спортсмена и необходимостью удовлетворять назревшие потребности. В этой связи встает проблема демотивации под влиянием этих условий [3].

К числу факторов демотивации в современном спорте можно отнести возникшую проблему с режимом самоизоляции из-за пандемии коронавируса. Практическая работа со спортсменами высокого класса (СВК) по психологическому обеспечению подготовки, потребовала информации о роли этой проблемы для коррекции мотивации у группы МС и МСМК по л/атлетике и фехтованию.

Длительное нахождение в условиях сокращения коммуникаций, социальных контактов оказало влияние на изменение актуальности жизненных ценностей в определенных сферах жизнедеятельности, для коррекции этих изменений информация о жизненных ценностях была выбрана объектом изучения.

Методы. В проведенном исследовании применялись Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ, В. Сопов) и тест Мотивы спортивной деятельности (МСД, Е. Калинин), [1, 2], которыми спортсмены были обследованы дважды - в 2015-2017 гг. до пандемии и в 2021 году, после годичного пребывания на самоизоляции.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали,

что произошло выраженное снижение общего уровня мотивации, а также потребности в достижении, в борьбе и общении. Повысился лишь показатель потребности в поощрении. Причем именно в части морального поощрения, показывая роль возникшего дефицита общения при необходимости продолжать тренировки чаще в одиночестве, на пустом стадионе, или кроссовых трассах в уединенных парках и скверах.

Анализ планов на предстоящий спортивный сезон показал, что изучаемая группа СВК (л/атл. и фехтование) запланировала достижение поставленных целей. Однако ситуация с режимом самоизоляции включила механизм снижения удовлетворенности и уверенности в достижении поставленных целей (демотивация) и это привело к падению как общего уровня мотивации, так и отдельных потребностей на статистически достоверном уровне (Рисунок 1).

Дальнейший анализ мотивационной сферы в части проявления жизненных ценностей в различных жизненных сферах показал негативную роль режима самоизоляции, выразившуюся в разрушении позитивной динамики мотивации, снижении факторов социальной активности, собственного престижа, уровня самооценки.

Противоречивая динамика жизненных ценностей у спортсменов разных видов спорта, на наш взгляд, обусловлена особенностями учебно-тренировочной и соревновательной деятельности изучавшихся видов спорта. Интенсивность изоляции в фехтовании не снижала интенсивность тренировочного процесса, тренировки 3 -5 фехтовальщиков проходили в тех в том же зале, в тех же условиях, что не снижало мотивацию.

