

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

**МАТЕРИАЛЫ
VII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

(24-26 ноября 2017 г., г. Краснодар)

**Краснодар
2017**

УДК 796(06)
ББК 75
Р 43

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»

Редакционная
коллегия:

профессор С.М. Ахметов
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор Г.Б. Горская
профессор Г.А. Макарова

Р 43 Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г., г. Краснодар) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – 373 с.

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований, посвященных медико-биологическим, психолого-педагогическим, организационно-методическим факторам, выступающим как ресурсы повышения конкурентоспособности российских спортсменов.

УДК 796(06)
ББК 75

© КГУФКСТ, 2017



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНСПОРТ РОССИИ)

Приветствие Министра спорта Российской Федерации участникам VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»

Уважаемые участники конференции!

От имени Министерства спорта Российской Федерации и себя лично приветствую участников VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации».

Рост числа стран, претендующих на призовые места крупнейших соревнований, ставит тему, заявленную в названии конференции, в центр внимания представителей спортивной науки.

На площадках Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма российские и зарубежные исследователи и практики обсудят перспективы решения этой важнейшей задачи.

Уверен, итоги работы конференции послужат стимулом для повышения эффективности подготовки российских спортсменов, а также спортивного резерва.

Желаю всем плодотворной работы и дальнейших успехов в координации усилий учёных и спортивного сообщества по выработке оптимальных путей развития!

**Министр спорта
Российской Федерации
П.А. Колобков**

РАЗДЕЛ 1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

В.В. Андреев

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены проблема преодоления в спортивной психологии, принципы анализа феномена преодоления, определена сущность процесса преодоления, представлены результаты анализа стратегий преодоления в спорте в зависимости от особенностей спортсменов.

Ключевые слова: феномен преодоления, спортивная компликология, ассертивность, самоизменение.

Актуальность исследования. Современный спорт нуждается в конкурентоспособном спортсмене, который умеет мобилизовать свой личностный потенциал для решения профессиональных задач. В этой связи в системе психологической подготовки спортсмена становится приоритетным моделирование барьеров, препятствий, стрессов, конфликтов и кризисов, расширяющих возможности формирования навыков преодоления экстремальных спортивных ситуаций.

Выполненный анализ феномена преодоления в спорте основывается на общих принципах, сформулированных Д.А. Леонтьевым [1], В.А. Петровским [2], на современных идеях трансгрессивной теории личности Я. Козелецки [4], на психологической теории преодоления Р.Х. Шакурова [3], и других авторов.

Отмечая плодотворность этих исследований, следует признать, что

существует ряд проблем, возникающих при изучении психологических барьеров спортсменов. Нерешенными остаются вопросы, связанные с раскрытием содержания понятия «преодоление», выделением уровней преодоления, функций преодоления, качественных характеристик преодоления, показателей преодоления, с обнаружением особенностей психологических барьеров спортсменов, определением психологических условий, обеспечивающих эффективное преодоление психологических барьеров спортсменами.

В теоретическом плане – это проблема разработки конструктивной стратегии преодоления спортсменом психологических барьеров в спорте, в практическом плане – это проблема определения психологических условий, обеспечивающих конструктивное преодоление спортсменами психологических барьеров. Собран необходимый материал, на основании которого можно использовать феномен преодоления как мощный обучающий фактор в спорте.

Цель исследования состояла в анализе феномена преодоления, в разработке структурно-динамической модели преодоления критических спортивных ситуаций, направленной на обучение спортсменов конструктивному преодолевающему поведению в спорте.

Результаты исследования. По результатам контент-анализа оказалось, что спортсмены из всех стратегий выхода из опасных ситуаций чаще всего используют «ассертивную стратегию преодоления» (13,07 %). Значительно реже они выбирают «пассивную стратегию преодоления» (6,80 %), еще реже – «стратегию избегающего поведения» (9,28 %). «Поведенческая активность как преодоление» (5,10 %) стоит на четвертом месте по частоте использования. «Социально-коммуникативная стратегия преодоления» (4,58 %), «стратегия скрытного поведения (утаивание)» (3,27 %) и «манипулятивная стратегия преодоления» (2,22 %) используются значительно реже. «Психозащитные стратегии преодоления» (4,97 %) включают такие виды, как «стратегия компенсации» (3,53 %), «стратегия компромисса» (0,91 %) и «стратегия

отрицания» (0,39 %). Преобладание «ассертивной стратегии» преодоления характеризует спортсменов с лучшей стороны, ибо данная стратегия является наиболее эффективной.

Влияние спортивной специализации и спортивной квалификации на стратегии преодоления критических ситуаций в спорте. Среди психозащитных стратегий поведения у легкоатлетов доминирует «рационализация» (52,9 балла), «компенсация» (51,8 балла) и «отрицание» (50,7 балла). Следует отметить высокие показатели по «ассертивным действиям» (21,2 балла), по «вступлению в социальный контакт» и «поиску социальной поддержки». У легкоатлетов замечено преобладание таких стратегий, как «преодоление вне реальности» (57 баллов), «рациональные действия» (55,0 балла) и «самоизменение» (54,0 балла).

Особенности поведения спортсменов группы «художественная гимнастика» показали высокие показатели «проекции», «компенсации», «рационализации» и «регрессии». Показатель «регрессия» значительно превышает аналогичный показатель у спортсменов других специализаций. Выраженность показателя «поиск социальной поддержки» (24,4 балла) у гимнасток также преобладает. У гимнастов очень высокие показатели по многим стратегиям. Они имеют самые высокие показатели по стратегиям «самоизменение» (63,0 балла), «преодоление вне реальности» (62,0 балла) и по шкале «отвлечение» (61,0 балла).

Анализ психологических особенностей баскетболистов обращает внимание на высокие показатели стратегий «рационализация» (59,6 балла), «отрицание» (56,7 балла) и «вступление в социальный контакт». Кроме того, можно отметить значительное преобладание «настойчивости» (56,0 балла), «преодоление вне реальности» и «контроль эмоций».

В структуре способов преодоления у боксеров необходимо отметить «проекцию» (58,2 балла), самые высокие показатели по «ассертивным действиям» (25,0 балла), по «контролю эмоций» (57,0 балла), «сдерживанию»

(50,0 балла) и «социальной изоляции».

Влияние уровня спортивного мастерства на характер преодоления в спорте. Во-первых, можно отметить, что повышение уровня спортивного мастерства приводит к снижению использования ОНЗ (общей напряженности защит). У мастеров спорта он несколько ниже (43,0 балла). В структуре стратегий преодоления у перворазрядников доминирует «отрицание» и «вытеснение». У КМС преобладает «проекция», «компенсация» и «рационализация». «Регрессия» сильнее выражена у МС. У перворазрядников несколько преобладают «агрессивные действия». «Ассертивные действия», «осторожные действия» и «манипулятивные действия» незначительно преобладают у КМС. Для МС свойственно использовать «вступление в социальный контакт» и «поиск социальной поддержки». Кроме того, МС наиболее интенсивно используют стратегию «самоизменения» (64,9 балла), «преодоление вне реальности» (60,3 балла) и «рациональные действия» (58,9 балла). У КМС эти же стратегии также высоко представлены, хотя для них главная стратегия - «поиск помощи» (55,6 балла). У перворазрядников доминируют схожие с МС стратегии при самых высоких показателях у стратегии «преодоление вне реальности» (56,9 балла).

Выводы.

1. Ассертивная модель преодоления является наиболее эффективной и отражает сущностную роль процесса преодоления. Уверенное (ассертивное) поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собой в критической спортивной ситуации, предполагает настойчивость, активность, социальную направленность, уверенность в себе.

2. Стратегию «самоизменение» следует считать самой позитивной, так как она выражается в развитии личности спортсмена в результате преодоления конфликтной и кризисной ситуации в спорте, в получении «толчка» для творчества, в позитивных изменениях, в появлении нового знания о себе, в пересмотре своих ценностей, в обучении чему-то новому.

Список литературы:

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика / Д.А. Леонтьев; авторский коллектив: А.Ж. Аверина, Л.А. Александрова и др. [Электронный ресурс]. - М.: Издательство «Смысл», 2011. – С. 675.
2. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности / В.А. Петровский. – М.: ТОО «Горбунок», 1992. – С. 223.
3. Шакуров Р.Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Р.Х. Шакуров // Вопр. психол. - 2001. – № 1. – С. 3–18.
4. Kozielecki J. Konceptjatransgresyjna czlowieka / J. Kozielecki. – PWN, Warszawa, 1987. - P.10.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Е.В. Антипова¹, В.А. Антипов², Р.Н. Гаврилина³

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург¹, Россия,

ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России», г. Санкт-Петербург², Россия,

СПбГБОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам»³, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В исследовании рассматриваются проблемы психологической подготовки спортсменов-паралимпийцев. Анализируются психологическое состояние, ситуативная тревожность спортивного резерва на примере паралимпийцев сборной команды России по легкой атлетике. Из числа паралимпийских видов спорта легкая атлетика была выбрана не случайно. Это очень медалеёмкий вид. Если на Паралимпийских играх 2012 г. в легкой атлетике было разыграно 170 комплектов медалей, то на чемпионате мира 2013

г. 207 комплектов медалей. На Паралимпийские игры 2016 г. спортсмены России не были допущены из-за допингового скандала. А это значит, что при подготовке к Паралимпийским играм 2020 г. психологические факторы будут иметь особое значение. В частности, перед паралимпийцами будет стоять задача преодоления организационного стресса.

Ключевые слова: психологическое состояние спортсмена-паралимпийца, ситуативная тревожность, мотив достижения успеха, организационный стресс.

В обеспечении готовности спортсменов-паралимпийцев к спортивным соревнованиям все больше внимания занимают вопросы психологической подготовки.

Цель настоящего исследования заключается в поиске путей конкурентоспособности спортсменов-паралимпийцев на основе повышения их уровня психологической подготовленности.

Успехи соревновательной деятельности во многом определяются психологическим состоянием спортсмена, уровнем его психологической подготовленности, умением контролировать и регулировать это состояние [4]. На психоэмоциональное состояние паралимпийца, выражающееся в быстром истощении психических и физических процессов, сильное отрицательное воздействие оказывает инвалидность [2]. При этом у паралимпийцев с приобретенными физическими недостатками наблюдается более низкий уровень тревожности, чем у спортсменов с врожденными недостатками [7].

В обследовании по определению психологического состояния паралимпийцев-легкоатлетов сборной команды России с нарушением зрения приняли участие 15 спортсменов, в т. ч. 6 – женщин и 9 мужчин. В исследовании использовался унифицированный комплекс диагностики психологического состояния спортсмена-паралимпийца, разработанный в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической

культуры. Диагностика психологического состояния включала самооценку психологического состояния, настроения, оценку самочувствия спортсмена, уровень ситуативной тревожности по Спилбергеру-Ханину; ясность цели, уверенность в достижении цели, желание тренироваться, удовлетворенность тренировочным процессом, желание соревноваться, готовность к максимальному результату, влияние ситуативных факторов на мотив достижения успеха по В.Ф. Сопову; мотив к достижению успеха и избегания неудачи по методике А.А. Реана.

Результаты исследования говорят о том, что субъективные самооценки спортсменов-паралимпийцев в целом находятся на достаточно высоком уровне: от 3 до 8 баллов у женщин и от 5 до 7 баллов у мужчин. Вместе с тем, ситуативная тревожность выявлена у 26,7 % паралимпийцев, в т.ч. у 11,1 % мужчин и 50 % женщин, что является негативным фактором, воздействующим на тренировочный процесс. Следует отметить, что сам психический стресс как интегративное свойство личности отмечается у всех спортсменов. При этом механизмы возникновения стресса до сих пор остаются малоизученными [5]. Тревожность для спортсменов изначально не является негативным фактором, определяющим неудачу в соревновательной деятельности. Однако существует индивидуальный оптимальный уровень тревожности, во многом обусловленный свойствами нервной системы и темперамента спортсмена, который мобилизует спортсмена на достижение высокого результата или конкретной спортивной задачи [1]. Именно в определении оптимального уровня тревожности и учета этого фактора заключается повышение конкурентоспособности спортсменов-паралимпийцев.

Выявление мотива к достижению успеха и избегания неудачи по методике А.А. Реана осуществлялось в соответствии с уровневыми значениями показателей. Если испытуемый набирал от 1 до 7 баллов, то диагностировался мотив к избеганию неудачи; при сумме от 14 до 20 баллов - к достижению успеха (надежда на успех). Если спортсмен набирал от 8 до

13 баллов, то считалось, что мотивационный полюс не выражен: при этом показатель 8-9 баллов означал наличие мотива ближе к избеганию неудачи, а при 12-13 баллах – ближе к стремлению к успеху. Мотив к успехам в спортивной деятельности диагностирован у 53,3 % спортсменов-паралимпийцев (66,7 % – муж. и 33,3 % – жен.). Отсутствие мотивационного полюса выявлено у 40,0 % спортсменов (22,2 % – муж. и 66,7 % – жен.). Полученные данные свидетельствуют о том, что при планировании психологической подготовки паралимпийцев необходимо учитывать гендерные различия.

Одним из важных факторов, определяющим влияние на конкурентоспособность спортсмена, является организационный стресс, который рассматривается как долговременный регулятор психического напряжения, оказывающий влияние на деятельность спортсменов и тренеров [3]. В научной литературе выделяется 5 основных групп организационного стресса: отношение тренера, управление и финансирование, здоровье и питание, поведение зрителей, участие в процессе принятия решения [6]. Несомненно, психологический тренинг должен быть направлен на формирование стрессоустойчивости паралимпийцев к поведению зрителей, а также на фактор поведения соперников, проявивший себя в полной мере в последние годы в связи со сложившейся ситуацией в международном паралимпийском движении.

Список литературы:

1. Габелкова О.Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта / О.Е. Габелкова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 1. – С. 38-42.

2. Гилязетдинова Е.М. Психологические проблемы спортсменов-олимпийцев / Е.М. Гилязетдинова. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2016/pdf/23552.pdf>. – Дата обращения 25.03.2016.

3. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2012. - № 4. - С. 74-76.

4. Махмутова Р.Р. Особенности применения методов регуляции ситуативной тревожности в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата / Р.Р. Махмутова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 8 (114). – С. 129-132.

5. Сигал Н.С. Индивидуально-психологические особенности спортсменов подвижных видов спорта в условиях стресса / Н.С. Сигал, Ю.В. Александров, Ю.В. Воронова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 1. – С. 125-131.

6. Hanifi Üzüm, Nevzat Mirzeoğlu, Ercan Polat, Selcuk Akpınar. Development of organizational stress scale for athletes // Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences. - Vol. 7. - № 2. – 2013. – P. 137-150.

7. Scarpa S. Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents and Young Adults With and Without Physical Disability: The Role of Sports Participation / Stefano Scarpa // European Journal of Adapted Physical Activity - 2011. - Vol. 4. - no 1. - P. 38-53.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫХОДА ПОСЛЕ ПОВОРОТА В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.В. Аришин, А.И. Погребной

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе описываются результаты изучения техники выхода после поворота в плавании способом брасс в процессе тренировки высококвалифицированных пловцов. Применялись упражнения для совершенствования различных вариантов техники выполнения поворотов. С помощью компьютерного видеоанализа движений выявлено увеличение на 8,4 % скорости движения кисти в заключительной фазе первого плавательного движения, сокращение на 3 % паузы между движениями рук и ног, что способствовало повышению эффективности поворота в целом.

Ключевые слова: высококвалифицированные пловцы, поворот в плавании способом брасс, компьютерный видеоанализ движений.

Техника выполнения стартов и поворотов в плавании представляет целостное однократное действие, существенно отличающееся от дистанционного плавания (1, 2). При этом пловец, выполняя, к примеру, поворот, должен соблюдать определенные биомеханические требования: положение туловища относительно поверхности воды, момент поворота туловища, глубина отталкивания, характер дыхания и др. (3-6). В структуре поворота не менее важным является и техника выхода пловца после поворота. Существенными условиями при этом являются: глубина скольжения туловища, начало и характер движений рук и ног, характер дыхания, выступающие в

качестве лимитирующих факторов, влияющих на эффективность выполнения поворота.

В настоящее время в практике подготовки пловцов тренерами уделяется недостаточно внимания вопросам совершенствования техники выхода после поворотов в способе брасс, в том числе и при работе с пловцами 18-22 лет. Это связано с тем, что в этом возрасте техника поворотов приобретает индивидуальный характер и обычно мало изменчива.

Цель работы – изучение возможности совершенствования техники выхода после поворота в плавании способом брасс у высококвалифицированных спортсменов.

В работе использован метод компьютерного видеоанализа движений. В исследовании приняли участие 8 брассистов-мастера спорта, члены сборной команды Краснодарского края по плаванию. В тренировочном процессе применялись упражнения для совершенствования различных вариантов выполнения выхода после поворота. На основе компьютерного видеоанализа движений измерялись продолжительность фаз при выполнении выхода, скорость движения рук, момент включения дельфинообразного движения ногами, продолжительность и протяженность скольжения.

В результате проведенного исследования было выявлено, что использование упражнений, направленно воздействующих на кинематические параметры движений руками и ногами при выходе после поворотов, способствовало увеличению на 8,4 % скорости движения кисти в заключительной фазе первого плавательного движения, а следовательно, и повышению мощности гребка. Сокращение на 3 % паузы между движениями руками и первым дельфинообразным движением ногами способствовало увеличению пропульсивной силы выхода без значительной потери инерционной скорости после отталкивания. На соревнованиях чемпионата России по плаванию все участники эксперимента улучшили свои результаты.

Таким образом, использованный комплекс упражнений для совершенствования техники выхода после поворота обеспечил возможность внести позитивные изменения в кинематическую структуру данного двигательного действия, что способствовало повышению эффективности поворота в целом.

Список литературы:

1. Плавание / под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху. кн. 1 / под общ. ред. В.Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2012. – 480 с.
3. Suito H., Nunome H., Ikegami Y. Relationship between 100 m race times and start, stroke, turn, finish phases at the freestyle japanese swimmers / 33rd International Conference on Biomechanics in Sports, Poitiers, France, 2015. - pp. 1224-1227.
4. Tor E., Pease D. L., Ball K. A. Comparing three underwater trajectories of the swimming start / J. Sci. Med. Sport. – 2014. URL: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.10.005>.
5. Tor E., Pease D. L., Ball K.A. How Does Drag Affect the Underwater Phase of a Swimming Start? / Journal of Applied Biomechanics. – 2015. - № 31. – pp. 8-12.
6. Veiga S., Roig A. Effect of the starting and turning performances on the subsequent swimming parameters of elite swimmers / Sports Biomechanics. - 2016. - URL: <http://dx.doi.org/10.1080/14763141.2016.1179782>.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЮ

Г.Д. Бабушкин, Р.Е. Рыбин

Сибирский государственный университет физической
культуры и спорта, г. Омск, Россия

Аннотация. Показана значимость психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации. Представлено содержание психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованию. Показана эффективность психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов, что выразилось в повышении результативности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, предсоревновательная подготовка, высококвалифицированные спортсмены, результативность.

В ряде научных исследований показано, что результаты выступления спортсменов на соревнованиях во многом обусловлены психологическими факторами, что свидетельствует об их высокой значимости в результатах выступления спортсменов [3, 4, 5, 6 и др.]. Предстоящее спортивное соревнование в силу условно-рефлекторной реакции организма на предстоящую деятельность вызывает существенные изменения в деятельности систем организма, приводящие к изменению состояния спортсмена и затруднению выполнения спортсменом заученных действий. В этом сказывается влияние различных факторов внешнего и внутреннего характера. Спортсмен готов показать определенный результат, но не может реализовать накопленный потенциал на соревновании. Ответственность за результат и желание повысить свои спортивные достижения приводят к эмоциональным

сдвигам, определяющим характер предстартового состояния спортсмена и поведение на соревнованиях [1, 6, 7 и др.]. В этом случае роль личностного фактора нередко оказывается решающим фактором в достижении высоких результатов. Подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса и направлена на создание готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Существенное значение на этом этапе подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов.

Цель исследования – обосновать содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации.

Гипотеза исследования: предполагается, что психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов, основанное на результатах диагностики предсоревновательной психологической подготовленности и состояния спортсменов, включающее развитие недостаточно сформированных компонентов подготовленности, позволит повысить результативность их соревновательной деятельности.

На предварительном этапе были выявлены характеристики психологической подготовленности по методикам Г.Д. Бабушкина [2, 3] и определена результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов (тяжелоатлетов, пловцов-спринтеров). На втором этапе была организована группа пловцов (10 человек), с которой в течение четырех недель перед соревнованием осуществлялось внедрение психологического обеспечения в процесс предсоревновательной подготовки.