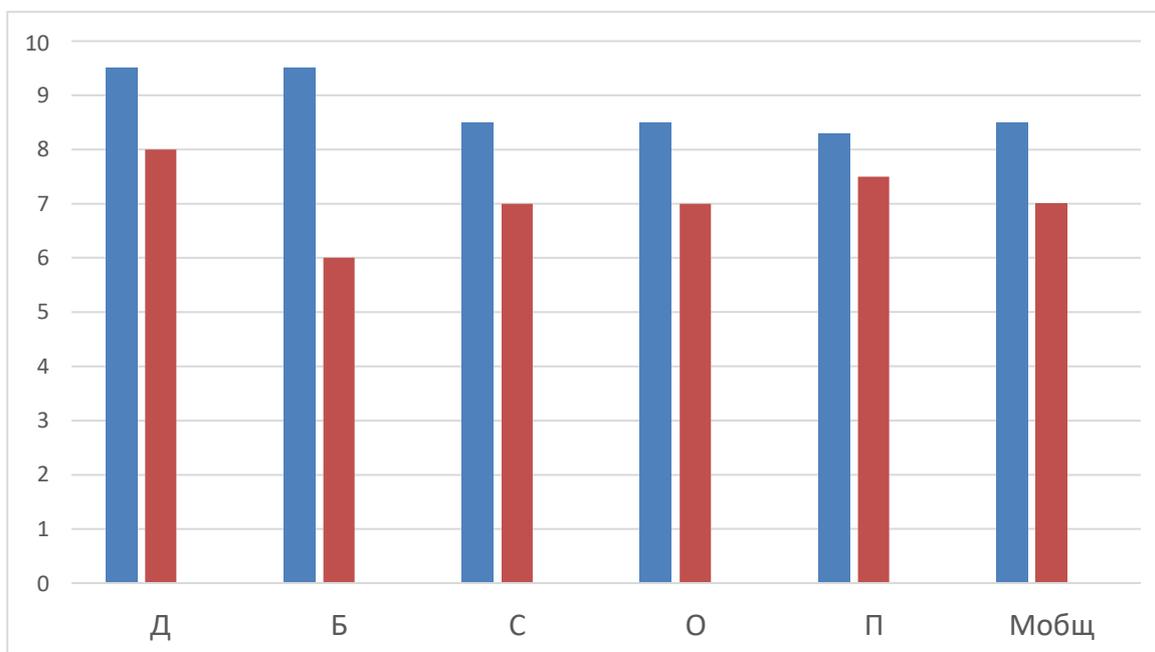


Рисунок 1 – Изменение уровня мотивов у СВК в режиме самоизоляции

Потребности: Д-в достижении; Б-в борьбе; С-в самосовершенствовании; О-в общении; П-в поощрении; Мобщ-общий уровень мотивации. (1-до; 2-после)

У легкоатлетов ситуация была более жесткой. Тренировки проходили в основном индивидуально, без конкурентной борьбы, без коммуникаций с тренером и партнерами по группе, без обратной связи, демонстрирующей уровень подготовленности. Надежда на достижение успеха резко упала. Самооценка уровня тревоги была максимальной. Сам факт самоизоляции крайне раздражал легкоатлетов.

Фехтовальщики с пониманием относились к необходимости ограничений, но старались свести их до минимума. В этой связи у высококвалифицированных фехтовальщиков резко повысилась ценность «Сохранение собственной индивидуальности» в жизненной сфере «Физическая активность», что выразилось на практике в поиске дополнительных видов нагрузки, нетрадиционных упражнений. В то время как у легкоатлетов произошла выраженная демотивация ко всем видам физической активности.

Особое внимание обращает на себя повышение у всех спортсменов высокой квалификации на режиме самоизоляции жизненной ценности «Духовное удовлетворение» в жизненных сферах «Увлечения» и «Обучение и образование».

В ответах на вопросы анкеты спортсмены высокой квалификации сообщали о повышении интереса к духовным практикам, религиозным традициям выразившихся в чтении религиозной литературы, посвященной вопросам мотивации, психической саморегуляции, медитации, развитию волевых качеств, что вызывало чувство удовлетворения, не наблюдавшегося ранее.

Выводы. Результаты исследования показали позитивную роль реальных коммуникаций в ходе учебно-тренировочного процесса при подготовке к реализации поставленных целей. И их демотивирующую роль при отсутствии в режиме самоизоляции.

В структуре мотивации личности спортсмена высокого класса, в режиме самоизоляции, все факторы снизились-наиболее чувствительно потребность в «Достижении» и в «Борьбе».

В системе жизненных ценностей отмечена выраженная акцентуация на сферу «Духовные ценности», стремление понять себя, свою идентичность, часто в интересе к религиозным традициям.

Повысился интерес к сфере «Образование», к специальной литературе по психологии спорта, к блогам спортивных психологов, что помогало расширить рамки коммуникаций, ограниченные режимом самоизоляции.

Литература

1. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей. Издание 2-е, переработанное. (Руководство по применению) / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина. – Самара: Сам-СНЦ РАН, 2002. – С. 56.
2. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методические рекомендации / В.Ф. Сопов. – М.: МКПЦН.2010. – 120 с.
3. Сопов, В.Ф. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности / В.Ф. Сопов, Б.Х. Мнацаканян // Спортивный психолог. – 2014. – № 1. – С.14-18.