Результаты исследования. При анализе результатов участия в соревнованиях пловцов и тяжелоатлетов выявлена результативность

соревновательной деятельности, которая составила 40 %. Значительная часть спортсменов не может реализовать свою подготовленность на соревнованиях. Для обоснования факторов, определяющих успешность соревновательной деятельности спортсменов, был проведен анализ психологической подготовленности, который показал следующее. У спортсменов выявлен высокий и средний уровень психологической подготовленности. Наиболее низкие показатели подготовленности установлены в эмоциональном компоненте (ситуативная тревожность, недостаточно развиты навыки психорегуляции, неадекватное эмоциональное состояние).

Анализ специальной литературы и наша практическая работа со спортсменами позволили разработать содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки осуществлялось перед тренировкой в течение 30 минут три раза в неделю и включало работу по следующим направлениям:

- *Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.* Необходимость работы по данному направлению заключается в объяснении причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности использовался мотивационный тренинг «причинных схем». Позитивное влияние на спортивную мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неудачные выступления спортсмена объясняются недостаточным проявлением собственных усилий и недостаточной подготовленностью к соревнованию. Проведение данного тренинга нацеливает тренера на направление работы со спортсменом при подготовке к соревнованию.

- *Совершенствование навыков психорегуляции.* Работа осуществлялась в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) по А.В. Алексееву [1]. Анализ поведения

спортсменов на соревнованиях позволил выявить особенности поведения спортсменов и предложить каждому спортсмену индивидуализированный вариант обучения навыкам психорегуляции с учетом поведения на соревнованиях: мобилизующий вариант с установкой на максимальную мобилизацию усилий; успокаивающий вариант с установкой на спокойное поведение перед стартом; технический вариант с установкой на техническое выполнение соревновательных действий; сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность внимания перед стартом.

- *Формирование у спортсменов позитивного мышления.* Спортсмену предлагается комплекс утверждений, позволяющий выявить негативные мысли, появляющиеся у него перед соревнованием. Дальнейшая работа сводится к формулировке позитивных утверждений и постоянному их произношению спортсменом в течение дня.

- *Актуализация ресурсных возможностей спортсмена.* Цель данного тренинга – стереть из памяти волнение, тревожность, переживания и другие негативные состояния и мысли, возникающие у спортсмена в связи с выступлением на предстоящем соревновании [5]. Перед началом сеанса со спортсменами проводится релаксация посредством самовнушения расслабления мышц с помощью психорегулирующей тренировки и методики «сжаться - разжаться». Далее в дремотном состоянии спортсменам внушается спокойствие, уверенность, радостное ожидание старта, прилив сил, уверенное выступление на предстоящем соревновании. Тренинг проводится в групповой форме перед тренировкой в течение 20-30 минут два раза в неделю.

- *Адаптация спортсменов к соревновательной ситуации.* Цель данного тренинга – адаптировать спортсменов к соревновательной обстановке и деятельности [5]. Тренинг начинается с релаксации с использованием психорегулирующей тренировки (вариант расслабления). Далее спортсмену предлагается воссоздать ситуации прошедшего соревнования, на котором выступление было успешным. Затем описывается картина

предсоревновательных действий и поведение спортсмена в предстартовый период предшествующего соревнования. Спортсмену рекомендуется «вживание» в ситуацию, четкое представление своих ощущений, состояния и действий. Сеанс завершается внушением формул боевой уверенности в состоянии дрёмы спортсмена, проводится два раза в неделю, заканчивается за 5 дней до соревнования.

- *Совершенствование концентрации внимания.* Для этого используется медитативный мыслеобразный тренинг [4, 6], предусматривающий очищение сознания спортсмена от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности. Перед проведением тренинга со спортсменами проводится психорегулирующая тренировка (вариант расслабления). В процессе тренинга спортсмены отвечают на ряд вопросов, отражающих следующие мысле-образы: «моя подготовленность», «рефлексия, самооценка, цели», «моя команда», «уверенность», «мой образ». В процессе тренинга сознание спортсмена переводится с одного мысле-образа на другой в определенной последовательности.

По окончании эксперимента пловцы приняли участие в чемпионате Сибирского федерального округа. Спортсмены стартовали 32 раза на основных (профилирующих) дистанциях, в 78 % случаев пловцы улучшали заявочные результаты. В 25 % случаев пловцы превзошли заявочный результат, являющийся в большинстве случаев личным рекордом пловца. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют об определенной эффективности представленного психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации.

Выводы: Подготовленность спортсменов высокой квалификации к соревнованию не всегда может быть реализована в соревновательных условиях. Представленное содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации направлено на повышение уровня психологической подготовленности к

предстоящему соревнованию и конкурентоспособности Российских спортсменов на международном уровне и может быть использовано при работе со спортсменами других видов спорта.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии психологического обеспечения предсоревновательной подготовки пловцов-спринтеров на результативность соревновательной деятельности и о возможности его внедрения в учебно-тренировочный процесс пловцов. Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена, что свидетельствует об адекватности разработанного содержания психологического обеспечения пресоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 92 с.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с.
4. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
6. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
7. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

СПЕЦИФИКА ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ И ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

С.К. Багадирова

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Адыгея

Аннотация. В данной статье осуществлен анализ понятий «произвольное управление» и «волевая регуляция», в ходе которого было установлено, что, несмотря на наличие идентичных признаков (осознанность, направленность на цель), они не являются тождественными, а соотносятся друг с другом как целое и часть. Волевая регуляция является одной из форм произвольной регуляции. Кроме того, в статье рассмотрена специфика волевой регуляции и произвольного управления деятельностью в спорте.

Ключевые слова: произвольное управление деятельностью, волевая регуляция деятельности.

Самостоятельное управление деятельностью связано с развитием произвольности. Структурным компонентом произвольной регуляции является цель, определяющая ее направленность. Понятие «целенаправленность» зачастую употребляют в качестве синонима произвольности и осознанности действия. С другой стороны, целеустремленность деятельности является качеством волевого действия. Следовательно, направленность на цель, а также ее осознанность являются основной характеристикой и произвольного и волевого действия.

В. А. Иванников, исследуя соотношение между произвольной и волевой регуляцией, указывал на то, что и произвольная, и волевая регуляция могут быть охарактеризованными идентичными признаками. Это сознательность поведения, основанная на программе достижения цели, определение способа действия, оценка препятствий, требующих мобилизации волевых усилий для их

преодоления, контроль исполнения, предполагающий сопоставление достигнутых результатов с поставленной целью. Существенное различие между ними заключается в величине преодолеваемых трудностей, а следовательно, и в интенсивности прилагаемых усилий [1].

В связи со сказанным выше возникает вопрос: синонимичны ли эти понятия, а также насколько правомерным является употребление терминов «произвольная регуляция» и «волевая регуляция», а не «произвольное управление» и «волевая регуляция».

В отечественной психологии широко распространенным является понятие «психическая регуляция», а не «психическое управление». Причина этого кроется в том, что для определенной части психологов понятия «управление» и «регуляция» тождественны. Однако наиболее верным нам представляется иной подход, который был предложен Е. Д. Хомской (1987), которая под произвольностью высших психических функций понимает возможность сознательного управления психическими функциями [2].

В работах В. И. Селиванова (1982) показано, что волевая регуляция не является синонимом произвольной регуляции, а является одной из ее форм, отличной от других. В. И. Селиванов считает волю высшей ступенью развития произвольного поведения, которая выражается в сознательной саморегуляции деятельности человека. Кроме того, В. И. Селиванов утверждает, что специфика волевой регуляции заключается в сознательной мобилизации человеком психических и физических потенциалов для преодоления трудностей и препятствий. Согласно его представлениям, понятие «произвольное» намного шире понятия «волевое». Этим понятием психологи характеризуют и те формы импульсивного поведения, когда у человека нет явного представления о трудностях и способах их преодоления, хотя цель действия, так или иначе, осознается. Более того, произвольная регуляция проявляется и в привычных действиях [3].

Итак, сказанное выше позволяет нам утверждать, что понятия «произвольное управление» и «волевая регуляция» не являются тождественными, а соотносятся друг с другом как целое и часть.

Итак, обобщая результаты анализа, отметим, что произвольное управление, являясь более широким понятием, призвано организовывать произвольное поведение, в том числе и волевое, реализация которого возможна через произвольные действия. Волевая регуляция как разновидность произвольного управления осуществляется через волевые действия, являющиеся одним из видов произвольных действий, для которых значимым является проявление волевых усилий, соотносящихся с волевым поведением.

Проблема произвольного управления и волевой регуляции является одной из самых значимых для спортивной психологии. Справедливости ради, конечно, следует сказать, что наиболее исследованной является проблема волевой регуляции в спорте. Еще начиная с середины прошлого века, проблема волевой регуляции изучалась П.А. Рудиком и А.Ц. Пуни. Так, А.Ц. Пуни определяет волевые действия, в ходе реализации которых развивается воля, как особый вид произвольных, сознательно регулируемых, действий человека. П.А. Рудик анализировал волю как способность человека проявлять активность в направлении цели, преодолевая внешние препятствия. Многими понятие «воля» воспринимается как синоним понятия «волевая регуляция», то есть способность преодолевать возникшие трудности. П.А. Рудик выделил две группы трудностей: объективные и субъективные. Согласно его представлениям, объективные трудности вызваны характерными для конкретного вида деятельности препятствиями, не преодолев которые невозможно осуществить эту деятельность. Субъективные трудности представляют собой индивидуальное отношение спортсмена к специфике вида спорта, условиям тренировки, соревнований и т. д., то есть они детерминированы личностными особенностями спортсмена [4].

Обособление волевых действий из произвольных обусловлено тем, что при регуляции деятельности в условиях возникших препятствий требуется мобилизация дополнительных волевых усилий. Под произвольным принято понимать управление, которое осуществляется при помощи сознания, речи и воли.

Исходя из основных положений теории И.М. Сеченова, любые произвольные движения четко отражаются в сознании человека. Сознательный характер произвольных актов, в том числе и спортивных, обуславливается тем, что сначала возникает представление, предшествующее произвольному действию и являющееся для него программой.

Реализация произвольных действий связана с речью. Планирование деятельности опирается на анализ ситуации, постановку цели, выбор средств ее достижения, то есть активизирует работу мышления, а следовательно, и вторую сигнальную систему – речь. Согласно представлениям Л.С. Выготского, изначально роль речи в управлении произвольными движениями сводится к тому, что человек научается подчинять свои действия словесным требованиям. Несколько позже речь становится организатором его собственного поведения. Примечательной особенностью является то, что сначала человек управляет своей деятельностью посредством громкой речи, а затем речь становится внутренней или исчезает вовсе – происходит интериоризация. У взрослых произвольные действия возникают как ответная реакция на внешние словесные сигналы, организуемые посредством внутренней речи. Этот механизм широко используется в спортивной деятельности. Формирование у спортсмена новых комбинаций стимулов происходит при участии внутренней речи, которая является инструментом мышления. Особенно значимой роль мышления и внутренней речи обнаруживается в деятельности спортсменов, когда есть необходимость разучить новое упражнение. Освоение новых действий спортсменом и их регуляция прежде всего связаны с осмысливанием и внутренним программированием на уровне внутренней речи.

Таким образом, в спортивной деятельности, как ни в одной другой, обнаруживается прочный тандем произвольного управления и волевой регуляции деятельности. В зависимости от условий осуществления деятельности, например в ходе соревнования, активно в регуляцию деятельности включаются волевые действия, связанные с преодолением препятствий, а в ходе освоения спортивных упражнений, при активном участии мышления (осознание), речи и волевых усилий, сопровождающих действия, реализуется произвольное управление деятельностью спортсмена. Осознание специфики этих механизмов позволит более эффективно выстраивать деятельность спортсмена и осуществлять контроль ее освоения.

Список литературы:

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. - М.: Изд-во МГУ, 1991.
2. Хомская Е.Д. Нейропсихология / Е.Д. Хомская. – М., 1987. – 288 с.
3. Селиванов В.И. Избранные психологические произведения: (Воля, ее развитие и воспитание) / В.И. Селиванов. – Рязань: РГПИ, 1992. - 575 с.
4. Рудик П.А. Психология воли спортсмена / П.А. Рудик. - М., 1973.

ВЗАИМОСВЯЗИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

Д.С. Бакуняева

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины ФМБА
России, г. Москва, Россия

Аннотация. Важная роль индивидуально-типологических особенностей в успешности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов

неоднократно подтверждена в ряде отечественных работ (Вяткин, 1978; Никитин, 1981; Ильин, 2012 и др.). В последние годы возрос интерес и к исследованию ценностно-смысловой сферы спортсменов как субъектов деятельности (Румянцева, 2001; Голец, 2008 и др.). Несмотря на обширность и разнонаправленность исследований в этой области, проблема изучения психологических предикторов высокой конкурентоспособности в спорте имеет фрагментарный характер и требует дальнейшего изучения.

Исследование посвящено вопросу взаимосвязей смысложизненных ориентаций и индивидуально-типологических особенностей спортсменов в контексте их профессиональной успешности, поскольку именно успешность выступлений на соревнованиях является основополагающим требованием к данной профессии и основным критерием конкурентоспособности. Выявлены не только различия, но и некоторые сходства исследуемых взаимосвязей у спортсменов с разной профессиональной успешностью, которые автор соотносит с этапами спортивной карьеры. В исследовании участвовали 500 спортсменов (представители летних олимпийских видов спорта, входящие в основной и юниорский состав национальных сборных) обоего пола в возрасте от 15 до 39 лет.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, индивидуально-типологические особенности, профессиональная успешность, спортсмен.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно корреляционному анализу, у спортсменов с низкой профессиональной успешностью значимые ($p < 0,05$) положительные взаимосвязи были выявлены между шкалой агрессивности и субшкалами «процесс жизни» ($r = 0,33$) и «осмысленность жизни» ($r = 0,27$). Значимые отрицательные взаимосвязи ($p < 0,05$) найдены между шкалой интроверсии и «процесс жизни» ($r = -0,27$), тревожности и субшкалами «результативность жизни» ($r = -0,3$), «локус контроля жизни» ($r = -0,28$) и «общая осмысленность жизни» ($r = -0,27$). Следует отметить, что к

рассматриваемой группе относятся, прежде всего, молодые спортсмены (от 15 до 18 лет), находящиеся на начальных этапах вхождения в профессию. Предполагается, что у спортсменов, находящихся на начальных этапах профессионализации, тревожность негативно влияет на оценку собственной результативности, уверенности в своих силах и способности контролировать события своей жизни и свободно принимать решения, а также снижает общий уровень осмысленности жизни.

У спортсменов со средним уровнем профессиональной успешности отмечается наибольшее количество статистически значимых взаимосвязей. Отмечаются значимые положительные взаимосвязи ($p < 0,05$) между шкалами экстраверсии и ригидности и всеми рассматриваемыми субшкалами теста смысложизненных ориентаций, включая интегральный показатель «общая осмысленность жизни», а также между спонтанностью и субшкалами «процесс жизни» ($r = 0,17$), «результативность жизни» ($r = 0,2$), «локус контроля-Я» ($r = 0,15$) и «общая осмысленность жизни» ($r = 0,18$). Значимые отрицательные взаимосвязи ($p < 0,05$) найдены между шкалами интроверсии и «процесс жизни» ($r = -0,15$), тревожности и «локус контроля-Я» ($r = -0,18$), «общая осмысленность жизни» ($r = -0,13$).

Наибольшее количество исследуемых взаимосвязей у спортсменов со средней профессиональной успешностью может объясняться тем, что в эту группу входят преимущественно спортсмены в возрасте от 19 до 22-х лет, находящиеся на переходном этапе от стадии углубленной специализации к стадии мастерства и первых высоких достижений. При переходе юниоров в основной состав национальных сборных требования к ним как к профессионалам существенно ужесточаются. Как следствие, меняется и иерархия смысложизненных ориентаций. Более значимыми индивидуально-типологическими особенностями становятся не столько стеничность, сколько умение быстро принимать решение («спонтанность»), устойчивость собственных установок («ригидность»), коммуникативность («экстраверсия»),

которые взаимосвязаны с такими компонентами осмысленности жизни, как «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля Я», «локус контроля жизни», «общая осмысленность жизни». Гипертимный тип поведения у спортсменов данной группы способствует большему уровню осмысленности жизни в целом.

У спортсменов с высокой профессиональной успешностью значимые положительные взаимосвязи ($p < 0,05$) были выявлены между шкалой экстраверсии и субшкалами «процесс жизни» ($r = 0,29$), «результативность жизни» ($r = 0,28$) и «общая осмысленность жизни» ($r = 0,17$); между ригидностью и субшкалами «цели в жизни» ($r = 0,29$), «локус контроля жизни» ($r = 0,2$) и «общая осмысленность жизни» ($r = 0,23$). Значимые отрицательные взаимосвязи ($p < 0,05$) найдены между интроверсией и «процессом жизни» ($r = -0,17$). Отметим, что у данной группы спортсменов показатель тревожности не имеет значимых взаимосвязей со смысловыми ориентациями. Вместе с тем отрицательные взаимосвязи показателя интроверсии со смысловой ориентацией «процесс жизни» сохраняются. Возможно, это объясняется тем, что к данной группе относятся спортсмены, находящиеся на этапе высших достижений, пике своей карьеры. В большинстве случаев, они уже умеют совладать с предстартовым волнением, у них наблюдается позитивная оценка своего настоящего, эмоциональной насыщенности жизни.

У спортсменов с очень высокой профессиональной успешностью отмечается самое наименьшее количество исследуемых взаимосвязей. Значимыми оказались исключительно отрицательные взаимосвязи ($p < 0,05$). По мере возрастания показателя тревожности уменьшается выраженность субшкал «цели в жизни» ($r = -0,31$), «локус контроля Я» ($r = -0,32$) и «осмысленность жизни» ($r = -0,32$). У менее тревожных спортсменов в большей степени развито целеполагание, представление о себе как о сильной личности и вероятен высокий уровень осмысленности жизни. Возможно, это связано с тем, что к данной группе относятся спортсмены, находящиеся на этапе кульминации и

финиша спортивной карьеры, достигшие пика своих физических и психических возможностей. В свою очередь, это ведет к предельной мобилизации психических и физических ресурсов, нарастанию стресса и, как следствие, возрастанию роли саморегуляции своего состояния. Для данной группы спортсменов более высокая выраженность рассматриваемых шкал, отражающих смысловые ориентации, в сочетании с низкой тревожностью, может свидетельствовать об их профессиональной зрелости.

Резюмируя вышеизложенные результаты, следует отметить, что прослеживается явная закономерность между профессиональной успешностью спортсменов и этапами спортивной карьеры. Было показано, как меняется значимость рассматриваемых взаимосвязей на разных этапах спортивной карьеры, их изменчивость в процессе профессионализации. У спортсменов с невысокой успешностью и у спортсменов с очень высокой успешностью отмечается схожая картина взаимосвязей тревожности и смысловых ориентаций. Можно предположить, что эти взаимосвязи носят некоторый циклический характер в рамках профессионального развития спортсменов.

Список литературы:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
2. Голец А.В. Влияние ценностно-смысловой сферы квалифицированных спортсменов на успешность спортивной деятельности (на примере фехтования) // Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения». – М., 2008. – С. 76–80.
3. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб.: Питер, 2012. - С. 19-48; С.117-137.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций. – 2-е изд. - М., 2000. – С.18.
5. Никитин А.М., Сальников В.А. Влияние типологических особенностей на устойчивость перспективы достижения высоких спортивных результатов //

Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. - Л., 1981. - С. 131-133.

6. Румянцева О.М., Попов А.Л. Ценностные ориентации как средство управления деятельностью в спорте // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1997. - Т. 1. - С. 137-138.

7. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. - СПб.: 2005. - С. 64-72.

ПСИХОДИАГНОСТИКА В ДЕТСКОМ СПОРТЕ

А.А. Батырова

Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по выявлению уровня мотивации и направленности мотивов к занятиям бадминтоном у юных спортсменов 10-12 лет, а также определение уровня самооценки юных спортсменов.

Ключевые слова: детский спорт, мотивация к занятиям спортом, уровень самооценки.

Спортивная деятельность представляет собой совокупность различных сторон спортивной подготовки, взаимодействие которых позволяет достичь желаемого спортивного результата. Спортивная подготовка спортсмена включает в себя физическую подготовку, технико-тактическую подготовку, психологическую подготовку. Снижение эффективности какого-либо компонента спортивной подготовки влечет за собой снижение спортивного результата. В связи с этим возникает необходимость в контроле и регуляции

процесса подготовки спортсмена. Для этого используются методы психодиагностики.

Г.Д. Бабушкин дает следующее определение спортивной психодиагностике: это раздел спортивной психологии, предметом исследования которой являются измерение и контроль психических явлений спортсмена, проявляющихся в спортивной деятельности: познавательных психических процессов, свойств личности, психического состояния, межличностных взаимоотношений [1].

Психодиагностика изучает возможности спортсмена в определенных условиях спортивной деятельности, например, в процессе отбора, в тренировочном процессе, на соревнованиях. В результате проведенной психодиагностики формулируются психолого-педагогические и психологические рекомендации, которые позволяют наиболее эффективно спланировать процесс подготовки спортсмена [1].

Целью нашей работы является изучение уровня мотивации, самооценки юных бадминтонистов 10-12 лет.

Знание уровня мотивации и направленности мотивов у спортсмена помогает тренеру понять состояние и поведение спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

Как пишет Р.А. Пилоян: «Мотивация спортивной деятельности — это особое состояние личности спортсмена, которое формируется в результате соотнесения спортсменом своих потребностей и возможностей с предметом спортивной деятельности и является основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного в данный момент спортивного результата» [7].

Уровень самооценки спортсмена наряду с мотивацией также играет немаловажную роль в спортивной деятельности и существенно влияет на ее результативность.

По мнению Зинько Е.В., самооценка – это специальная функция самосознания, заключающаяся в наличии критической позиции индивида относительно того, чем он обладает; его оценка с позиции определённой системы ценностей [3].

Самооценка отражает отношение спортсмена к себе, к своим возможностям, к окружающим. Уровень самооценки влияет на способность спортсмена адекватно оценивать собственные возможности, анализировать свои слабые и сильные стороны, формировать реалистичный уровень притязаний.

Диагностика проводилась на базе детско-юношеской спортивной школы в группе начальной подготовки отделения бадминтон: 20 юных бадминтонистов 10-12 лет, 3-4 года обучения.

Для определения уровня мотивации и направленности мотивов мы использовали опросник «Определение уровня мотивации к занятиям бадминтоном», разработанный на базе опросника «Оценка школьной мотивации», предложенного Т.А. Ратановой (1998). Опросник состоит из 10 закрытых вопросов с вариантами ответов.

Для определения уровня самооценки использовался тест «Самооценка личности (С. А. Будасси)». Тест включает в себя 20 качеств личности, которые юным бадминтонистам необходимо было проранжировать по значимости от 1 до 20 с разных точек зрения.

Результаты исследования уровня мотивации у юных спортсменов к занятиям бадминтоном показывают, что у 35 % - высокий уровень мотивации, у 65 % тестируемых – средний уровень мотивации. Средний балл = 23 ± 4 находится на границе высокого и среднего уровня мотивации.

Преобладающий в группе средний уровень мотивации к занятиям бадминтоном является показателем, предшествующим снижению

результативности спортивной деятельности. Поэтому необходимо принять меры по повышению уровня мотивации.

Причинами снижения уровня мотивации, по данным исследования Ю. В. Коробейниковой, может служить отсутствие времени на учебу и плохие взаимоотношения с тренером [5]. Жиентаев Р. Р., Рогалева Л. Н. также отмечают, что на начальном этапе подготовки юному спортсмену нужно суметь адаптироваться к требованиям вида спорта, для чего необходимо приобрести новые знания о спорте, повысить уровень своей физической подготовки, овладеть основами техники и хорошо проявить себя в соревновании. Выполнение этих требований создают для спортсмена значительные трудности в тренировочном и соревновательном процессах [2].

При этом интересен тот факт, что несмотря на преобладание среднего уровня мотивации, средний балл составляет 23 ± 4 , который находится на границе высокого уровня мотивации. Это дает положительные предпосылки для повышения уровня мотивации в группе.

Результаты тестирования направленности мотивов показывают, что у 45 % - внешняя направленность мотивов, у 55 % - внутренняя направленность мотивов. При этом у спортсменов с высоким уровнем мотивации 100 % внутренняя направленность мотивов, а у спортсменов со средней мотивацией – 30 %, что соответствует 4 из 13 спортсменов. Однако 4 из 9 спортсменов с внешней направленностью мотивов не хватило 1-ого балла до внутренней направленности мотивов. В совокупности изложенные результаты также дают положительные предпосылки для увеличения внутренней направленности мотивов в группе.

По словам Квинчастного А.В. термин «внутренняя мотивация» описывает желание человека заниматься определенным видом деятельности ради получения удовольствия от самого процесса её выполнения, а также для достижения желаемого результата. Внешняя мотивация опосредует выполнение

индивидом определенной деятельности ради цели, не связанной напрямую с выполнением поставленной задачи [4].

Исследование уровня самооценки у юных спортсменов показало, что у 55 % адекватная самооценка, у 35 % юных бадминтонистов завышенная самооценка, а у 10 % - заниженная.

Средний балл уровня самооценки составляет $0,62 \pm 0,22$ и находится на границе с высоким уровнем самооценки, что требует коррекции неадекватной самооценки и формирования адекватной.

Уверенные в себе спортсмены с адекватной самооценкой реально оценивают ситуации, обладают позитивным настроем перед соревнованиями, низким уровнем психологического напряжения, а значит высокими результатами спортивной деятельности [6].

Завышенная самооценка характеризуется чрезмерной самоуверенностью, которая ведет к завышенным требованиям в спорте, в общении с окружающими; у спортсменов наблюдаются конфликтность и агрессивность.

У спортсменов с заниженной самооценкой наблюдается повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, возрастает неуверенность в себе, что снижает успешность выступлений в соревнованиях.

На основе результатов проведенной психодиагностики мы предлагаем в качестве психологических рекомендаций включение в процесс спортивной подготовки программы психической саморегуляции и идеомоторной тренировки.

Использование психической саморегуляции в спорте позволяет решать многие психологические проблемы у спортсмена, в том числе повышение уровня мотивации и уровня самооценки.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. - Омск: Изд-во.: СибГУФК, 2012. - 328 с.

2. Жиентаев Р.Р. Психологическое сопровождение в детском спорте [Электронный ресурс] / Р.Р. Жиентаев, Л.Н. Рогалева. Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/1151/11980>.

3. Зинько Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний // Психологический журнал. - 2006. - №3. - С. 224-233.

4. Квитчастый А.В., Бочавер К.А., Касаткин В.Н. К вопросу о диагностике спортивной мотивации: Адаптация опросника «SportMotivationScale» // Спортивный психолог. – 2012. - №1(25) . – С. 38-43.

5. Коробейникова Ю.В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового возраста // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2012. - №11. - С. 150-156.

6. Уманская И.А. Самооценка как психологический ресурс успешной спортивной деятельности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2013. - №3. - С. 130-132.

7. Фехтование: Сб / сост. Д. А. Тышлер; редкол. Г.Е. Горохова и др. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 56 с.

НАВЫКИ ЭФФЕКТИВНОГО СОВМЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И ОБУЧЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Р.А. Березовская

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург,
Россия

Аннотация. Предлагается навыки эффективного совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе рассматривать как один из ресурсов конкурентоспособности спортсменов, а особенности функциональных

состояний – как один из критериев конкурентоспособности, который позволяет подойти к вопросам оценки эффективности использования внутренних ресурсов человека, а также оценке эффективности деятельности с учетом затрачиваемых для достижения результатов усилий. Представлены результаты эмпирического исследования состояний сниженной работоспособности у студентов, совмещающих занятия спортом и обучение в университете. Показано, что у спортсменов в ситуации двойной карьеры наблюдается целый спектр проявлений неблагоприятных функциональных состояний (склонность к переживанию психического пресыщения, психоэмоционального напряжения и монотонии) с доминированием мотивации на преодоление затруднений.

Ключевые слова: двойная карьера, студенты, состояния сниженной работоспособности, ресурсы конкурентоспособности.

Основой проблемой, на которую направлено данное исследование, выступает проблема выявления и изучения социально-психологических механизмов успешного совмещения спортивной карьеры и обучения, являющаяся одним из приоритетных направлений в современной зарубежной психологии спорта и перспективным направлением развития российской спортивной психологии [3].

Проблема психологического сопровождения «двойной карьеры» (*dualcareer*) спортсменов, находящихся на этапе обучения в вузе, действительно, требует тщательного анализа, оценки и прогнозирования [5]. При этом навыки эффективного совмещения спортивной карьеры и обучения в вузе, на наш взгляд, следует рассматривать как один из ресурсов конкурентоспособности спортсменов; а особенности функциональных состояний студентов-спортсменов – как один из критериев конкурентоспособности, который позволяет подойти к вопросам оценки эффективности использования внутренних ресурсов человека при реализации

разных форм активностей, а также оценке эффективности деятельности с учетом затрачиваемых для достижения результатов усилий.

Обратимся к результатам нашего исследования, целью которого было эмпирическое изучение выраженности состояний сниженной работоспособности у студентов, совмещающих занятия спортом и обучение в университете. Выборку составили студенты Санкт-Петербургского государственного университета; общее количество респондентов 108 человек, из них 63 юношей и 45 девушек; средний возраст 22,5 года. В соответствии с задачами исследования выборка была разделена на две группы: группа профессиональных спортсменов, спортивный разряд от кандидата в мастера спорта (КМС) до мастера спорта, выступают за сборную России по гребле ($n=40$); группа спортсменов-любителей, для которых спорт является хобби, а в приоритете обучение, спортивных разрядов нет или ниже КМС, выступают на уровне вузов ($n=68$).

Мы предположили, что при оценке субъективной степени тяжести совмещения двух видов деятельности более высокие показатели психоэмоциональной напряжённости будут демонстрировать студенты, для которых приоритетом является спортивная карьера. Для проверки гипотезы использовался ряд психодиагностических методик оценки успешности совмещения спортивной карьеры и обучения, но в данной статье в связи с ограниченным объемом будут представлены результаты, полученные с помощью методики «Дифференцированная оценка работоспособности» (ДОРС), которая предназначена для индивидуальной диагностики качественной специфики переживаемого субъектом состояния сниженной работоспособности [1].

Сравнительный анализ степени выраженности состояний работоспособности у студентов, занимающихся спортом профессионально, и студентов, для которых спорт является хобби, показал статистически значимые различия ($p<0,01$) по всем оцениваемым состояниям сниженной

работоспособности: для спортсменов-любителей характерна более выраженная склонность к переживанию состояния острого утомления с доминирующей мотивацией на прекращение деятельности и отдых; тогда как для группы профессиональных спортсменов наблюдается целый спектр проявлений разных типов состояний сниженной работоспособности с доминированием мотивации на преодоление затруднений. У последних отмечается склонность к переживанию психического пресыщения, но в большей степени – к состояниям стресса и монотонии. Полученные данные позволяют говорить о дополнительных психологических стресс-факторах, испытываемых студентами, совмещающими профессиональную спортивную карьеру и обучение, которые ведут к более разнообразным и выраженным проявлениям сниженной работоспособности. Режим «спорт - учеба» предполагает более интенсивные рабочие нагрузки, мобилизацию психологических и энергетических ресурсов, возникающие в ответ на дефицит времени, повышенную ответственность и сложность, ситуации с многократным повторением стереотипных действий, что, в свою очередь, может приводить к отягощению симптоматики состояния стресса выраженными признаками скуки, однообразия, пресыщения и стремления внести разнообразие в заданный стереотип деятельности.

Полученные результаты могут быть использованы для обоснованной оптимизационной деятельности спортсменов в условиях двойной карьеры: оценка индивидуальных проявлений негативных функциональных состояний позволяет психологу получить важную информацию об индивидуально-психологических особенностях студентов, проявляющихся во взаимодействии с внешней средой, и могут служить основой для принятия решения о характере коррекционно-восстановительной или профилактической работы с ними, для разработки программ психологического сопровождения – обучения - формирования компетенций, а также при выборе подхода к карьерному консультированию и коучингу [4]. При этом следует отметить, что для более успешной актуализации условий внутренней и внешней среды субъекта как

ресурсов необходимо реализовывать «не краткосрочные, не формальные, а длительные и глубокие межличностные и интересубъектные взаимодействия людей, ориентированные на высшие профессиональные достижения (например, в диадах «тренер - спортсмен»))» [2, с. 15] или при взаимодействии «психолог - спортсмен».

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ (проект № 17-06-00883).

Список литературы:

1. Леонова А.Б., Величковская С.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности // Психология психических состояний; под ред. А.О. Прохорова. - Вып. 4. - Казань, 2002. - С. 326–344.
2. Толочек В.А. Феномен «ресурсы»: стадии и ситуации актуализации условий среды как ресурсов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. - 2017. - Т. 6. - № 1. - С. 15-23.
3. Хвацкая Е.Е., Ильина Н.Л. Перспективы исследования «двойной карьеры» в отечественной психологии спорта // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - С. 80-84.
4. Stambulova N. Athletes' transitions in sport and life: Positioning new research trends within the existing system of athlete career knowledge// Schinke R.J., McGannon K.R., Smith B. (Eds.) Routledge international handbook of sport psychology. Abingdon, Oxon, United Kingdom: Taylor & Francis, 2016. P. 519-535.
5. Stambulova N., Wylleman P. (Eds.) Dual career development and transitions (Special Issue). Psychology of Sport and Exercise. 2015.Vol. 21.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК

Е.И. Берилова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Важнейшими ресурсами предотвращения и преодоления психического выгорания в спорте являются личностные особенности спортсменов, такие как самооценка, копинг-стратегии, мотивация, эмоциональный интеллект и т. д. Целью нашего исследования было изучение личностных ресурсов психического выгорания у девушек-футболисток, в качестве которых рассматривались эмоциональный интеллект и копинг-стратегии. Результаты исследования указывают на значимость развития эмоционального интеллекта как ресурса преодоления психического выгорания у спортсменок.

Ключевые слова: психическое выгорание, личностные ресурсы, мотивация, эмоциональный интеллект, самооценка, копинг-стратегии.

Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими перегрузками, жесткой конкуренцией, направленностью на достижение максимально высоких достижений. Все эти факторы могут быть источниками психического напряжения для спортсменов, длительное воздействие которых может привести к развитию у них выгорания.

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет человеку уметь отслеживать и понимать испытываемые им самим чувства и эмоции, управлять ими, а также понимать эмоции, которые испытывают окружающие их люди, а предпочтение конструктивных способов разрешения трудных ситуаций

способствует решению существующих проблем. Таким образом, спортсмены, обладающие высоким уровнем интеллекта и предпочитающие конструктивные копинг-стратегии, понимают чувства, которые они испытывают, способны ими управлять, могут себя мотивировать на достижение результатов в сложных ситуациях, умеют отслеживать эмоции окружающих их людей, а также стараются преодолевать трудности, что является немаловажным в командных видах спорта.

Цель исследования - изучение особенностей эмоционального интеллекта, его взаимосвязи с психическим выгоранием и копинг-стратегиями у высококвалифицированных спортсменов.

В исследовании принимали участие 35 спортсменок, имеющих разряды кандидата в мастера спорта, мастера спорта, а также спортсменки массовых разрядов, занимающиеся футболом.

Для изучения эмоционального интеллекта у спортсменок применялась методика Холла, уровень психического выгорания измерялся с помощью опросника эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, адаптированного нами. Для изучения копинг-стратегий применялся опросник Р. Лазаруса.

Анализ средних значений показателей эмоционального интеллекта показал, что у спортсменок существуют сложности в управлении своими эмоциями и чувствами, а также в самомотивации. Самомотивация характеризуется стремлением мотивировать себя на достижение определенной цели, в том числе если в настоящее время нет настроения или имеются какие-то трудности во взаимодействии с окружающими людьми. Следует подчеркнуть, что, в целом, девушки-футболистки умеют распознавать чувства и эмоции окружающих их людей, могут влиять на эмоции других людей, способны проявлять сопереживание. На уровне команды эти способности являются очень значимыми, т. к. по своей сути они являются одним из важных

компонентов климата команды и проявляются в поддержке и оказании помощи другим членам команды.

Анализ средних значений выраженности показателей психического выгорания у девушек-футболисток позволил сделать вывод о наличии у большинства спортсменок признаков хронического перенапряжения, связанного со спортом. Значения всех симптомов психического выгорания находятся в зоне средних значений. В деятельности психическое выгорание может проявляться в отсутствии желания у спортсменок ставить перед собой высокие цели, в появлении чувства физической и эмоциональной усталости, в снижении значимости достигнутых спортсменками результатов.

Анализ средних значений показателей копинг-стратегий показал, что для спортсменок наиболее предпочитаемым способом разрешения стрессовой ситуации является копинг-стратегия «положительная переоценка», значения остальных копинг-стратегий находятся в диапазоне средних значений.

Следующей задачей исследования было изучение особенностей взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта, психического выгорания и копинг-стратегий у девушек-футболисток.

По результатам корреляционного исследования были установлены обратные достоверные взаимосвязи между показателем психического выгорания «уменьшение чувства достижения» и показателями эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность», «управление эмоциями других людей», «эмпатия» и «интегральный показатель эмоционального интеллекта»; между «интегральным показателем психического выгорания» и показателем эмоционального интеллекта «эмпатия». Также были обнаружены прямые достоверные взаимосвязи между копинг-стратегией «планирование решения проблемы» и следующими показателями эмоционального интеллекта: «управление своими эмоциями», «самотивация», «интегральный показатель эмоционального интеллекта». Обратная достоверная взаимосвязь была

обнаружена между показателем эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность» и копинг-стратегией «дистанцирование».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что высокий уровень эмоционального интеллекта у девушек-футболисток, а именно эмоциональная осведомленность, умение сопереживать и воздействовать на эмоции других людей, способствуют снижению проявления симптомов психического выгорания. Высокий уровень эмоциональной осведомленности, самомотивации, а также умение управлять своими эмоциями способствует поиску и планированию спортсменками верного решения и желаемого результата, а также препятствует «отделению» от решения проблемной ситуации.

Результаты нашего исследования позволяют сделать заключение о том, что эмоциональный интеллект является значимым регулятором психического выгорания у девушек-футболисток. Развитие уровня эмоциональной культуры спортсменов, в частности овладение навыками правильной оценки эмоций и чувств, а также формирование у них реалистичной самооценки, навыков целеполагания и конструктивных способов разрешения трудных ситуаций являются одними из важнейших составляющих подготовки спортсменов, направленных на снижение уровня психического выгорания.

Список литературы:

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12.
2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 4. – С. 74-76.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - С. 277-279.

5. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 5. - С. 25-28, 39-41.

6. Keith A. Kaufman, Ph.D. Understanding Student-Athlete Burnout. National Collegiate Athletic Association, December 10, 2014.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлено исследование эффективности развития навыков саморегуляции методом биологической обратной связи. Использование метода биологической обратной связи оказывает благоприятное воздействие на гармонизацию состояния спортсменов, влияет на снижение компонентов эмоционального выгорания и тревожности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, биологическая обратная связь, тренинг, Бос-пульс, тревожность, эмоциональное выгорание, предсоревновательное состояние.

Спорт – это особый, специфический вид профессиональной деятельности, в котором воплощаются запредельные возможности нервной системы и функционального состояния человека. Спорт, являясь областью достижений,

предъявляет максимальные требования к уровню потенциала спортсмена [1, 3, 4, 5].

Специалисты, занимающиеся спортивной проблематикой, призваны искать пути качественной и эффективной поддержки спортсменов на всех этапах спортивной деятельности. Опираясь на современные достижения спортивной науки и практики, они должны заблаговременно предупредить вероятные изменения психического состояния, используя специальные технологии и приемы [2, 3, 7].

Перспективным направлением в области психологического сопровождения спортсменов является применение быстрой информации о состоянии исследуемого в виде биологической обратной связи (БОС). Несмотря на практическую актуальность и перспективность данной области научных изысканий, отсутствует целостное психологическое обоснование использования биоуправления в рамках адаптации высококвалифицированных спортсменов к физическим и психическим нагрузкам, изучаются лишь различные разрозненные физиологические аспекты успешного и эффективного биоуправления [3, 5, 6, 8].

Мы использовали тренинг, основанный на методе обучения релаксации с применением биологической обратной связи. Главная концепция тренинга заключалась в выработке и закреплении навыков релаксации через управление сердечным ритмом и температурой кончиков пальцев. Реализовывалась данная программа с помощью компьютерного комплекса «БОС-пульс», разработанного Институтом медицинской и биологической кибернетики.