Сопов Владимир Федорович, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, vladimirsopov@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКSMIT).

THE IMPACT OF THE SELF-ISOLATION REGIME ON CHANGING THE VALUES OF LIFE AND THE MOTIVATION OF HIGH-SKILLED ATHLETES

Sopov Vladimir Fedorovich Ph.D., Associate Professor, Assistant Professor of Psychology at the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. E-mail: vladimirsopov@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism. (RGUFKSMIT).

Abstract. The article presents the results of the study of the impact of the regime of self-isolation during the pandemic of coronavirus on changes in the relevance of life values in the spheres of life in athletes of high qualifications. The features of demotivation in the structure of motivation of athletes have been revealed, and the increase in moral and spiritual interests has been recorded.

Keywords: life values, demotivation, self-isolation mode.

References

1. *Sopov V.F., Karpushina L.V. Morfoloģitctsky test giznenyh tcenostey. Izdanie 2e pererabotannoe. Samara: Sam-SNC RAN, 2002. - P.56.*
2. *Sopov V.F., Teoriy I metodika psihologithctskoy podgotovki v sovremennom sporte. Metoditctskie rekomtndanciy. -M.: MKPCN, 2010. - 120 p.*
3. *Sopov V.F., Mnacakanijn B.H. Determinantu demotivatcii v sportivnoi dejtelnosti. Jurnal Sportivny psiholog. - №1,2014.- P.14-18*

НЕКОТОРЫЕ ПСИХОЛО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУЩНОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Шкляренко А.П., Коваленко Т.Г., Ульянов Д.А.

Аннотация. В статье рассмотрены современные психолого-педагогические тенденции формирования концепции теории оздоровительной физической культуры, как органически связанной системы представлений об общих признаках физической культуры, составляющих ее сущность, и о том, что связывает её с остальными сферами социальной действительности.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, психолого-педагогические аспекты, физическая активность, физические потенции, здоровый образ жизни

Введение. В процессе научного познания происходит подъем на различные уровни теоретического обобщения. Высшую ступень теоретического обобщения представляет собой общая теория. Общая теория конкретизируется в специальных теориях, а они находят свою конкретизацию в тех структурных единицах научного познания, какими являются элементарный синтез эмпирических фактов. Новые социальные и эмпирические факты, новые научные законы и специальные теории обогащают общую теорию [1, 2].

Оздоровительную физическую культуру мы воспринимаем как конкретную сферу человеческой деятельности, которая отражает в себе типичные черты образа жизни, сформированного всем общественным устройством, собственной личной активностью и отношениями различных групп людей, а также отдельных личностей. Эта сфера деятельности человека возникла и развивается в процессе одновременной дифференциации и интеграции основных типов человеческой деятельности [3, 4].

Цель работы – обосновать целостный подход к психолого-педагогическому анализу оздоровительной физической культуры в современном обществе.

Методы исследования. Для достижения цели исследования использовались теоретические (анализ и обобщение данных научной литературы, обобщение передового педагогического опыта) и эмпирические (психолого-педагогическое наблюдение, опрос, анкетирование) методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Научные теории развиваются в зависимости от уровня знания сути объекта. Особое глубокое познание сути вызывает часто революционный слом основных принципов старых теорий, базирующихся на менее глубоком познании

исследуемых объектов. Создаются новейшие теории, глубже и точнее воспроизводящие сущность и законы данного круга объектов. Образование новых теорий предполагает постоянный процесс накопления новых фактов на основе имеющихся теоретических положений, разработанных на прошлых этапах научного познания. Развитие или опровержение того, что было узноано ранее, является нужным этапом процесса познания, который обычно ведет к адекватному освещению сути исследуемого объекта [5].

У человека биологическая активность является предпосылкой для формирования социальной и культурной деятельности, абсорбировавшей эту свою биологическую основу и не позволяющей ей функционировать в своем чистом виде. Это значит, что у человека преобразованы все формы биологической активности и что к физической активности следует подходить как к социально-биологическому феномену.