Прибор подключали к испытуемому и измеряли сердечный ритм (пульс) или температуру кончиков пальцев («детектор пульса»), который соединяя прибор с компьютером. Спортсмен, в зависимости от вида игрового тренажера, должен был управлять скоростью погружения водолаза или гребцом, используя «детектор пульса», собственные мысли и воображение, участвуя в азартном состязании. Чем глубже расслаблялся испытуемый спортсмен, тем медленнее

был его пульс, тем выше была температура тела и тем быстрее двигался его аватар на экране ноутбука и зарабатывались призовые баллы. Успешность в освоении навыка расслабления и снижения пульса или повышения температуры тела являются индикаторами интенсивности психоэмоционального напряжения. Спортсмен побеждает, если обучается достигать состояния релаксации, моделируя ситуацию, когда он должен оставаться спокойным и хладнокровным. Во время первичного взаимодействия испытуемого и игрового тренажера скорость соперника задается в соответствии с игровыми параметрами, впоследствии «противник» движется со средней скоростью самого игрока, которую он развил на предыдущем состязании. То есть, теперь борьба идет не с неясным соперником, а с самим собой. В ходе тренинга программа фиксировала процесс успешной тренировки спортсменов в виде графика частоты сердечных сокращений за каждый игровой этап, выводила динамику всех игровых сетов, что давало возможность спортсмену еще раз наглядно увидеть результаты своей деятельности по освоению навыка саморегуляции.

У всех спортсменов, участвовавших в тренинге биоуправления, имеется положительная динамика снижения частоты сердечных сокращений от занятия к занятию, следовательно, уровень результативности занятий на игровом тренажере с биологической обратной связью возрастает. Большинство испытуемых планомерно осваивали навык саморегуляции, что говорит о хорошем уровне самоконтроля у данных спортсменов. Те периоды тренировки на «БОС-пульсе», когда пульс на протяжении нескольких сессий оставался неизменным, могут свидетельствовать о том, что данные испытуемые могут контролировать свое поведение. Чем больше времени тренируется спортсмен, тем успешней он переходит от стадии к стадии, обучаясь осознанно контролировать свое тело. Следовательно, мы можем констатировать, что спортсмены, принявшие участие в тренинге, успешно освоили метод биологической обратной связи.

Тренинг биоуправления предварял и завершал психодиагностический этап сбора данных о параметрах психического состояния с применением следующих методик: диагностика тревожности Спилбергера, тест-опросник психического выгорания у спортсменов T.D. Raedeke, A.L. Smith в адаптации Е.И. Гринь [1], методика изучения предсоревновательного состояния спортсмена.

После тренинга произошло снижение показателя тревожности (с высокого уровня до среднего), что подтверждено анализом достоверности различий. Также наблюдается снижение эмоционального компонента предстартового состояния, что показывает, что использование метода биологической обратной связи оказывает воздействие именно на эмоциональную сферу спортсмена. Кроме того, возрос уровень когнитивного компонента предстартовых состояний до средней нормы, а уровень развития физического компонента до высоких значений.

Достоверно снизились такие компоненты эмоционального выгорания, как эмоциональное/физическое истощение и обесценивание достижений.

Это свидетельствует о том, что тренинговая программа, основанная на биологической обратной связи, направленная на формирование навыков саморегуляции, способствует гармонизации предсоревновательного состояния спортсменов, снижает и профилактирует симптомы эмоционального выгорания и в целом оптимизирует эмоциональную сферу спортсмена. Рекомендуем применять данную технологию воздействия на спортсмена для снятия предстартового волнения, усиления процесса полноценного отдыха между стартами, для снижения угнетающих последствий монотонной работы, увеличения функциональных резервов психики атлетов с целью повышения их конкурентоспособности на международной арене.

Список литературы:

1. Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Стратегии преодоления стресса. - Краснодар, 2012. - 248 с.

2. Босенко Ю.М. Психологический тренинг как способ формирования конструктивных реакций на успехи и неудачи у высококвалифицированных спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2011. - № 2. - С. 84-91.

3. Босенко Ю.М. Развитие навыков саморегуляции у высококвалифицированных стрелков // Спортивный психолог. - 2014. - № 5. - С. 30-33.

4. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2017. - № 2. - С. 94.

5. Бочанцева Е.В. Функциональные асимметрии и успешность альфа-стимулирующего тренинга у спортсменов // Биоуправление в медицине и спорте: матер. VII Всерос. конф. (25 - 26 мая 2005 г., г. Москва). - М.: ИМББ СО РАМН, РГУФК, 2005. - С. 58 - 64.

6. Тристан В.Г. Опыт использования альфа-стимулирующего тренинга для подготовки спортсменов // Биоуправление-4: Теория и практика. - Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. - С. 242-245.

7. Чуб Е.В. Влияние осознанной саморегуляции деятельности футболистов на эффективность игры в нападении // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2014. № 2. - С. 155-158.

8. Hammond D.C., "Treatment of chronic fatigue syndrome with neurofeedback and self-hypnosis: a case report," J. Neurother. (<http://www.isnr.org>), 3, No. 4, (1999).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА У СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК

В.В. Буторин

Московская государственная академия физической культуры, г. Москва,
Россия.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные виды страхов у спортивных гимнасток младшего школьного возраста (8-11 лет), психологические условия их преодоления.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, страхи в спорте, условия преодоления страхов.

Актуальность исследования. Спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, сопряженным с высоким риском травм из-за сложных элементов на брусках, кольцах, перекладине. По причине травматизма, даже после физического и функционального восстановления спортсмены либо продолжают себя беречь, не выходя на прежний уровень мастерства, либо уходят из спорта по причине страха перед спортивными снарядами. Страх пережить вновь болезненные ощущения очень устойчив. Страх – эмоциональное состояние, вызванное реальной или мнимой опасностью; защитная биологическая реакция [1].

Цель исследования – выявление специфических страхов и психологических условий их преодоления у спортсменок в спортивной гимнастике.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе гимнастического зала академии МГАФК, п. Малаховка.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 16 человек, девочки 8-11 лет, спортивный разряд: II-III взрослый.

Методы исследования. С целью выявления страхов у спортивных гимнасток использовался тест «Страхи спортсменов» (Е.В. Мельник, Е.В. Воскресенская).

Результаты исследования. Были выявлены 5 основных вида страхов у исследуемых спортивных гимнасток: не оправдать ожидания тренера у 100 %, риск получения травмы - у 100 %, выступление на «чужом поле» - 93,3 %, нарушить выполнение техники упражнения в условиях соревнований - 93,3 %, опоздания на тренировку или соревнования - 93,3 %.

Для преодоления проявления страха у спортсменов была разработана и реализована коррекционная программа.

Коррекционная программа. Коррекционная программа состояла из 8 занятий. Программа рассчитана на 2 встречи в неделю с группой детей из 5 человек. Время, затрачиваемое на одно занятие, 30 минут.

Каждое заканчивается подведением итогов (резюмирование).

В программу входили методики, состоящие из упражнений, направленных на психомышечную релаксацию, коммуникативное раскрепощение, снятие зажимов, визуализацию страхов и избавление от них.

Коррекционная программа осуществляется на фоне создания необходимых психологических условий:

1. Эмоциональная поддержка.
2. Активность.
3. Подкрепление (поощрение или порицание).
4. Создание благоприятного психологического климата для взаимодействия.
5. Использование специальных методов и приёмов коррекционной программы.

Проведено ретестирование после психологической работы. Страхи не оправдать ожидания тренера и *опоздание на тренировку или соревнования* были преодолены всеми участниками. Риск получения травмы был преодолены

- у 20 %, выступление на «чужом поле» - у 60 %, страх нарушить выполнение техники упражнения в условиях соревнований - у 40 %.

Выводы:

1. В спортивной гимнастике чаще встречаются страхи социальные и биологические, например, страх не оправдать ожидания тренера; страх соревнований в другой стране, городе (на «чужом» поле); страх нарушения техники упражнения в условиях соревнований; страх опоздания на тренировку или соревнования; страх получения травмы.

2. Подобранный комплекс методов и приёмов в программу психологической коррекции, показал эффективность по преодолению и / или снижению выраженности страха у спортивных гимнасток 8-11 лет.

Список литературы:

1. Воскресенская Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.

2. Ганюшкин А.Д. О проявлении страха и боязни в спортивной гимнастике / А.Д.Ганюшкин, Е.А. Калинин // Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А.Ц. Пуни. 1968, 10–13 декабря: Тезисы докладов. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1968. - С. 10–12.

3. Буторин В. В. Психологическая устойчивость к стрессогенным факторам в соревновательной деятельности биатлонистов / В.В. Буторин // Материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании». – М, 2016. – С. 61–66.

4. Буторин В.В. Организация эффективного психолого-педагогического взаимодействия в системе «тренер - спортсмен» / В.В. Буторин // В сборнике: Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-

практической конференции психологов физической культуры и спорта; Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»; под общей редакцией: Байковского Ю.В., Вошинина А.В. – М., 2016. - С. 167-171.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Н.Л. Высочина

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрены вопросы применения волевой подготовки в спорте. Выделены блоки волевых качеств, соответствующих направлениям волевой подготовки, и показано их влияние в разных видах спорта.

Ключевые слова: волевая подготовка, виды спорта, волевые качества.

Проблема волевой подготовки широко представлена в специальной научной литературе по вопросам психологии спорта. Большинство авторов рассматривают волевой компонент личности спортсмена через проявление психологических механизмов его волевой регуляции, связанных с выполнением определенных действий [2, 3]. В связи с тем что фактор волевой регуляции является одним из ключевых аспектов, позволяющих использовать резервные возможности психики спортсмена, перспективным представляется его изучение для дальнейшего внедрения в практику спортивной подготовки.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что преобладающее количество работ по теме волевой подготовки связано с исследованием волевой активности и сопровождающих ее эмоциональных

реакциях в структуре индивидуальности спортсмена [1, 3]. Некоторые авторы изучали формирование спортивно важных психических свойств спортсмена и их взаимосвязь со спортивными результатами [5]. При этом анализу взаимосвязи отдельных волевых качеств спортсмена, необходимых для успешной реализации своих возможностей, с видом спорта уделялось недостаточно внимания, что и обусловило выбор и актуальность темы исследования.

Как правило, волевая подготовка спортсмена рассматривается в контексте морально-волевой и эмоционально-волевой подготовки [1], оставляя за пределами внимания мотивационно-волевую и интеллектуально-волевую подготовку и соответствующие им волевые качества.

Волевые качества спортсмена представляют собой особенности волевой регуляции, которые проявляются в конкретных условиях соревновательной деятельности и обусловлены характером преодолеваемого препятствия. Они проявляются в строгом соблюдении режима нагрузок и отдыха, питания, прохождения обследований, в регулярном посещении тренировок, своевременном и качественном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях, а также осознанном управлении своим эмоциональным состоянием [2, 4].

Анализ особенностей волевой подготовки в системе психологического обеспечения спортсменов свидетельствует о том, что для представителей всех видов спорта необходимыми волевыми качествами являются целеустремлённость, решительность, настойчивость, вера в себя, ответственность, терпение, дисциплинированность, самообладание, саморегуляция и др. Несмотря на значимость всех указанных характеристик, большинство специалистов сходятся во мнении, что в зависимости от вида спорта некоторые из них оказывают более выраженное влияние на спортсменов [1, 5].

По данным современной научной литературы, в игровых видах спорта приоритетное значение имеют эмоционально и мотивационно-волевые качества, чуть меньше выражено влияние интеллектуально-волевых характеристик. Такое влияние волевого компонента на деятельность спортсменов в спортивных играх связано со спецификой соревновательной деятельности, а именно: с активным и быстрым ведением игры, постоянно изменяющимися условиями, вызывающими бурную эмоциональную реакцию спортсменов, со сложными и динамичными игровыми ситуациями, требующими участия интеллектуальной сферы.

В циклических видах спорта основными волевыми качествами являются эмоционально-волевые. Это обусловлено ключевыми психологическими характеристиками, присущими спортсменам, специализирующимся в циклических видах спорта: выносливостью, самообладанием, стрессоустойчивостью, выдержкой, терпением и др. При этом остальные волевые компоненты оказывают меньшее влияние на спортсменов, наименее выраженными являются интеллектуально-волевые качества.

У представителей единоборств ведущие характеристики воли относятся к блоку морально-волевых качеств, что отражает самый высокий показатель среди всех экспертных оценок. И это связано с высочайшим уровнем самодисциплины, ответственности, четкости выполнения заданий и понимания того, что ошибочные действия могут повлечь за собой тяжелые последствия в виде травм. На втором месте по значимости в единоборствах находится эмоционально-волевой компонент, который указывает на необходимость контроля над эмоциями, особенно агрессией, присущей спортсменам в единоборствах, а также на ценность умения настраиваться против конкретного соперника, что можно увидеть на примере бокса, когда спортсмены перед началом поединка устраивают «дуэль взглядов», отвечает за способность спортсмена выдерживать боль от ударов и др. Кроме этого, в единоборствах большое значение имеют и мотивационно-волевые качества, которые

показывают мужество и смелость, силу и уверенность спортсмена, его негибаемый моральный дух.

В сложнокоординационных видах спорта ведущее место занимают интеллектуально-волевые качества, поскольку специфика соревновательной деятельности требует от спортсмена проявления концентрации, внимательности, точности выполнения сложнейших технических элементов, что связано с осознанностью и мобилизацией волевой сферы, а также характеризует его способность к саморегуляции и произвольному управлению своим состоянием. Важными для представителей сложнокоординационных видов спорта являются и эмоционально-волевые характеристики, которые показывают умение спортсмена рисковать при выполнении опасных технических элементов (например: в фигурном катании, фристайле, прыжках в воду), сохраняя самообладание и уверенность.

Проведенные исследования дают основание утверждать, что основными структурными компонентами, объединяющими блоки волевых качеств, и направлениями реализации волевой сферы спортсмена являются мотивационные, эмоциональные, моральные и интеллектуальные качества. Среди универсальных волевых качеств, необходимых для успешной работы во всех видах спорта, можно выделить целеустремлённость, решительность, настойчивость, веру в себя, ответственность, дисциплинированность, терпение, самообладание, саморегуляцию и др. Однако в зависимости от вида спорта, их влияние на эффективность соревновательной деятельности выражено в разной степени, что необходимо учитывать при разработке программ психологической подготовки к соревнованиям.

Список литературы:

1. Горбунов Ю.Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры: Тренер: журнал в журнале. – 2002. – № 7. – С. 37–38.

2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с. в журнале. – 2002. – № 7. – С. 37–38.
3. Чумаков М.В. Эмоциональные аспекты волевой регуляции: монография. – Курган : Кург. гос. ун-т, 2005. – 168 с.
4. Beckmann J., Fröhlich S. M., Elbe A. M. Motivation und volition // Grundlagen der sportpsychologie. – Göttingen: Hogrefe, 2009. – S. 511–562.
5. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes // Sportomokslas. – 2016. – № 4(86). – P. 2–9.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ: ДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Г.Б. Горская

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Представлены теоретические основания и эмпирические доказательства конструктивности динамического анализа ресурсов самореализации спортсменов. Теоретическим основанием данного подхода послужила концепция системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова. Приведены эмпирические данные о смене ведущих психологических регуляторов деятельности на протяжении длительных соревнований и соревновательного сезона.

Ключевые слова: ресурсный подход к самореализации спортсменов, психологические ресурсы, динамический анализ, системогенез профессиональной деятельности.

Несомненное влияние психологических факторов на достижения спортсменов побуждает к поиску методов наиболее точной оценки имеющихся у спортсменов психологических ресурсов. Распространенным методом их выявления является установление взаимосвязей параметров индивидуально-психологических свойств спортсменов с теми или иными параметрами успешности их деятельности. Такой подход представляется оправданным, но имеющим ограничения, связанные с тем, что предпосылками успеха спортсмена является наличие ресурсов для того, чтобы справиться, по крайней мере, с тремя задачами: приобретением высокого мастерства, готовностью справляться с соревновательным стрессом и демонстрировать достигнутое мастерство в соревнованиях, конструктивно включаться в социальный контекст спортивной деятельности. Соотнесение индивидуально-психологических свойств спортсмена лишь с одним из перечисленных условий достижения успеха в спорте может привести к ошибкам в прогнозировании его перспектив. Другим ограничением оценки психологических ресурсов успешности спортсмена путем сопоставления его индивидуально-психологических свойств является то, что психическая регуляция деятельности не может оставаться неизменной как на протяжении многолетней спортивной карьеры, так и на протяжении годовых циклов подготовки либо на протяжении продолжительных соревнований.

Тенденции изменения психической регуляции деятельности на протяжении спортивной карьеры могут быть адекватно поняты с позиций теории системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова [7]. Одним из ее положений является то, что по мере освоения деятельности происходит формирование психологической системы деятельности, включающей мотивацию, компоненты осознанной саморегуляции деятельности, профессионально важные качества личности. Важным является и указание на то, что психологическая система деятельности является динамическим образованием, в силу чего на разных этапах профессионального

развития регуляция отдельных компонентов деятельности или их элементов изменяется. О приложимости концепции В.Д. Шадрикова к анализу психологической регуляции спортивной деятельности являются данные немногочисленных исследований, в которых прослеживаются изменения в ее структуре на разных этапах многолетней спортивной карьеры [2, 3, 5]. Фактором, изменяющим регуляцию деятельности спортсменов, могут быть и изменения социокультурного порядка, сказывающиеся на индивидуальности человека [6].

Для оценки возможного вклада динамического анализа психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов были проанализированы данные двух исследований, целью которых было установление специфики регуляции деятельности высококвалифицированных спортсменов на разных этапах длительных соревнований и на разных этапах соревновательного сезона.

В первом исследовании были проанализированы показатели сопряженности результатов выступлений в начале и в конце соревнований высококвалифицированных яхтсменов (30 человек) в течение соревновательного сезона с 51 параметром индивидуально-психологических свойств спортсменов [4]. Полученные данные свидетельствуют о том, что в начале соревнований сопряжены с высокими результатами соревнований показатели мотивации достижения, чувствительности к стрессорам, тревожности, показатели личностных факторов теста Кеттелла, характеризующие эмоционально волевую сферу. Следовательно, в начале соревнований наиболее значимы личностные свойства, позволяющие преодолеть эмоциональное напряжение, связанное с неопределенностью исхода соревновательной борьбы. В конце соревнований состав показателей, сопряженных с высокой результативностью деятельности, меняется по сравнению с отмеченным в начале соревнований. С показателями высоких результатов в гонках сопряжены показатели силы процесса возбуждения, мотивации достижения и спортивной борьбы, показатели интеллекта и

самодостаточности (Ви Q2 теста Кеттелла). Это значит, что в конце соревнований более значимы такие свойства, как психическая выносливость, позволяющая преодолевать усталость, готовность вести до конца соревновательную борьбу, способность принимать самостоятельные и эффективные тактические решения при нарастании утомления и психического напряжения.

Во втором исследовании устанавливались особенности взаимосвязей показателя психической устойчивости с личностными и командными параметрами, рассматриваемые как ресурс поддержания устойчивости к стрессовым факторам у высококвалифицированных спортсменов, выступающих в команде по пляжному гандболу, в начале, в середине и в конце соревновательного сезона [1]. В исследовании обнаружены устойчивые корреляционные связи исследуемых параметров, отражающие специфику пляжного гандбола как вида деятельности, и изменчивые корреляционные связи, в которых проявляются изменения психической регуляции деятельности спортсменов на разных этапах соревновательного сезона. Результаты исследования свидетельствуют о возрастающей интеграции ресурсов сопротивляемости стрессу от начала к концу соревнований при преимущественной мобилизации индивидуально-психологических ресурсов. Признаки мобилизации командных ресурсов проявились только в конце соревновательного сезона. Выявлена значимость психической выносливости спортсменов на заключительном этапе соревновательного сезона, а также обнаружены признаки попыток спортсменов сохранить собственную устойчивость к стрессу за счет уменьшения вклада в поддержание эффективности команды как социальной группы.

Список литературы:

1. Горская Г.Б., Дыдарь В.Г. Динамика регуляции психической устойчивости команды на протяжении соревновательного сезона // Общество: социология, психология, педагогика. - 2017. - № 8.

2.Енин В.И. Развитие психологических свойств личности в процессе занятий спортом: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Л.: 1986. - 16 с.

3.Пархоменко Е.А. Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. - 26 с.

4.Потапов В.Я., Горская Г.Б. Влияние индивидуально-психологических особенностей на динамику результативности выступлений в парусных регатах // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 1. - С.16-17.

5.Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2012. - 24 с.

6.Тимакова Т.С. Спорт в отношении динамики фенотипических сдвигов современного человека // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 2. - С. 59-61.

7.Шадриков В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. - М.: Логос, 2007. - 192 с.

ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, К.А. Гандилян

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья рассматривает сенсомоторные реакции квалифицированных тхэквондистов с разным профилем функциональной асимметрии.

Ключевые слова: тхэквондо, моторный профиль, сенсорный профиль, сенсомоторная реакция.

Соревновательная деятельность - интегральное выражение психофизиологического состояния спортсмена. Основой для реализации высших психических функций является, прежде всего, работоспособность центральной нервной системы (ЦНС), а спортивная активность в целом требует также согласованной работы сенсорных систем и двигательного аппарата. Психомоторные процессы обеспечиваются совместным участием полушарий мозга, каждое из которых доминирует в отношении адекватных для него функций. Избирательность гемисфер в восприятии сенсорной информации определяется разными системами ее обработки. Знак сенсорной асимметрии влияет на степень помехоустойчивости, концентрацию внимания, способность к саморегуляции, эмоционально-волевою настойчивость, совместимость при групповой деятельности. В тех видах спорта, где одним из важнейших физических качеств является быстрота, индикаторами психофизиологического состояния, результативности и адаптационного потенциала спортсмена могут быть показатели его моторных и сенсорных реакций с учетом профиля функциональной асимметрии [1, 3, 4].

Целью данной работы явилось изучение сенсомоторных реакций квалифицированных тхэквондистов с разной моторной и сенсорной латерализацией. Для достижения поставленной цели были реализованы следующие задачи: 1) определение моторных и сенсорных доминант и вариантов индивидуального профиля асимметрии у 15 квалифицированных тхэквондистов (КМС) 18-30 лет; 2) исследование физиологической лабильности процессов в ЦНС; 3) изучение функционального состояния центрального отдела проприоцептивной сенсорной системы.

Исследования проводили в лаборатории «Физиология движений человека» при кафедре физиологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ. Определяли ведущую руку, ногу, глаз и ухо. Использовали 43 теста. Рассчитывали коэффициенты асимметрии для каждого признака и интегральные

коэффициенты, позволяющие выделить условные границы основных типов асимметрии. Для оценки лабильности процессов в ЦНС измеряли латентное время двигательной реакции (ЛВДР) на свет. Функциональное состояние корковых отделов двигательного анализатора характеризовали с помощью теста максимальной частоты движений за 60 секунд [1, 4]. Статистическую обработку результатов проводили с использованием пакета прикладных программ STATISTICA 7.

Все обследованные нами тхэквондисты являлись праворукими. Ведущая правая нога установлена у 67 %, левая – у 20%, симметрия нижних конечностей – у 13 % исследуемых. Спортсмены с односторонней моторной асимметрией составили 67 %, с перекрестной – 20 %. Коэффициент моторной асимметрии соответствовал «выраженному правшеству» (48 %). Правосторонняя асимметрия зрения выявлена у 80 %, левосторонняя - у 7 %, симметрия зрительного анализатора – у 13 %. «Правшество» слуха встречалось реже (26 %), а «левшество» чаще (67 %). Симметрия слуховой сенсорной системы составила 7 %. Односторонняя сенсорная асимметрия отмечалась в 53 % случаев. Коэффициент сенсорной асимметрии за счет большого числа «левоухих» снижался в сторону амбидекстрии до 34 %. Однако более высокое значение интегрального коэффициента асимметрии (42 %) свидетельствовало о большей функциональной активности левой гемисферы. Доминантные признаки объединяли в профили асимметрии. Выявлено 9 вариантов. Для большинства спортсменов (32 %) характерен «абсолютно правый» фенотип. Второе место занимали «преимущественно правые» профили с тремя правыми и одним левым признаком: левой ногой или левым ухом (по 13 %). Другие «смешанные» варианты были представлены в равных соотношениях (по 7 %).

Время простой сенсомоторной реакции у тхэквондистов с разными латеральными фенотипами достоверно не отличалось (среднее значение ЛВДР $155,49 \pm 6,4$ мс). У представителей правого моторного профиля ЛВДР составило $155,70 \pm 6,9$ мс, смешанного моторного – $155,08 \pm 14,7$ мс. Испытуемые с правым

сенсорным профилем характеризовались значениями $157,44 \pm 8,9$, смешанным – $153,27 \pm 9,9$ мс. Полученные результаты соответствуют литературным данным [3], согласно которым представители спортивных единоборств имеют наименьшие величины времени простой сенсомоторной реакции. В основу показателя ЛВДР заложены сила, уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения, что определяет его использование для оценки качества быстроты.

Информативный и доступный для измерения критерий взаимодействия нервных процессов - максимальный темп движений. Результат теста, выполненного в течение первых 10 секунд, оценивает уровень функциональной лабильности нервных центров. Его средняя величина (61 у. е.) у представителей правого и смешанного моторного профилей достоверно не отличалась. Испытуемые с правым сенсорным профилем имели средний показатель 65 у. е., группа со смешанным сенсорным профилем – 60 у. е. Суммарный результат за 30 секунд теста оценивался в баллах. У всех спортсменов он соответствовал среднему уровню (5-6 баллов). Аналогичные результаты обнаружены и при распределении тхэквондистов на правый моторный, смешанный моторный и смешанный сенсорный фенотипы. И только у представителей правого сенсорного профиля отмечались показатели выше среднего (7-8 баллов). Коэффициент утомления значительно колебался (5-17) и в среднем составил 13 %. Наибольшую устойчивость к утомлению проявили представители правого моторного и смешанного сенсорного фенотипов, наименьшую – спортсмены смешанного моторного профиля.

Таким образом, анализ показателей ЛВДР и теппинг-теста у квалифицированных тхэквондистов с различными проявлениями асимметрии не выявил значительных отличий в эффективности деятельности их нервно-мышечного аппарата. Однако у спортсменов с правосторонней моторной асимметрией в сравнении с группой тхэквондистов, имеющих смешанный моторный профиль, наблюдается выраженная тенденция к уменьшению

коэффициента утомления. Это можно объяснить преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения у правшей. Спортсмены с правым латеральным фенотипом имеют наименьшее время сенсомоторных реакций. Специфика сочетания сенсомоторных асимметрий влияет на проявление быстроты, что, в свою очередь, отражается на времени сенсомоторных реакций, функциональной подвижности зрительного анализатора и нервно-мышечной системы [2, 5].

Список литературы:

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт: руководство по функциональной межполушарной асимметрии. - М.: Научный мир, 2009. - С.647–691.
2. Данилов А.В., Галимова А.С. Психофизиологический статус юных теннисистов с межполушарной функциональной асимметрией // Вестник ВЭГУ. – 2013. – № 3 (65). – С. 32–37.
3. Корягина Ю.В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности. - М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 224 с.
4. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции). - СПб.: Олимп СПб, 2004. – 85 с.
5. Черемушникова И.И., Петросиенко Е.С., Нотова С.В., Витун Е.В. Проблемы психомоторной асимметрии в зависимости от физической подготовленности студентов // Успехи современного естествознания. – 2010. – №12. – С. 79 – 80.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОЗИТИВНЫЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА

А.Ш. Гусейнов

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

В.В. Шиповская

Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего
сестринского образования, г. Краснодар, Россия

Н.В. Жигунова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Конструкт психологической культуры рассматривается в контексте самоопределения и самоосуществления как ресурс прогрессивного личностного и профессионального развития. Анализируется специфика содержания психологической культуры у тренеров. Выявлено, что регуляторные умения существенно влияют на уровень выраженности психологической культуры. Показано, что развитая способность к саморегуляции и стремление к самоактуализации являются ключевыми компонентами психологической культуры тренеров.

Ключевые слова: психологическая культура, саморегуляция, самоопределение, самоактуализация, профессиональное развитие тренера.

Любая профессиональная деятельность является одной из ведущих сфер самоактуализации и социального самоосуществления личности [6]. В современных условиях профессиональная деятельность тренера приобретает особую значимость, так как она непосредственно связана с качеством подготовки спортсмена. Многолетняя подготовка спортсменов – это

комплексный творческий процесс, успешность которого зависит от *психологической культуры тренера*, которая во многом предупреждает деструктивный путь стагнации, эмоционального выгорания, искажения в ценностно-мотивационной основе профессионального сознания личности. Дефицит психологической культуры может порождать неадекватные действия тренера, которые становятся социально опасными при условии объектного тяготения личности, когда тренер относится к спортсмену исключительно как к средству достижения высоких результатов, в связи с чем ставит перед спортсменом задачи без учета индивидуального стиля деятельности [5]. Использование тренером непродуктивных способов работы (жесткость воздействий, принижение достижений спортсменов) блокируют успешную самореализацию личности в спорте, порождая амотивацию, неудовлетворенность, снижая оптимальные показатели деятельности.

В психологии понятие «психологическая культура» рассматривается как важный компонент субъектности [1], общей культуры и интегральной гармоничности личности, проявляющейся в творческом поиске, в усвоенной личностью системе саморегуляции эмоций и действий, способствующей организации оптимального поведения по удовлетворению широкого круга витальных и психологических потребностей [7]. В развитом виде психологическая культура характеризуется высоким качеством самоорганизации и саморегуляции и является фактором социальной стабильности в локальных сообществах [2, 3]. Следовательно, конструкт психологической культуры предстает как процесс, неразрывно связанный с самоопределением и самоосуществлением в мире, направленный на достижение внутренней согласованности между ценностями, смыслами, потребностями и саморегуляцией личностной активности.

Цель исследования – выявление специфики показателей, определяющих содержание психологической культуры тренера. Предполагалось, что психологическая культура тренера связана с психологической зрелостью

личности и зависит от уровня самодетерминации, от построения и качества процессов саморегуляции и самоактуализации.

Участниками исследования стали тренеры (из них 5 мастеров спорта и 5 кандидатов в мастера спорта) в возрасте от 22 до 60 лет. Объем выборки $n=30$. Использован следующий тестовый инструментарий: тест «Психологическая культура личности» (О.И. Мотков), методика «Психологическая зрелость» Б.К. Пашнева. Проведен корреляционный анализ по Спирмену шкал теста О.И. Моткова с показателями психологической зрелости методики Б.К. Пашнева. Учитывались результаты только значимых корреляций ($p<0,05$ - $p<0,01$).

Результаты анализа связей шкал методик Б.К. Пашнева и О.И. Моткова указывают на отсутствие значимых корреляций показателей шкалы «самодетерминация» с показателями психологической культуры личности. Вероятно, показатели психологической культуры, полученные на данном контингенте тренеров, не зависят от их способности к самостоятельному принятию решений. Стремление к независимости, автономности, фиксируемые в вопросах теста Б.К. Пашнева, безусловно, являются профессионально важными качествами тренера, но не входят в структуру показателей психологической культуры личности, определяемыми шкалами методики О.И. Моткова.

Показатель «способность к саморегуляции» по методике Б.К. Пашнева имеет высокосignимые положительные связи со шкалами выраженности силы стремлений в сфере саморегуляции, что предсказуемо. Прослеживаются также позитивные связи показателя «способность к саморегуляции» с показателями осуществления в сферах ведения дел, саморазвития, общего уровня психологической культуры методики О.И. Моткова. Полученные корреляции свидетельствуют о том, что способность к саморегуляции входит в число *ведущих показателей психологической культуры тренера*. Позитивная роль и специфика способов саморегуляции в спортивной деятельности широко обсуждается в психологии [4; 5]. Терпение, настойчивость, умение совладать с

собственными эмоциями, фиксирующие особенности саморегуляции по опроснику Б.К. Пашнева, являются компонентами системы личностных свойств, определяющих психологическую культуру тренера.

Показатель личностной зрелости в контексте стремления к самоактуализации обнаруживает широкую сеть высокозначимых позитивных корреляций с 11-ю шкалами психологической культуры методики О.И. Моткова. Сила связи по большинству шкал весьма велика, на это указывает, например, корреляция самоактуализации и общего уровня психологической культуры ($r = ,714$; $p < 0,001$). Высокий показатель статистической детерминации свидетельствует о том, что более половины личностных качеств, определяющих психологическую культуру тренера (51 %), обусловлены готовностью личности к самоактуализации.

Выводы. Проведенное исследование показало, что психологическая культура соотносится с оптимальной объективацией на ступени зрелости и является позитивным ресурсом личностного и профессионального развития тренеров. Лица с развитой психологической культурой обладают высоким уровнем саморегуляции и выраженным стремлением к самоактуализации. Благодаря адекватному варианту самоопределения и активной жизненной стратегии увеличивается возможность личностного роста, плодотворной профессиональной самореализации, гармоничного соотнесения своих потребностей с возможностями, которые представлены в спортивной деятельности. Таким образом, развитая психологическая культура снижает вероятность маргинализации профессионального бытия и личностной деформации в спорте.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Субъектность и психологическая культура личности // Личность и бытие: субъектный подход. Личность как субъект бытия: теоретико-методологические основания анализа: матер. 3 Всерос. науч.-практ. конф. / под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. - Краснодар, 2005. - С.67-75.

2. Горская Г.Б., Бондаренко Н.А., Гусейнов А.Ш., Зернова Т.И., Хорошун М.Э. Психологическая культура как фактор социальной стабильности в локальных сообществах // Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 2005» / под ред. Л.А. Цветковой, Л.М. Шипициной. - СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 2005, – 658 с. - С. 103-105.

3. Горская Г.Б., Бондаренко Н.А., Гусейнов А.Ш. Психологическая культура детей и молодежи как фактор социальной стабильности в современных условиях // Наука Кубани. - 2006. - № 2. - С. 88-90.

4. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность // Физическая культура, спорт – наука и практика. - № 1. - 2015. - С. 43-51.

5. Гусейнов А.Ш., Шиповская В.В. Особенности субъект-объектного позиционирования в современном спорте: субъектно-бытийная интерпретация // Психология безопасности и психологическая безопасность: проблемы взаимодействия теоретиков и практиков: сб. матер. Всерос. науч. сем. (г. Сочи, 28 сентября 2015 г.) / Минобр. РФ; Сочинский гос. ун-т; Соц.-пед. ф-т СГУ; под ред. И.Б. Шуванова, Ю.Э. Макаревской, Г.Ю. Фоменко, З.И. Рябикиной. - Сочи: СГУ, 2016. = С. 11-22.

6. Ермолаева Е.П. Личность профессионала в современном мире // Современная личность: психологические исследования. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. - С. 181–200.

7. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности // Материалы XII Межд. чтений памяти Л.С. Выготского: «Знак как психологическое средство: субъективная реальность культуры», (Москва, 14-17 ноября 2011 г.) / отв. ред. В.Т. Кудрявцев. - М.: РГГУ: Институт психологии им. Л.С. Выготского, 2011. - 316 с. – С. 246-252.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СТАНОВЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

И.М. Дементьева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты констатирующего и формирующего исследования влияния ресурсно-регуляторных качеств личности на становление ответственности у подростков, занимающихся спортом и обучающихся в лицее.

Ключевые слова: ответственность, чувство вины, тревожность, копинг стратегии, психологические защиты, воля, самоотношение, самоактуализация.

Современная социокультурная система в социализации личности нестабильна, что затрудняет вхождение в общество молодого поколения. Ранее применяемые способы и методы социализации сегодня являются не эффективными в силу лишения государственной поддержки населения, что повлияло на востребованность субъектной позиции личности. Принятие ответственности за события в своей жизни является ключевой стратегией адаптации и успешности в социуме. По результатам многих исследований установлено, что современные педагогические программы авторитарны и больше способствуют формированию исполнительности, а не ответственного поведения [2, 3].

Спорт позволяет формирующейся личности получить достаточный опыт быть ответственным за свои действия и почувствовать себя субъектом. Поэтому спортивная среда рассматривается как один из продуктивных и действенных способов социализации личности. Занятия спортом способствуют развитию не только двигательной и мышечной систем, но и стимулируют интеллектуальную

деятельность, способствуют формированию адекватной самооценки и «образу Я», преодолению стресса и т. д. В процессе спортивной деятельности легче осознаются следствия принятия ответственности в форме получения результата [1].

В своем исследовании мы рассматриваем отличие развития личностных характеристик подростков занимающихся спортом (61 спортсмен-гандболист), и учащихся лицея (61 лицеист). Мы предполагаем, что социализация у группы учащихся в лицее происходит более стихийно, на основе усвоения общежитейских норм, правил, стереотипов. У спортсменов–гандболистов социализация носит ранний институциональный характер, где с общежитейским опытом происходит взаимодействие со спортом как институтом социализации. Это способствует накоплению опыта, знаний в области социально одобряемого поведения, преодоления препятствий, разрешения конфликтных ситуаций, принятия ответственности.

Сравнение исследуемых групп проводилось по показателям ресурсно-регуляторных качеств личности, которые способны оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на становление ответственности. К ним мы отнесли чувство вины (опросник межличностной вины O'Connor et al., 1997), межличностную зависимость (Тест-опросник на межличностную зависимость Р. Гиршфильда, адаптация О.П. Макушиной), тревожность (шкала личностной тревожности А.М. Прихожан), мотивацию («Почему я учусь» Р.Дж. Валеранда), копинг стратегии (Р. Лазаруса), психологические защиты (Х. Келермана – Р. Плутчика), волю («Самооценка волевых качеств» Н.Б. Стамбуловой), самоотношение (Р.С. Пантелеева), самоактуализацию (самоактуализационный тест Э. Шострома), саморегуляцию (стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой). Ответственность устанавливалась по опроснику «Ответственность» В.П. Прядеина.

Исследование включало констатирующий и формирующий этапы. На первом этапе была проведена первичная диагностика исследуемых групп и сформирована экспериментальная группа из 14 гандболистов в возрасте 14 лет, с которыми в течение 6 месяцев проводились тренировочные занятия (20 занятий) по развитию ответственности. По истечении этого времени была проведена повторная диагностика у экспериментальной группы. Для проверки достоверности результатов применялся метод математической обработки данных - сравнительный анализ Манна-Уитни.

Данные первичной диагностики показали, что в группе гандболистов преобладают показатели в межличностных отношениях эмоциональной опоры на других ($M=45$) и зависимости ($M=53$), что демонстрирует концентрацию спортсменов на команду и поддержку ближнего окружения, являющиеся неотъемлемой частью их спортивной деятельности и важности умения взаимодействовать друг с другом. Результаты межличностного теста подтверждаются и наличием высоких показателей вины гиперответственности ($M=51$), связанной с потребностью иметь близкие связи, и проявляется в заботе о благополучии других. В то же время имеет высокое проявление вина отделения ($M=49$), что указывает на наличие своих личных целей у спортсменов быть самостоятельными, выбирать свой путь и действия, которые могут быть отличны от целей близкого круга. Наличие противоречивых тенденций показателей вины отражаются в проявлении внутренней конфликтности ($M=7$), отражающей неустойчивость и сомнения, присущие спортсменам при осознании своих трудностей. Наличие у гандболистов общей тревожности ($M=42$) с преимуществом магической тревожности ($M=10$) свидетельствует о необходимости демонстрации регулярного подтверждения или совершенствования своих физических качеств, прилагать волевые усилия в спортивной борьбе, получении опыта удач и неудач в процессе спортивной деятельности, преодолевать которые помогают ритуальные действия и спортивные суеверия.

Результаты, полученные в группе учащихся лица, показали проявление высокого уровня самопринятия ($M=11$) отражающегося в одобрении своих планов, желаний, действий, согласие с собой. У лицестов выражено понимание и целостное представление ($M=25$) об ответственности и взятие ее на себя ($M=25$). Наличие амотивационных ($M=13$) тенденций в учебной деятельности и необходимости проявления волевых усилий ($M=20$) при этом фрустрирующие обстоятельства приводят к регрессивной ($M=8$) позиции и демонстрации беспомощности.

Целью тренинговых занятий в экспериментальной группе было развитие ответственности и профилактика негативных эмоциональных проявлений. Программа тренинга включала три блока: в первый блок входило осознание поведения, понимание поступков, второй блок включал расширение коммуникации, ролевого поведения, регуляции эмоций. Третий этап заключался в отработке навыков принятия ответственности за самих себя и принятия решения в системе целеполагания.

В результате тренинга в экспериментальной группе повысилась оценка качества своих действий ($M=4,5$), усилилось проявление волевых качеств, упорства, настойчивости ($M=20,5$), а также поиск социальной поддержки ($M=10,5$) в трудных ситуациях, снизился показатель самообвинения ($M=6$). Полученные данные указывают на появление большей открытости и стремление подростков к перениманию опыта и к поддержке социального окружения, у них увеличилась адекватность оценивания своей деятельности и поведения, а также применения волевых усилий при достижении цели. Снижение показателя самообвинения указывает на проявление большей симпатии и проявлении положительных эмоций к себе.