Своего рода «ядро» содержания оздоровительной физической культуры составляют: физическое воспитание, массовый спорт, туризм и лечебная физкультура. Это – область специфических и одновременно структурно непростых формообразующих, воспитательно-образовательных видов деятельности двигательного характера. Индивидуум, приобщаясь к ним, осуществляет активную целенаправленную двигательную деятельность, посредством которой он воздействует на самого себя. В зависимости от особенностей места и роли индивидуумов, включенных в эти деятельности, как бы примыкающие к самой оздоровительной физической культуре, последние можно подразделить и следующим образом. Во-первых, надо различать такие виды деятельности, как научно-исследовательская, организаторская, воспитательная, пропагандистская, гигиеническо-профилактическая, медицинская и т.д., которые активно связаны с оздоровительной физической культуры, и существенно воздействуют на нее. Осуществляющие такую деятельность своими творческими усилиями во многом определяют состояние и процесс развития оздоровительной физической культуры (педагог, научный работник, организатор, физкультурный врач и т. д.). Во-вторых, надо иметь в виду информационно-коммуникативные виды деятельности (основу которых составляет потребление физкультурной информации). Включенные в такую деятельность (зритель, слушатель, читатель и т.д.) прямо или через посредство сообщаемой информации приобщаются в какой-то мере к оздоровительной физической культуре. Эту область можно характеризовать как увлечение, развлекательный отдых и одновременно как культурно-воспитательную деятельность, в которой человек прямо или посредством массовых коммуникаций получает информацию о специфических ценностях оздоровительной физической культуры, о пользе активного приобщения к ней, расширяет свои познания.

Определение основ оптимального управления оздоровительной физической культурой в современном обществе, последовательная ориентация ее функций с другими общественными процессами предполагают углубленный анализ ее места в структуре здорового образа жизни. При этом необходимо ответить на следующие вопросы:

- на основе каких предпосылок, и в каких связях, следует воспринимать ОФК как один из компонентов образа жизни;
- понимать ли ее как внешний фактор или как инструмент влияния на отдельные элементы, компоненты;
- можно ли свести ее лишь к одному из компонентов здорового образа жизни?

Для уточнения места оздоровительной физической культуры, в системе остальных видов жизнедеятельности и уяснения ее направленности в зависимости от функциональной ориентации здорового образа жизни важно представить ее конкретный вклад в формирование личности.

Физические потенции лимитированы биологической организацией человека как субъекта деятельности. В то время как в трудовой деятельности в ходе исторического развития производства физическая потенция постепенно объективизируется, т.е. на определенной стадии она отчуждается от субъекта труда, в процессе физкультурной деятельности физические потенции остаются объектом постоянного использования субъектом. Отсюда вытекает, что физкультурная деятельность в процессе жизни будет постоянно выполнять важнейшие функции незаменимого фактора физического развития человека. В этом аспекте значение ОФК во всестороннем развитии человеческой личности состоит в следующем:

- отчасти в прямом воздействии этой деятельности на оптимальную реализацию генетической программы индивидуума в онтогенезе;
- отчасти в выявлении до сих пор, не использованных резервов физических потенций людей.

Духовные потенции в сравнении с физическими потенциями не имеют принципиальных ограничений, поскольку являются результатом уникального генезиса, суммарным продуктом исторического развития. В процессе физкультурной деятельности духовные потенции активизируются отчасти прямо через усвоение специальных эмпирических и научных знаний, отчасти через осознанное отношение к этой деятельности, преломленное через мировоззрение, этические принципы и умение ориентироваться в ценностях.

Вывод. Целостный подход к психолого-педагогическому анализу оздоровительной физической культуры требует для объяснения качественных особенностей и изменений этого социального явления рассматривать его в зависимости развития общества, а также в зависимости от качественных особенностей образа жизни. В таком

методологическом аспекте можно объяснить перерастание оздоровительной физической культуры в социально-психологический органический компонент здорового образа жизни.

Литература

1. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учеб. пособие. для студентов высш. учеб. заведений / А.М. Максименко. – М. : ФизС, 2001. – 319 с.

2. Матвеев, Л.П. Интегративная тенденция в современном физкультуроведении [Текст] / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 5–9.

3. Шкляренко, А.П. Научные основы жизнедеятельности организма [Текст]: учеб. Пособие / А.П. Шкляренко, Т.Г. Коваленко, Д.А. Ульянов; ВолГУ. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. – 192 с.

4. Шкляренко, А.П. Актуальные вопросы теории оздоровительной физической культуры [Текст] : учеб.-метод. пособие / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2016. – 46 с.

5. Шкляренко, А.П., Ульянов, Д.А., Коваленко, Т.Г. Теоретические и оздоровительные основы в физической подготовке студентов [Текст] : учеб. пособие / А.П. Шкляренко, Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2017. – 408 с.

Шкляренко Александр Павлович, док. биол. наук, доц., профессор кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, Россия, г. Славянск-на-Кубани, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», филиал в г. Славянск-на-Кубани

Коваленко Татьяна Григорьевна, док. пед. наук, проф., профессор кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, ktg15@mail.ru, Россия, г. Волгоград, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

Ульянов Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, доц., доцент кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий, Россия, г. Волгоград, ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

SOME PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE ESSENCE OF HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

Shklyarenko, Alexander Pavlovich, doc. biol. sci., associate professor, professor of the department of professional pedagogy, psychology and physical culture, Russia, Slavyansk-on-Kuban, «Kuban state university», branch in Slavyansk-on-Kuban

Kovalenko, Tatyana Grigoryevna, doctor of pedagogical sciences, professor, department of physical education and health technologies, ktg15@mail.ru, Volgograd, Russia, «Volgograd state university»

Ulyanov, Dmitry Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of physical education and health technologies, Volgograd, Russia, «Volgograd state university»

Abstract. The article considers modern psychological and pedagogical trends in the formation of the concept of the theory of health-improving physical culture as an

organically connected system of ideas about the general features of physical culture that make up its essence, and what connects it with other spheres of social reality.

Keywords: Health-improving physical culture, psychological and pedagogical aspects, physical activity, physical potency, healthy lifestyle.

References

- 1. Maksimenko, A.M. Osnovy teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury [Tekst] : ucheb. posobie. dlya studentov vyssh. ucheb. zavedenij. – M. : FiS, 2001. – 319 p.*
- 2. Matveev, L. P. Integrativnaya tendenciya v sovremennom fizkulturovedenii [Tekst] // Teoriya i praktika fiz. kul'tury. – 2003. – № 5. – P. 5-9.*
- 3. Shklyarenko, A. P. Nauchnye osnovy zhiznedeyatel'nosti organizma [Tekst]: ucheb. Posobie / A. P. Shklyarenko, T. G. Kovalenko, D. A. Ulyanov; VolGU. – Volgograd: Izd-vo VolGU, 2007. – 192 p.*
- 4. Shklyarenko, A. P. Aktualnye voprosy teorii ozdorovitel'noj fizicheskoy kultury [Tekst] : ucheb.-metod. posobie / A.P. Shklyarenko, D.A. Ulyanov, T.G. Kovalenko. – Volgograd : Izd-vo VolGU, 2016. – 46 p.*
- 5. Shklyarenko, A.P., Ulyanov, D.A., Kovalenko, T. G Teoreticheskie i ozdorovitel'nye osnovy v fizicheskoy podgotovke studentov [Tekst] : ucheb. posobie / A.P. Shklyarenko, D.A. Ulyanov, T. G. Kovalenko. – Volgograd : Izd-vo VolGU, 2017. – 408 p.*

ISBN 978-5-6045594-8-2



9 785604 559482