Разработанный и проведенный коррекционно–развивающий тренинг имел благоприятное воздействие в отношении принятия своей личности и открытости, применения системы целеполагания и осознанности применения волевых усилий. Небольшие по величине, количеству изменения исследуемых

показателей после проведения тренинговых занятий говорят о том, что формирование «Я-концепции» в подростковом возрасте является сложным процессом. Поэтому для более значительных изменений необходимо увеличение числа и времени занятий, а также включение работы психолога в процесс сопровождения на всех этапах становления спортсмена для гармоничного развития личности.

Список литературы:

1. Ахметов С.М., Горская Г.Б., Чернышенко Ю.К. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармоний // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». - Вып.3. – 2013. - С.111 – 119.
2. Мулыхина О.В. Воспитание ответственности учащихся подросткового возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.В. Мулыхина. - Екатеринбург, 2007. - 26 с.
3. Прядеин В.П. Принятие ответственности, исполнительности, воли как объекты психолого-педагогического исследования // Научный педагог. Серия Педагогика. Психология. - 2012. - № 1. - С. 32-45.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

И.М. Дементьева, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, А.А. Васильев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье приводятся сведения о содержании психологического сопровождения подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Дана характеристика обследуемой группы игроков.

Ключевые слова: спортсмены, пляжный волейбол, психологическое сопровождение, конкурентоспособность.

Развитие пляжного волейбола сопровождается разработкой теории и методики различных сторон подготовленности игроков в этом виде спорта [4].

Особенности осуществления тренировочно-соревновательной деятельности – отсутствие замен в командах, сыпучая игровая поверхность (слой рыхлого песка – 30-40 см), яркое солнце, ветер, высокая температура воздуха (зачастую 30-40⁰С) обуславливают повышенные требования к игровым кондициям спортсменов, в том числе и к их психологической подготовленности [1].

Напряженная тренировочно-соревновательная деятельность спортсменов, желающих быть конкурентоспособными, неизбежно сопровождается преодолением высоких физических и психических нагрузок. Жизнь спортсмена насыщена стресс-факторами и устойчивость к ним - неотъемлемая характеристика успешности, продолжительности карьеры, здоровья. Потому для мониторинга психологического состояния спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, мы выбрали методики, направленные на диагностику типологических свойств нервной системы, для выявления их работоспособности, помехоустойчивости, легкости переключения, темпа, быстроты овладения движениями, выносливости. Возможным предиктором устойчивости к стрессу являются типологические свойства нервной системы в силу их устойчивости и слабой изменчивости в течение жизни [2, 5].

Для исследования эмоциональной устойчивости, которая обеспечивает достижения в деятельности, повышение конкурентности в быстро меняющихся условиях, использовался тест А. Голдберга MENTAL TOUGHNESS QUESTIONNAIRE. Соотношение в структуре мотивации спортсменов внутренних и внешних мотивов изучалась по методике Р.Дж. Валеранда

«Почему я занимаюсь спортом». Адаптационный потенциал - показатель готовности выполнения человеком своих жизнедеятельных функций - измерялся компьютерной диагностикой психоэмоционального состояния спортсмена «РОФЭС» (регистратор функционально эмоционального состояния).

Полученные первичные данные были проанализированы непараметрическим методом (ранговые корреляции Спирмена).

Все свойства нервной системы положительно связаны с характеристиками эмоциональной устойчивости, что позволяет утверждать о проявлении индивидуально–психологической устойчивости к стрессу, поддерживаемой физиологическими предпосылками личности, особенно силой возбуждения и подвижностью нервных процессов [3]. Полученные результаты указывают на то, что со спортсменами, специализирующиеся в пляжном волейболе, зачастую не проводится целенаправленной работы по повышению психической устойчивости. Поэтому корреляционные связи психической устойчивости преимущественно зависят от психофизиологических свойств личности, являющихся врожденными. В то же время связи типологических свойств нервной системы с психологической устойчивостью указывают на высокую психологическую нагрузку, испытываемую спортсменами, для преодоления которой необходима мобилизация ресурсов, чем являются типологические свойства нервной системы.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о большой значимости качественного психологического сопровождения для эффективного тренировочно-соревновательного процесса спортсменов, стремящихся повысить свою конкурентоспособность в пляжном волейболе.

Список литературы:

1. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 220 с.
3. Дементьева И.М. Индивидуально-психологические предикторы устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - Краснодар, 2017. - Т.19.
4. Пляжный волейбол: научно-методическое сопровождение процесса спортивной подготовки (отечественный и зарубежный опыт): методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирка, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2016. – Вып. № 20. – 88 с.
5. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013. – Вып. № 14. – 24 с.

ПСИХОМОТОРИКА КАК РЕСУРС СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ

А.А. Дубовова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей влияния развития психомоторных способностей на показатели готовности к освоению основ техники как ресурса спортивного мастерства.

Ключевые слова: психомоторные способности, показатели готовности к освоению основ техники, этап начальной подготовки, акробаты-прыгуны.

В настоящее время доказано, что успешность в спортивной карьере, достижение высоких спортивных результатов зависят не только от уровня развития показателей физической и технической подготовленности, но и от уровня сформированности профессионально важных умений, профессионально важных свойств, к которым относится психомоторика [1, 4, 5].

Вид спорта «прыжки на акробатической дорожке» относится к сложнокоординационным, характеризующимся сложностью техники, высокими требованиями к исполнительскому мастерству, с одной стороны, а с другой стороны, включение юных спортсменов в освоение прыжковых элементов на акробатической дорожке приходится на младший школьный возраст [3, 6]. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития психомоторных способностей.

Согласно авторам Б.Б. Коссову, В.П. Озерову, психомоторные способности являются базой в развитии двигательных способностей, выступают как их когнитивно-моторный компонент, в состав которого включены сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные, нейродинамические составляющие [4, 5].

Таким образом, основными задачами данного исследования явилось изучение уровня развития психомоторных способностей, показателей готовности к освоению основ техники у юных акробатов-прыгунов; влияния уровня сформированности психомоторики на готовность к освоению основ техники на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность программы по психологическому сопровождению юных акробатов-прыгунов, направленной на развитие психомоторных способностей.

К основным компонентам психомоторных способностей относятся сенсомоторика (самоконтроль и регулирование силовых, временных, пространственных параметров движений), двигательная память, произвольность внимания, помехоустойчивость.

Для оценки уровня готовности к освоению основ техники были выбраны гимнастические упражнения, требующие высокой концентрации внимания, точности выполнения, а также определенных координационных способностей: вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на гимнастическом бревне. Эти упражнения включены в раздел специальной физической подготовки, они способствуют формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах многолетней спортивной подготовки, а также являются основой для овладения более сложными прыжковыми упражнениями на последующих этапах подготовки [6, 7].

В результате констатирующей части исследования было установлено недостаточное развитие психомоторных способностей у юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки, что явилось одним из оснований для разработки развивающих занятий, направленных на формирование компонентов психомоторики юных акробатов-прыгунов. Также были установлены в проведенном исследовании корреляционные связи показателей психомоторного развития с показателями их готовности к освоению основ техники. Эти связи подтверждены данными дисперсионного анализа, что свидетельствует о целесообразности развития психомоторных способностей как ресурса повышения успешности обучения юных акробатов-прыгунов, а на последующих этапах как ресурса повышение спортивного мастерства [2].

Разработанная экспериментальная программа по психологическому сопровождению юных спортсменов состояла из пяти разделов, включала компоненты: развитие мотивации занятий спортом, групповой сплоченности, развитие произвольности внимания и двигательной памяти, формирование у юных спортсменов внутреннего плана действия, самоконтроля и

саморегуляции, сенсомоторных способностей, помехоустойчивости [2].

По итогам реализации данной программы психологического сопровождения юных акробатов-прыгунов было установлено улучшение показателей сформированности психомоторных способностей: произвольности внимания, произвольности двигательных действий, двигательной памяти, помехоустойчивости.

Выявлены более многочисленные и более высокие статистически достоверные корреляционные связи между показателями психомоторного развития и готовности юных акробатов-прыгунов к освоению основ техники, которые подтверждены данными дисперсионного анализа.

Влияние психомоторного развития на показатели готовности к освоению основ техники свидетельствуют об эффективности предложенной программы по психологическому сопровождению юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки.

В связи с этим в работе с юными спортсменами, помимо технико-тактических задач, которые отражены в программах для детско-юношеских спортивных школ, необходимо уделять внимание решению психологических задач. Для того чтобы спортсмен смог добиться высоких результатов, необходимо создание программы по психологическому сопровождению начинающего спортсмена в процессе тренировочного процесса с первых дней занятий спортом, которые учитывали бы как его психологические особенности, так и специфику избранного вида спорта.

Полученные экспериментальные данные доказывают необходимость систематического психологического сопровождения подготовки юных спортсменов, начиная с их первых шагов в спорте для полного раскрытия их способностей. Данная программа является одним из способов раскрытия ресурсов спортсменов, для последующих этапов многолетней спортивной подготовки.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2008. - 220 с.
2. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ...канд. псих. наук. - Краснодар, 2015. - 24 с.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М.: Гуманитарный Издательский Центр, 2003. - 64 с.
4. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. - М., 1989. - 106 с.
5. Озеров В. П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983. - 140 с.
6. Пилюк Н.Н. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 139 с.
7. Плотников А.И., Захарова Л.А., Плешкань А.В., Плотников Д.А. Образовательная программа дополнительного образования детей «Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе». - Краснодар, 2013. - 69 с.

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ В УСЛОВИЯХ РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

М.В. Забелин, Н.К. Артемьева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы здоровья вегетарианцев в условиях различной двигательной активности. В работе отмечается, по каким причинам исследуемые перешли на избранный вид питания и как растительная диета повлияла на здоровье и на развитие физических качеств.

Ключевые слова: вегетарианское питание, двигательная активность, пищевое поведение, мотивация, здоровье.

Здоровье – одна из основополагающих сторон жизни и жизнедеятельности человека. Вместе с тем сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что его качество испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению.

По данным статистики, на 2013 год более трети населения России страдает ожирением, зарегистрировано около 3 млн больных сахарным диабетом, 2,5 млн человек состоят на учете со злокачественными опухолями, а доля общей смертности в России от сердечно-сосудистых заболеваний составляет 57 %. Статистика ужасает, при этом одной из главных причин ухудшения здоровья является нерациональное, несбалансированное питание.

Неправильное питание приводит к нарушению процессов обмена веществ в организме, ослаблению иммунитета, развитию хронических заболеваний, преждевременному старению. В свою же очередь правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а

также сохранение организма, что для спортсмена означает рост результатов и продолжительную карьеру. В то же время ответ на вопрос: «Каким должно быть питание, чтобы сохранить здоровье?» остается открытым, так как питание человека может быть избыточным или недостаточным, рациональным или сбалансированным, нерациональным, высококалорийным или низкокалорийным. В данной работе рассматриваются основные мотивы принятия вегетарианства.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, опросный метод, морфофункциональные измерения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследовательская работа проводилась удаленным методом анкетирования в специально созданной группе в социальной сети «ВКонтакте». В исследовании приняли участие 186 обследуемых в возрасте 16-55 лет.

Для определения морфофункционального статуса исследуемых измерялись антропологические показатели, обхватные размеры тела (окружность грудной клетки, обхват плеча, обхват предплечья, обхват бедра, обхват голени), жировая масса тела, оценивалась мышечная масса, исследовались сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Ведущими параметрами, отражающими состояние физического развития людей, считаются длина и масса тела. Длина тела измерялась с помощью деревянного ростомера. Массу тела измеряли при помощи взвешивания на медицинских весах «Танита». Обхватные размеры тела определялись с помощью сантиметровой ленты. Оценка мышечной массы была проведена по формуле Матейки на основе длины и массы тела. Пульс определялся пальпаторным методом на лучевой артерии. Артериальное давление (систолическое и диастолическое) измерялось с помощью электронного тонометра. Проводился подсчет частоты дыхательных действий до начала занятий, в процессе его

выполнения и после занятий для оценки восстановления дыхания, которое определяет адаптационные способности исследуемых по мере применения разработанной методики.

Педагогический эксперимент проводили на базе спортивного клуба в городе Анапа. В рамках педагогического эксперимента была проведена оценка энергетического баланса и анкетирование с целью выявления влияния пищевого поведения на уровень здоровья вегетарианцев в условиях различной двигательной активности.

Анализ научных работ и педагогических наблюдений позволил выявить, что состояние здоровья лиц, придерживающихся растительного питания, зависит от многих факторов, среди которых большое значение придается образу жизни и систематическим занятиям физическими упражнениями как одной из его составляющих.

В целях получения более подробного представления о влиянии пищевого поведения на уровень здоровья вегетарианцев в условиях различной двигательной активности нами было осуществлено анкетирование, в котором принимали участие 186 человек с различной двигательной активностью. Итоги опроса позволили распределить результаты следующим образом: большинство обследуемых придерживаются Веганства (употребление только растительной пищи в любом виде), в меньшей степени - Лакто-ово-вегетарианства (включение в рацион молочной продукции, яиц и меда), далее Лакто-вегетарианства (включение молочной продукции) и Пескетарианства (включение рыбы, морепродуктов, молочной продукции, яйца и мед), сыроедение (употребление только растительной пищи без термообработки) и самый малый процент показали представители Ово-вегетарианства (включение в рацион яиц и меда). Незначительное количество обследуемых отметили собственные варианты пищевого поведения. При этом стаж приёма избранного питания составил от 3 до 10 и более лет.

Большинство обследуемых утверждают, что растительная диета способствовала повышению такого физического качества, как выносливость, в меньшей степени скоростно-силовых качеств и гибкости. Так же значительная часть респондентов не отметила никаких изменений в развитии физических качеств.

Кроме этого, необходимо отметить, что большая часть опрошенных основным фактором перехода на растительный тип питания назвали фактор «здоровье», который с возрастом приобретает все большую значимость, а также важные этические мотивы, следующим фактором стал религиозный и завершают статистику экологические и экономические мотивы.

Положительно ответила на вопрос о влиянии на состояние здоровья избранного вида питания значительная часть опрошенных. При этом большая часть параметров функционального состояния обследуемых находилась в пределах физиологической нормы.

Таким образом, проведенное анкетирование позволило выявить, что обследуемые вполне адекватно оценивают свой выбор пищевого поведения, при этом практически не испытывают проблем с пищеварением, а здоровье находится на достаточно высоком уровне. По результатам исследования нами разработаны рекомендации для вегетарианцев с учетом их различной двигательной активности.

Список литературы:

1. Артемьева Н.К., Лемешко А.В. Анализ пищевого поведения лиц с разным уровнем физического здоровья // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2015. - Т. 3. № 1-36 (36). - С. 83-92.
2. Канта К. Энциклопедия вегетарианства: книжное издание. – М.: Аюрведа Плюс, 2010. - 368 с.
3. Вайнер Э.Н., Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.

4. Уголев А.М. Теория адекватного питания и трофология /Академии наук СССР. - Л.: Наука, 1991. - 272 с. - (Наука и технический прогресс).

5. Nieman D.C., 1999. Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation? Am.J.Clin.Nutr.; 70(suppl):570S- 575S. \ статья Физическая форма и вегетарианское питание: есть ли связь?

6. Скотт Лаура, дипломированный специалист по питанию, главный диетолог Вегетарианского и Веганского Фонда, член Общества Питания/ Еда для чемпионов от Viva.

7. Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл «Китайское исследование». Издано с разрешения BenBella Books с/o PERSEUS BOOKS, Inc. и агентства Александра Корженевского.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СПРИНТЕРОВ

А.А. Залиханова

Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодёжи и туризма, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются универсальные и специфические свойства личности элитных спортсменов-спринтеров, построен профиль свойств личности спринтеров. В исследовании приняли участие 56 спортсменов в возрасте от 18 до 29 лет, квалификации ЗМС, МСМК и МС (в том числе призеры Олимпийских игр, чемпионы Европы и мира).

Ключевые слова: свойства личности, велосипедный спорт, плавание, легкая атлетика, универсальные свойства личности, эмоциональная сфера, волевая сфера, интеллектуальная сфера, сфера общения, профиль личности.

Данные профиля личности спринтеров были основаны на результатах исследований различных видов спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика и плавание. Рассматривая индивидуально-психологические свойства личности высококвалифицированных спортсменов-спринтеров, мы обнаружили некоторую общность характерных и значимых для них черт. Сгруппировав факторы личности по сферам, мы получили следующий профиль личности спортсменов-спринтеров.

Эмоциональная сфера. Проведенный нами статистический анализ свойств личности спортсменов, специализирующихся в преодолении коротких дистанций, показал, что эксплицированность исследуемых факторов личности спринтеров находится в рамках оптимальных значений. В большей степени эмоциональная сфера в поле положительного полюса сходна у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик», и у пловцов-спринтеров. И в этом случае можно говорить о наличии универсальных свойств личности этих спортсменов – эмоциональная устойчивость (С) и беспечность (F). Все остальные качества на обоих полюсах могут быть отнесены к индивидуальным, специфическим свойствам личности.

Волевая сфера. У спортсменов рассмотренных групп значимые для данной сферы свойства личности находятся на среднем уровне. Лишь у пловцов-спринтеров отмечается в зоне отрицательного полюса фактор G – «сила супер-Эго – слабость супер-Эго», т. е. у этих спортсменов явно доминирует желание избегать правил и нежелание прилагать усилия в решении групповых задач.

Из этого следует, что общих, универсальных свойств личности в волевой сфере исследуемых спортсменов нет, а к специфическим можно отнести слабость супер-Эго у пловцов-спринтеров.

Интеллектуальная сфера. В интеллектуальной сфере спортсменов, специализирующихся в преодолении коротких дистанций, выявляются в зоне положительного полюса:

1) факторы, тождественные по своим качественным и количественным показателям (отсутствуют статистически значимые различия, $p > 0,05$):

– фактор М (воображение) у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик»; велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, и у пловцов-спринтеров;

– фактор Q1 у велосипедистов, специализирующихся в гонке на треке, у бегунов-спринтеров и у пловцов-спринтеров;

2) фактор, свойственный только интеллектуальной сфере бегунов-спринтеров, – фактор В (высокий интеллект).

В этой сфере отмечается достижение пика положительного полюса (10 баллов) у велосипедистов, специализирующихся в гонке на треке. Однако данная сфера личности спортсменов в большей степени сходна. Это сходство проявляется в качественном отношении у велосипедистов, специализирующихся в гонке на треке, и у пловцов-спринтеров (факторы М и Q1), однако эти факторы статистически не значимо различны по количественному показателю ($p < 0,05$). В интеллектуальной сфере указанных спортсменов приближены к универсальным следующие два свойства: воображение, мечтательность (М) и радикализм (Q1). Высокий интеллект (В), находящийся на пике положительного полюса (9 баллов), в сочетании с радикализмом свойственен только бегунам-спринтерам. Мечтательность – единственное отличительное свойство интеллектуальной сферы у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик» ($p < 0,05$).

Таким образом, универсальными свойствами являются:

– поглощенность своими идеями, восторженность, идеалистичность, творческое воображение (М+) для велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик»; велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке, и пловцов-спринтеров;

– поглощенность интеллектуальными вопросами, свобода мысли, склонность к экспериментированию, терпимость к жизненным изменениям

(Q1) у велосипедистов, специализирующихся в гонке на треке, у бегунов-спринтеров и у пловцов-спринтеров.

Сфера общения. Ни один фактор, находясь в зоне высоких значений, не достигает пика положительного полюса. Вместе с тем полностью совпадает по количественным параметрам ($p > 0,05$) у спортсменов всех 4-х групп и имеет высокий показатель (8 баллов) такое свойство, как лидерство (фактор E). Общими и близкими по значениям являются свойства:

- смелость (фактор H) в сфере общения велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик» (7 баллов), велосипедистов-трековиков (8 баллов) и пловцов-спринтеров (8 баллов);
- открытость (фактор A) у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик» (8 баллов), велосипедистов-трековиков (7 баллов) и бегунов-спринтеров (7 баллов);
- независимость (фактор F4) у велосипедистов-трековиков (7,3 балла), бегунов-спринтеров (7,5 балла) и пловцов-спринтеров (7,5 балла);
- экстраверсия у пловцов-спринтеров (7,7 балла), у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик» (7,6 балла).

В сфере общения спортсменов, специализирующихся в преодолении коротких дистанций, выявляются следующие особенности.

В поле положительного полюса:

1) фактор E, тождественный по своим качественным и количественным показателям у спортсменов всех исследуемых групп ($p > 0,05$);

2) общие, сходные факторы:

- фактор A у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик», велосипедистов-трековиков и бегунов-спринтеров ($p > 0,05$);
- фактор H у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик», велосипедистов-трековиков и пловцов-спринтеров ($p > 0,05$);
- фактор F4 у велосипедистов-трековиков, бегунов-спринтеров и пловцов-спринтеров ($p > 0,05$).

1. Специфический фактор – фактор Q2, свойственный только велосипедистам, специализирующимся в дисциплине гонка «Классик».

В поле отрицательного полюса – свойства, различные по своим качественным и количественным показателям:

1. Общий, сходный фактор – фактор N у велосипедистов-трековиков, бегунов-спринтеров и пловцов-спринтеров ($p > 0,05$).

2. Специфический фактор – фактор L у велосипедистов-трековиков.

Из этого следует, что в сфере общения выявлено одно универсальное свойство спортсменов-спринтеров – лидерство (F+).

Специфическими свойствами обладают велосипедисты, специализирующиеся в дисциплине гонка «Классик», – самостоятельностью (Q2+) и велосипедисты-трековики – доверчивостью (L-).

Таким образом, к универсальным свойствам в данной сфере можно отнести следующие коммуникативные качества элитных спортсменов-спринтеров: настойчивость, властолюбие, авторитарность, упрямство, самоуверенность, самостоятельность, претенциозность.

К специфическим, неповторимым – самостоятельность, уверенность, нестандартность суждений, индивидуальность (Q2+) у велосипедистов, специализирующихся в дисциплине гонка «Классик»; доверчивость, равнодушие к чужим успехам, приспособляемость, веселость, отсутствие стремления к конкуренции, забота о других и продуктивность работы в группе (L-) у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.

Список литературы:

1. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека / Александр Асмолов. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Смысл издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.

2. Лукина Т.А. Оценка показателей, характеризующих личность спортсменов и их динамика в годичном макроцикле (на примере плавания и академической гребли): дис. ... канд. наук. – М., 1997. - 235 с.

3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов – М., 2010. - 120 с.

4. Уляева Л.Г. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности : монография / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев; под. общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М. : Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 144 с.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА «PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORT QUESTIONNAIRE»

Н.О. Звездецкая

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В исследовании описываются результаты предварительной адаптации англоязычного опросника «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» на выборке спортсменов подросткового возраста, занимающихся футболом.

Ключевые слова: мотивационный климат, теория целей достижения, ориентация на себя, ориентация на задачу, мастерство, эффективность, спортивная деятельность, подростковый возраст, футбол.

Мотивационный климат – это задаваемая социальным окружением система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации личности [3, 4, 8, 9, 11].

Исследования самого феномена и введение в научный оборот данного термина наиболее тесно связаны с теорией мотивации, получившей название теории целей достижения [1, 9]. В рамках данной концепции мотивации

утверждается, что личность идет к своим целям достижения через реализацию стремления продемонстрировать свою компетентность, а именно успешное достижение поставленной цели, либо достижение превосходства над другими. Когда человек стремится к достижению цели, он старается показать мастерство, применяет усилия и способности, которые дополняют друг друга, стремится к обучению и улучшению задачи. Эта цель управляет поведением по достижении, когда мастерство считается важным. Когда человек имеет ориентацию на личные цели, он озабочен демонстрацией способностей другим. Эта цель движет поведением достижения в условиях, где человек желает сравнить свои способности со способностями других.

Если у человека есть цель и задачи, то он, скорее всего, применяет приемлемые модели поведения, такие как выбор умеренно сложных задач, ориентируясь на усилия, стараясь быть усердным. Столкнувшись с трудностями, интересуется задачами и преследует цель в течение долгого времени. Такая же картина адаптивного поведения предполагается для лиц, у которых восприятие способности высокое. Люди, которые ориентированы на себя и имеют интересы выше, чем способности, ими демонстрируемые, начинают проявлять неадекватное поведение при достижениях. При неадаптивном поведении человек выбирает легкие или трудные задачи, чтобы избежать проблемы, не прилагая усилий, не проявляя настойчивости. Хотя такое поведение может быть воспринято как приемлемое, из-за отсутствия замаскированных способностей такие люди считаются неприспособленными с точки зрения мотивации [4].

В психологии подобные установки на достижение поставленной цели получили название «ориентация на задачу», а установка на превосходство над другими была названа «ориентацией на себя» («эго-ориентацией») [9].

Теоретические изыскания в области изучения мотивационного климата в спорте активизировали деятельность ученых-исследователей по разработке диагностических инструментов для оценки его особенностей. Результаты

исследований мотивационного климата, проведенного как за рубежом, так и в нашей стране, со спортсменами различной квалификации, пола и из различных видов спорта свидетельствуют в пользу сходства механизмов регулирующего влияния мотивационного климата на деятельность спортсменов [2, 5, 6, 7, 10].

Чтобы расширить палитру диагностического инструментария в этой актуальной области, мы также поставили цель провести адаптацию еще одного опросника, направленного на выявление особенностей мотивационного климата в спорте. С этой целью мы использовали англоязычный опросник «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» [12]. Исходный вариант опросника представлен 33 вопросами, но в процессе адаптации, проведя необходимые статистические проверки, мы исключили 3 вопроса, по которым были низкие коэффициенты корреляции с суммарным баллом методики. В итоге методика представляет собой опросник, содержащий 30 пунктов и состоящий из двух шкал: проблемно-ориентированный (мастерство) и эго-ориентированный мотивационный климат (эффективность). Шкала «мастерство» содержит по 16 вопросов, а шкала «эффективность» 14 вопросов, следовательно, значения показателей первой шкалы могут варьироваться в пределах от 16 до 80 баллов, а второй – от 14 до 70 баллов.

При работе с методикой респонденты, отвечая на вопросы, могли выбирать один из ответов в границе от «полностью не согласен» до «полностью согласен». В исследовании приняли участие спортсмены мужского и женского пола, специализирующиеся в футболе, в количестве 111 человек. База исследования – ГБУ ДО КК ДЮСШ Академия футбола г. Краснодара, футбольный клуб «Кубаночка», г. Краснодар.

При адаптации методики мы осуществили подготовку предварительного варианта перевода оригинального текста опросника на русский язык, сбор психодиагностических данных. После проведения психодиагностического исследования и сбора эмпирических данных об особенностях мотивационного климата, мы составили таблицы с первичными результатами исследования,

чтобы проверить переведенную на русский язык версию опросника на надежность по параметру внутренней согласованности по нескольким критериям.

Во-первых, мы использовали метод расщепления. Суть данного метода состоит в том, что вопросы методики были разделены на четные и нечетные, а затем были определены коэффициенты корреляции между суммами баллов четных и нечетных вопросов. Если методика однородна, то большой разницы в показателях по этим половинам не будет, коэффициент будет высоким. В нашем исследовании по шкале «мастерство» коэффициент корреляции четных и нечетных вопросов составил $r=0,53$, а по шкале «эффективность» $r=0,69$. Полученные результаты достоверны и могут свидетельствовать о достаточном соответствии опросника психометрическим требованиям.

Во-вторых, оценка внутренней согласованности методики заключалась в установлении коэффициента корреляции Пирсона между баллами за отдельные вопросы с суммарным баллом за показатель, к которому он относится. Полученные показатели по обеим шкалам статистически значимы при $p \leq 0,05$. Полученные значения коэффициентов корреляции по показателю «мастерство» находится в границах от $r=0,33$ до $r=0,48$, а по показателю «эффективность» в границах от $r=0,31$ до $r=0,69$. Данные результаты позволяют сделать вывод о достаточной внутренней согласованности опросника.

В-третьих, внутренняя согласованность опросника «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» проверена при помощи коэффициента Альфа Кронбаха (Cronbach's Coefficient Alpha). Полученные значения коэффициента Альфа Кронбаха по показателям методики равны $\alpha=0,58$ по первой шкале и $\alpha=0,71$ по второй шкале, что также подтверждает внутреннюю согласованность диагностического инструмента, указывает на его надежность.

Проведенная процедура предварительной адаптации опросника «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» позволяет сделать вывод, что данный опросник обладает допустимыми показателями надежности для

измерения мотивационного климата в спорте. Результаты исследования мотивационного климата помогут раскрыть дополнительные возможности повышения устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу и эмоциональному выгоранию за счет формирования проблемно-ориентированного мотивационного климата и конкурентоспособности.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2016. - № 4. - С. 85-91.
2. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Старостенко Р.Н. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 4. - С. 101-107.
3. Ames G. Classroom: goals, structures and student motivation. //Journal Of educational psychology, 1992, v.84, p.p.261-271.
4. Duda J.L. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstanding. //Advances in Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C.Roberts). Champaign, Ill.: Human Kinetics. 2001, p.p.129-182.
5. Farahani A., Torabi F., Aghaei G., Perceives motivational climate's relationship with competitive anxiety and self-determination among Iranian pro league handball players. //International Journal of sport psychology, 2013, v.3(8), p.p.822-827.
6. Gumeno E.C., Hutzler Y., Vaillo R.R., Rivas D.S., Murcia J.A.M. Goal orientation s, contextual and situational motivation climate and competition goal involvement in Spanish athletes with cerebral palsy //Psycothema, 2005, v.17, number 4, p.p.633-638.
7. Leo F.V., Sanchez P.A., Sanchez D., Amado D., Calvo T.G. Influence of the motivational climate created by coach in the sport commitment in youth basketball players. //Revista de psicologia del deporte, 2009,v.18-suppl., p.p.375-378.

8. Miuli M., Nordin-Bates S.M. Motivational climates: what they are, and why they matter. //The IADMS bulletin for teachers, 2011, v.3, number 2, p.p.5-7.
9. Nicholls J.G. The general and specific in the development and expression of achievement motivation. // G.C.Roberts, (Ed) Motivation in Sport and Exercise. Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1992, p.p.31-37.
10. Ommundsen Y., Roberts G.C., Kavussanu M. Perceived motivational climate and cognitive and affective correlates among Norwegian athletes. //Journal of sport sciences, 1998, v.16, p.p.153-164.
11. Roberts G.C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: an influence of achievement goals on motivation processes. //Advances in Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C.Roberts). Champaign, Ill.: Human Kinetics, 2001, p.p.1-50.
12. Smith N., Tessler D., Tzioumakis Y., Quested E., Appleton P., Sarrazin P., Papaioanu A., Duda J. Development and validation of multidimensional motivational climate observation system. //Journal of sport and exercise psychology, 2015, v.37, p.p.4-22.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ КАК РЕСУРС ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Г. Ивашко, М.И. Якутина

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь

Оршанский колледж учреждения образования «Витебский
государственный университет имени П.М. Машерова», г. Орша, Республика
Беларусь

Аннотация. Саморегуляция поведения спортсменов положительно влияет на их достижения в спортивной деятельности. С целью мобилизации и снятия стресса и напряжения спортсмены используют копинг-стратегии. Изучение особенностей саморегуляции и копинг-стратегий легкоатлетов позволит моделировать отдельные соревновательные ситуации и прогнозировать реализацию в них технико-тактических действий спортсменов, повышая их конкурентоспособность. В статье представлены результаты эмпирического исследования по выявлению особенностей копинг-стратегий и саморегуляции поведения спортсменов-легкоатлетов, что влияет на успешность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, копинг-стратегии, спортсмены-легкоатлеты, конкурентоспособность, соревновательная деятельность, успешность.

Спорт – специфический вид физической или интеллектуальной активности конкурентоспособного спортсмена, предъявляющий высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности к способности саморегуляции.

Саморегуляция спортивной деятельности представляет собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального предстартового состояния. Способность управлять своими мыслями, действиями, чувствами и поведением положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревновании, позволяя ему максимально полно реализовать свои возможности [1, 2]. Для совладания с чрезмерным возбуждением накануне соревнования спортсмены часто используют копинг-стратегии, что позволяет им мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть свои возможности и противника, а также успешно решить поставленные перед ним задачи.

С целью выявления особенностей копинг-стратегий и саморегуляции поведения спортсменов ($n=60$) в возрасте 17–20 лет было проведено исследование на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Проанализировав результаты спортсменов-легкоатлетов по опроснику «Способы совладающего поведения», разработанному Р. Лазарусом и адаптированному Т.Л. Крюковой [3], обнаружены средние показатели по шкале «Конфронтационный копинг» ($8,75 \pm 0,71$ балла). Это свидетельствует о том, что спортсмены способны вести себя не очень агрессивно в соревновательной деятельности, им свойственна активная деятельность, направленная на изменение ситуации или на реагирование на негативные эмоции, с ней связанные. Результаты легкоатлетов по шкале «Дистанцирование» находятся в диапазоне средних величин ($8,98 \pm 0,72$ балла), спортсмены часто анализируют соревновательную деятельность, пытаются отделиться от ситуации, преуменьшив ее субъективную значимость путем рационализации, юмора, переключения внимания. По шкале «Самоконтроль» отмечается показатель выше средних величин ($15,18 \pm 2,13$ балла), что свидетельствует о способности легкоатлетов в достаточной степени целенаправленно регулировать эмоциональные проявления, возникающие в процессе соревновательных ситуаций, и контролировать поведение. Средний показатель по шкале «Поиск социальной поддержки» ($8,85 \pm 0,75$ балла)

свидетельствует, что легкоатлеты при совладании со стрессом осуществляют поиск информационной (обращение к экспертам и тренеру) и эмоциональной (эмпатия, стремление поделиться, выговориться) поддержки. Низкие результаты выявлены по шкалам «Принятие ответственности» и «Бегство - избегание» (соответственно $7,45 \pm 0,48$ балла; $8,51 \pm 0,59$ балла). Легкоатлеты иногда неспособны объективно проанализировать свое поведение в сложившейся ситуации и определить причины актуальных трудностей, возникающих в спортивной деятельности. Однако они не стараются уклониться от проблемы в виде ее отрицания и фантазирования, а наоборот, предпочитают проанализировать ситуацию, спланировав собственные действия с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов, об этом свидетельствуют высокие результаты легкоатлетов по шкале «Планирование решения проблемы» – $14,40 \pm 0,59$ балла. По шкале «Положительная переоценка» выявлен показатель в диапазоне средних величин ($13,60 \pm 0,84$ балла), спортсмены адекватно оценивают свои достижения, осуществляют переоценку негативных переживаний, рассмотрев их в качестве ресурса для личностного роста. Таким образом, спортсмены-легкоатлеты чаще используют такие копинги, как «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы»; они способны преодолевать трудности в спортивной деятельности, встречающиеся на пути достижения поставленных целей, сдерживая и подавляя эмоции и тщательно планируя свои собственные действия.

Результаты выполнения легкоатлетами методики «Стиль саморегуляции поведения», разработанной В.И. Моросановой [4], в основном, находятся в диапазоне средних величин. Легкоатлеты продемонстрировали средний показатель по шкале «Планирование» ($6,43 \pm 0,42$ балла), что свидетельствует об их осознанном планировании спортивной деятельности, об умении самостоятельно формулировать цели своей деятельности. Средние результаты наблюдаются по шкалам «Моделирование» и «Программирование» (соответственно $4,93 \pm 0,35$ балла; $6,80 \pm 0,46$ балла). Спортсмены способны

использовать необходимые средства для достижения поставленных целей как в текущий период, так и в будущем; им свойственно детализировано продумывать свои действия для решения поставленных тренером задач, возникающих в тренировочном и соревновательном процессах. Средний показатель по шкале «Оценивание результатов» – $8,48 \pm 0,33$ балла, легкоатлеты могут адекватно оценивать свои возможности и результаты своей спортивной деятельности. По шкале «Гибкость» ($6,10 \pm 0,40$ балла) отмечается средний уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Результат выше среднего по шкале «Самостоятельность» – $9,28 \pm 0,40$ балла, это свидетельствует об автономности в организации активности спортсменов, их способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» у легкоатлетов отмечается показатель в диапазоне средних величин ($31,10 \pm 1,50$ балла), они уравновешены и беспристрастны, способны контролировать выражение своих мыслей и чувств. Для спортсменов характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу их внимания, что приводит к некоторой неадекватности действий. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

Для совершенствования навыков саморегуляции были предложены рекомендации легкоатлетам, которые включают в себя упражнения на

формирование техники дыхания, приемы самомассажа, элементы музыкотерапии, цветотерапии, акупрессуры, а также медитативные техники [5]. Внедрение этих рекомендаций будет способствовать формированию навыков саморегуляции легкоатлетов, что отразится на их конкурентоспособности в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Волков И.П. Очерки спортивной акмеологии / И.П. Волков. – СПб.: БПА, 1998. – 127 с.
2. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л.Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2003. – 318 с.
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные годы жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010 – 470 с.
4. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» / В.И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

ВЫРАЖЕННОСТЬ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Н.Л. Ильина

Санкт-Петербургский государственный университет,
г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Проблема мотивации занятий спортом всегда оставалась и остается ключевой в психологии спорта. Поскольку мотивация имеет динамическую структуру, меняется в зависимости от возраста и квалификации спортсмена, претерпевает изменения в моменты и периоды важных событий в жизни спортсмена и пр., представляется целесообразным изучить особенности мотивации спортсменов в период поступления и обучения в вузе. В этот важный период в жизни спортсмена, связанный не только со спортивной, но и с профессиональной самореализацией, многие авторы отмечают трансформацию мотивов спортивной деятельности. Предполагаем, что такие изменения могут быть связаны с появляющимися у спортсменов мотивами учебной деятельности (борьба мотивов или подкрепляющие мотивы).

Ключевые слова: спорт, обучение, мотивы, мотивация, двойная карьера, трудности совмещения учебной и спортивной деятельности.

Термином «мотив» обозначается слишком широкий круг понятий. Если принять в качестве мотива потребность, то это дает ответ, почему осуществляется активность человека; если принять за мотив цели, это позволяет дать ответ, для чего проявляется эта активность, а принятие за мотив устойчивых свойств личности дает ответ, почему выбрана именно эта цель и этот способ ее достижения [3].

Вопрос мотивации, несмотря на то, что он давно изучался и продолжает изучаться специалистами, остается самым важным в работе тренера и

спортивного психолога. Работать с мотивацией спортсмена очень непросто, потому что даже получая в результате исследования ответ на вопрос, какая мотивация преобладает у спортсмена, сложно понять, насколько эффективно она будет помогать добиваться высоких результатов. Не всегда учитываются мотивы других видов деятельности, которые могут быть так же привлекательны для спортсмена на разных этапах жизни.

С одной стороны, очевидно, что если я чего-то сильно хочу (имею высокую мотивацию), то я буду прилагать большие усилия для достижения этого и с большей легкостью смогу обойти любые препятствия и преграды на пути к заветной цели. Но, с другой стороны, если я хочу вместе с этим ещё чего-то? Как тогда будет выражена мотивация спортивной деятельности?

В исследованиях мотивации у спортсменов, которые достигли 17-летнего возраста, авторы встречаются с эффектом трансформации мотивации, связывая это с разными факторами, например, этапом карьеры, подразумевающим переход в спорт высших достижений, или этапом первых больших спортивных результатов [1, 2, 4 и др.]. Возможно, изменения в мотивационной сфере происходят и под воздействием нового вида деятельности – обучения в вузе, вызывая своего рода борьбу мотивов или становясь подкрепляющими мотивами.

Это предположение и стало целью нашего исследования: изучить выраженность мотивов занятий спортом и мотивов обучения в вузе, определить наличие взаимосвязи между ними.

Изучение мотивации занятий спортом проводилось с помощью экспресс - методики Г.В. Лозовой [5]. Данная методика состоит из 24 вопросов, позволяющих оценить выраженность шести основных мотивов спортивной деятельности: достижения, удовольствия, самосовершенствования, общения, вознаграждения, долженствования. Для того чтобы сравнивать выраженность мотивов учебной и спортивной деятельности, методика Г.В. Лозовой была

адаптирована под учебную деятельность с сохранением количества вопросов и идентичности шкал.

Для нахождения различий в показателях в разных группах спортсменов использовался статистический критерий Манна-Уитни (U).

Исследование проводилось на базе трёх вузов г. Санкт-Петербурга: СПбГУ, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, ПСПбГМУ им. И.П. Павлова. В исследовании приняли участие 175 человек. 115 (68 юношей и 47 девушек) спортсменов разных видов спорта, спортивная квалификация: кандидаты в мастера спорта и мастера спорта. Спортсмены составили две группы: спортсмены-студенты 75 человек (45 юношей и 30 девушек) и спортсмены, занимающиеся только спортом, 40 человек (23 юноши и 17 девушек). В третью группу вошли 60 студентов, не занимающихся спортом (30 юношей, 30 девушек). Возраст респондентов от 17 до 21 года.

При изучении мотивации спортивной деятельности ведущими (наиболее выраженными) мотивами спортивной деятельности и у спортсменов, и у спортсменов-студентов являются мотивы достижений, самосовершенствования. При этом у спортсменов-студентов так же ярко выражен мотив долженствования, который значительно отличается от показателей в группе спортсменов. Поскольку методика изучения мотивов предполагает субъективную оценку значимости различных причин занятий спортом, мы не можем точно знать, имеются ли реальные предпосылки для того, чтобы делать свое дело потому, что кому-то должен. Но можно предположить, что студенты-спортсмены находят дополнительный, внешний мотиватор, чтобы справляться с дополнительной нагрузкой. Не ведущим, но достоверно отличающимся от группы спортсменов, является мотив общения.

При изучении мотивов учебной деятельности ведущими мотивами у спортсменов-студентов и студентов, не занимающихся спортом, являются мотивы долженствования, самосовершенствования, достижений. При этом у студентов, не занимающихся спортом, значимо выше чем у студентов-

спортсменов мотив получения удовольствия, а у студентов-спортсменов значимо выше мотив общения. Значит, сказать, что для спортсменов-студентов учебная деятельность является сферой, где они, переключаясь со спортивной деятельности могут «отдохнуть» получить удовольствие, мы не можем. Учебная деятельность для них такой же труд с преодолением препятствий для достижения результата.

При сравнении выраженности мотивов учебной и спортивной деятельности у студентов-спортсменов обнаруживается высокая выраженность мотивов и в учебной, и в спортивной деятельности по одинаковым шкалам: достижения, самосовершенствования, долженствования. Они субъективно высоко оценивают важность для себя этих двух видов деятельности. Стремятся реализоваться и достичь высоких результатов в двух одновременно реализуемых видах деятельности. Наличие в жизни спортсмена учебной деятельности не снижает высокой мотивации в спорте. Стоит обратить внимание, что при сравнении с другими группами у студентов-спортсменов оказывался выше мотив общения.

Таким образом, были обнаружены особенности мотивации занятий спортом у спортсменов-студентов, требующие дальнейшего изучения, установления взаимосвязей спортивной и учебной мотивации, для эффективного управления процессом их формирования.

Выполнено в рамках гранта РФФИ «Социально-психологические механизмы успешного совмещения спортивной карьеры и обучения (на примере юношеского спорта и спорта высших достижений) №17-06-00883а.

Список литературы:

1. Бобровский А.В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Бобровский. - Омск., 2005.
2. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Евграфов И.Е. Исследование спортивной мотивации студентов физкультурно-спортивного вуза в процессе

формирования спортивной культуры личности // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-11.

3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2011.

4. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Л. Ильина. СПб., 1998.

5. Психологические основы педагогической деятельности под ред. А.Н. Николаева, Г.В. Лозовой. - Вып. 5. – СПб.: ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2002.

СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ СТРЕССУ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУСИНКАЙ: МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ

Е.Р. Кадырова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Приведены результаты адаптации методики диагностики сопротивляемости стрессу (resilience), исследования психологических факторов, повышающих вероятность проявления спортсменами сопротивляемости стрессу.

Ключевые слова: сопротивляемость стрессу, каратисты стиля киокусинкай, жизнестойкость, самоэффективность, Большая пятерка.

Современный спорт характеризуется высоким уровнем физических и психологических нагрузок. Деятельность спортсменов сопряжена с включением в стрессовые ситуации различного характера. Важно принять во внимание, что спортсмены включаются в сложные ситуации, требующие предельной мобилизации сил добровольно. Они осознают невозможность достижения высоких результатов без многолетней интенсивной работы на

тренировках, без выступлений в соревнованиях в условиях жесткой конкуренции, неопределенности исхода борьбы с соперниками, высокой значимости спортивных достижений. Именно поэтому на протяжении многих лет в центре внимания психологов спорта находится проблема устойчивости спортсменов к стрессу, хотя интересы исследователей стресса в спорте меняются по мере накопления научных данных и возникновения новых прикладных проблем, связанных с повышением способности спортсменов к действиям в стрессовых ситуациях.

Тот факт, что включение в стрессовые ситуации является неотъемлемой стороной спортивной деятельности, привлек внимание к активно развивающимся в последние десятилетия исследованиям сопротивляемости стрессу (resilience), понимаемой не столько как нечувствительность к стрессовым факторам, сколько как способность к конструктивным действиям в условиях стресса. Активность исследований сопротивляемости стрессу специалисты связывают с развитием идей позитивной психологии [3]. Другим источником интереса к феномену сопротивляемости стрессу является ресурсный подход к преодолению стресса [1].

Развитие сопротивляемости стрессу, безусловно, может быть ресурсом повышения конкурентоспособности спортсменов в любом виде спорта. Значимость этой способности для каратистов стиля киокусинкай, как и для представителей других спортивных единоборств, не вызывает сомнений. В связи с этим возникает вопрос о том, как измерить ресурсы сопротивляемости стрессу у конкретного спортсмена. Другой не менее важный вопрос состоит в том, какие личностные свойства повышают вероятность проявления сопротивляемости стрессу.

Первый этап проведенного исследования состоял в адаптации методики диагностики сопротивляемости стрессу CD-RISC Коннор и Дэвидсона. Исследование проводилось на базе Краевой южно-региональной федерации киокусинкай карате-до г. Краснодара. В нем также приняли участие

спортсмены Москвы и Московской области. Санкт-Петербурга, Перми. Ростовской области, Хабаровска, Дальнего Востока. Выборка исследования включала в себя 101 спортсмена обоего пола. Из них 22 человека являются заслуженными мастерами спорта либо мастерами спорта международного класса, 25 человек - мастерами спорта, 23 – кандидатами в мастера спорта, 31 человек имеют первый спортивный разряд. У каждого спортсмена определялись показатели сопротивляемости стрессу, а также личностные параметры, рассматриваемые как черты позитивной личности. К ним были отнесены показатели жизнестойкости «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», самооффективности в предметной деятельности и в общении, черты Большой пятерки.

Процедура адаптации методики CD-RISC включала перевод опросника на русский язык, проведение исследования по данной методике каратистов стиля киокусинкай, проверку адаптируемой методики на надежность по критерию внутренней согласованности. Внутренняя согласованность оценивалась по коэффициентам корреляции между баллами по каждому пункту опросника и суммарным баллом по показателю сопротивляемости стрессу, а также с помощью вычисления альфа-коэффициента Кронбаха. Коэффициенты корреляции между баллами за отдельные пункты опросника и суммарным баллом находятся в пределах от 0,71 до 0,81. Значение коэффициента Кронбаха составляет 0,97. Эти данные указывают на высокую внутреннюю согласованность адаптированной версии методики CD-RISC.

Валидность методики CD-RISC оценивалась на основе анализа корреляционных связей показателя сопротивляемости стрессу с параметрами личностных свойств, которые, согласно литературным данным, повышают вероятность ее проявления [5, 6]. Это черты Большой пятерки, показатели жизнестойкости.

Результаты исследования показали, что к личностным ресурсам сопротивляемости стрессу спортсменов, занимающихся карате стиля

киокусинкай, могут быть отнесены компоненты жизнестойкости «контроль» и «принятие риска», черты Большой пятерки «экстраверсия», «сознательность», «открытость новому опыту» самоэффективность в предметной деятельности. Рост перечисленных параметров повышает вероятность успешной сопротивляемости стрессу. Отнесенные к ресурсам сопротивляемости стрессу личностные свойства способствуют полноте ориентировки спортсменов в стрессовых ситуациях при сохранении самоконтроля и уверенности в себе, проявлению креативности при разрешении сложных ситуаций.

В исследовании установлены достаточно многочисленные корреляционные связи показателей черт Большой пятерки с показателями жизнестойкости. Следовательно, наличие у спортсменов коррелирующих между собой личностных черт, связанных с положительными корреляционными связями с показателем сопротивляемости стрессу, следует рассматривать как личностный ресурс, позволяющий каратистам стиля кюкусинкай проявлять сопротивляемость стрессу.

Список литературы:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. ISBN 5-9292-01436-3
2. Горская Г.Б., Кадырова Е.Р. Личностные ресурсы сопротивляемости стрессу у каратистов стиля кюкусинкай // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 9. - С. 267-272.
3. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2012. - Т.9. - № 4. - С.36-58.
4. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development and validation of new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). //Depression and anxiety, 2003, v.18, 76-82.
5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. //Psychology of sport and exercise, 2012, v.13, P. 669-678.

6. Laborde S., Guillen F., Mosley E. Positive-trait-like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes. //Psychology of sport and exercise, 2016, v.26, pp. 9-13.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИТНЕСУ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Н. Караулова

Всероссийский детский центр «Орлёнок», Краснодарский край,
Туапсинский район, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной теме поиска личностных ресурсов, способствующих предупреждению эмоционального выгорания и развитию стрессоустойчивости в профессиональной деятельности у инструкторов по фитнесу. Самоактуализация выступает как процесс разворачивания личностного потенциала, направленного на помощь инструктору по фитнесу в раскрытии лучших качеств: самопонимания, самопринятия и саморазвития с позитивной точки зрения.

Ключевые слова: личностный потенциал, инструктор по фитнесу, эмоциональное выгорание, самоактуализация.

В последнее время, согласно с новыми требованиями к должностям, для того чтобы специалист был принят на работу и приступил к выполнению своих должностных обязанностей, необходимо иметь стандартизированные критерии оценки его деятельности. Таким документом является «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», который не содержит описания для многих профессий, появившихся и ставших востребованными в последнее время. К таковым

относится и профессия инструктора по фитнесу. В этой связи Министерством Труда РФ было принято решение о разработке профессиональных стандартов для инструкторов фитнеса. Проблема состоит в том, что пока существуют критерии оценки и регламентация труда, основанные на специфике педагогической деятельности, в которую входят учителя по физической культуре и тренеры. С учетом развития индустрии оздоровительного фитнеса в новых профессиональных стандартах так и не появился документ, определяющий основные требования к квалификации инструкторов по фитнесу. С 1 июня 2016 года применение профессиональных стандартов работодателями, включая частные организации, носил больше рекомендательный характер, в связи с тем что многие профессии еще не были квалифицированы, но с 1 января 2017 года применение профессиональных стандартов работодателями перешел в статус обязательного. Однако эта работа так и не завершена [4].

В представленной структуре профессиональной деятельности педагога выделяют: обучение, воспитание и развитие, те же компоненты присутствуют и в тренерской деятельности. Таким образом, педагог должен обладать психолого-педагогическими компетенциями, которые являются вспомогательными в решении проблем, возникающих в процессе профессиональной деятельности, а также личностными качествами: работать со всеми без исключения, с учетом особенностей в развитии, социального статуса и т. д. Также беспристрастно должен подходить к своей работе и инструктор по фитнесу, т. к. его профессия, как педагога относится к сфере «человек - человек» [1]. Однако, требовать от специалиста то, чему его не научили, - не целесообразно. В профессиональных стандартах не существует профессии «тренер по фитнесу», также введение профессионального стандарта никак не связано с изменением стандартов подготовки в вузе. Это может служить причиной возникновения внешних и внутренних стресс-факторов на фоне

профессиональной нестабильности и провоцирующих профессиональное и эмоциональное выгорание у инструктора по фитнесу.

В современных условиях профессиональной деятельности каждому человеку приходится столкнуться с психоэмоциональными проблемами, связанными с повышенной тревожностью, эмоциональной подавленностью, депрессией. Проявления психологических и психических нарушений могут проявляться в повышенной возбудимости, нестабильности в эмоциональном плане, и наоборот, в замкнутости, нерешительности. Как правило, все эти нарушения обостряются на фоне различных кризисных периодов, в том числе и возрастных. Необходимо отметить, что данные изменения в психоэмоциональном плане не являются показаниями к получению профессиональной помощи. Главным является то, что многие из возникших на этом фоне проблем человек в состоянии решить сам или предупредить как минимум. Для этого ему стоит овладеть определенным спектром навыков, формирующих потенциал по преодолению психоэмоциональных расстройств и возможность противостоять негативным факторам.

Согласно приоритетам гуманистического направления в психологии стремление к максимально возможному раскрытию своего потенциала и его реализация в практической деятельности является самоактуализация личности как фактор совершенствования и развития человека как целостной личности. Проблема самоактуализации личности впервые была введена К. Гольтштейном. И впоследствии более изучена последователями гуманистического направления в психологии А. Маслоу и К. Роджерсом. В настоящее время вопросы о самоактуализации личности и личностном росте рассматриваются отечественными авторами Л.А. Коростелевой, Е.Е. Вахрамовым, О.В. Немеринским [2].

По мнению А. Маслоу, самоактуализация личности является одним из основных показателей психического здоровья, которое заключается в развитии заложенного потенциала «потребность человека стать тем, кем он способен

стать», принятие себя и других людей такими, какие они есть, спонтанность, простота и естественность, творческое отношение к действительности [3].

Для диагностирования уровня самоактуализации личности инструкторов по фитнесу применялся опросник «САМОАЛ» Э. Шострема, который был переведен и усовершенствован группой московских психологов (Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина, М.В. Загикой и М.В. Кроз) и опубликован в 1987 году под названием «Самоактуализационный тест». В приведенном исследовании приняли участие 42 инструктора по фитнесу. В связи с тем что опросник «САМОАЛ» в своей интерпретации не имеет градаций высокого, среднего и низкого уровня самоактуализации, мы взяли за основу наиболее практичный вариант шкальных оценок: менее 45 баллов – низкий уровень, 45–55 баллов – средний и 56–70 баллов – высокий уровень самоактуализации.

По итогам нашего исследования было выявлено, что подавляющее меньшинство имеют высокий уровень самоактуализации. Рассмотрим причины, тормозящие стремление к самоактуализации. Снижает стремление тот факт, что только 21% опрошенных живут настоящим (шкала «Ориентация во времени»), а высокий показатель указывает на достаточно хорошее понимание ценности жизни «здесь и сейчас», способность получать удовольствие от настоящего момента, не сравнивая его с прошлым и не обесценивая будущие успехи и радости. Шкала «Ценности», которая характеризует самодостаточность личности, указывает на ее стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми. Только 27 % опрошенных оказались с высоким баллом. Также им свойственно целостное восприятие настоящего и справедливость свершений. Противоположная картина по показателям низких баллов этих шкал: 37 % и 43 % соответственно, что показывает, насколько человек не живет настоящим, откладывая свою жизнь «на потом» и пытаясь найти убежище в прошлом. Также из показателей по шкале «Ценности» следует, что опрошенные далеки от гармонии в отношениях, невротически погружены в прошлые переживания и стремятся к манипулированию людьми для

достижения своих интересов, так как неуверены в себе. Данные, полученные в ходе исследования, подтверждаются работами многих авторов об самоактуализации личности (А.В. Забелина, П.М. Горевой, 2015).

Современное поколение вынуждено жить и «подстраиваться» под быстроменяющиеся социально-экономические условия, и не только. На предприятиях повышаются требования к специалисту, работодатель не настроен на развитие личности специалиста, а желает получить сразу готового профессионала. В этой связи основная ответственность должна быть на учреждениях высшего образования, где при подготовке будут обеспечены условия для развития и совершенствования личностного потенциала студента - будущего специалиста. При проектировании современных образовательных программ в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами в настоящий момент у вузов есть возможность сформулировать единые профессиональные требования к инструкторам по фитнесу с учетом специфики деятельности, и стремление специалистов к самоактуализации позволит полностью раскрыть свой потенциал.

Список литературы:

1. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. - Хабаровск, 2007. – С. 23.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во. СпбГУ, 2000. - С. 443-463.
3. Кирий Е.В. Адекватная самооценка как составляющая личностного адаптационного потенциала студента ВУЗА (на примере физической культуры) //Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты адаптации, социализации и реабилитации человека: сборник статей международной научно-практической конференции. - М, 2015. - С. 81-84

4. Маслоу А. Самоактуализированные люди: исследования психологического здоровья // Маслоу А. Мотивация и личность. – URL: <http://poznaisbya.com/psylib/books/masla01/txt11.htm>.

5. Проект профессионального стандарта педагога // Министерство образования и науки Российской Федерации. –URL: <http://минобрнауки.рф/документы/3071>.

СТАБИЛЬНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПАХ

А.А. Карпов, А.И. Погребной

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования стабильности интегральных и дистанционных показателей технико-тактической подготовленности высококвалифицированных гребцов-каноистов на предсоревновательном и соревновательном этапах. Данные показатели демонстрируют высокую стабильность не только на соревновательном, но и на предсоревновательном этапе подготовки, что позволяет включать их в процесс построения среднесрочных процессов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, технико-тактическая подготовленность, высококвалифицированные гребцы-каноисты, предсоревновательный и соревновательный этап, интегральный и дистанционный показатель, дистанция 1000 метров.

Результаты многочисленных исследований в различных аспектах многолетней спортивной тренировки подтверждают усиленное внимание ученых и специалистов-практиков к вопросу определения стабильности показателей, имеющих существенное значение для достижения высокого уровня соревновательной результативности и производительности (А.А. Карпов, 2017). Этот критерий является одним из основных в контексте прогнозирования достижений спортсменов, что подтверждается данными многих исследований (А.М. Гребенников, 2000; Ю.П. Корнилов, 2007; Н.А. Дьяченко, 2010; С.В. Верлин, 2011; Платонов В.Н., 2013). Данные, полученные в ходе проведенной аналитической работы, свидетельствуют о возможности формулировки следующих частных выводов:

1. Высокий уровень стабильности интегральных и дистанционных показателей технико-тактической подготовленности является подтверждением возможности предвидения на его основе спортивной результативности и производительности на предсоревновательном и особенно соревновательном этапах.

2. Уровень стабильности характеристик технико-тактической подготовленности высококвалифицированных гребцов-каноистов увеличивается пропорционально времени вхождения и совершенствования спортивной формы гребцов на предсоревновательном и соревновательном этапах.

3. Наибольшей ценностью в аспекте точности предвидения соревновательных результатов гребцов обладают показатели стабильности технико-тактических компонентов на финишном и стартовом отрезках дистанции 1000 метров. Эти показатели имеют значение не только на соревновательном, но и на предсоревновательном этапе, что позволяет включать их в процесс построения среднесрочных прогнозов.

Высокий уровень стабильности интегральных и дистанционных показателей технико-тактической подготовленности

высококвалифицированных гребцов-каноистов не отрицает необходимость оценки этого вида подготовленности по отдельным ее компонентам, каждый из которых имеет существенное значение для достижения запланированных спортивных результатов.

Список литературы:

1. Верлин С.В. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации / С. В. Верлин, Г. Н. Семаева // Вестник спортивной науки. – М. - 2011. - № 3. – С. 14-17.

2. Гребенников А.М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках этапа углубленной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.М. Гребенников. – Волгоград, 2000. – 23 с.

3. Дьяченко Н.А. Факторы, определяющие результат в гребле на байдарках на современном этапе / Н.А. Дьяченко, К.Ю. Шубин, Т.М. Замотин // Труды кафедры биомеханики: сборник статей. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2010. – Вып. 5. – С. 32-37.

4. Карпов А.А. Информативность показателей технико-тактической подготовленности высококвалифицированных гребцов-каноистов на предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки / Карпов А.А. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2017. - № 3. - С. 28-32.

5. Корнилов Ю. П. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Ю. П. Корнилов и др.; под общ. ред. А. К. Чупруна. - Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2007. – 129 с.

6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общая теория и ее практическое применение. – Киев: Олимпийская литература, 2013 – 623 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

И.А. Кириллова

Волгоградская государственная академия физической культуры,

г. Волгоград, Россия

Т.А. Андрееenko

Волгоградский государственный социально-педагогический

университет, г. Волгоград, Россия

Аннотация. В статье приводятся результаты исследование взаимосвязи уровня конкурентоспособности и уровня интернальной локализации спортсменов.

Ключевые слова: конкурентоспособность, спортсмены.

Конкурентоспособность в психологической науке трактуется как возможность предугадывать, улучшаться и применять все ресурсы для развития, т. е. пытаться инициативно содействовать или противостоять наружным причинам, планировать и ставить цели профессиональной деятельности, корректировать их для личности, внутренне обдумывать и расценивать все возможные трудные ситуации как стимул для грядущего развития, как преодоление собственных способностей.

При развитии конкурентоспособной личности спортсмена, принципиально важно со всех сторон принимать во внимание особенности работы психических устройств конкурентного поведения (виды психологических барьеров; ограничения, затрудняющие приобретение успеха и личного роста; индивидуальности, принятия решений в необычных ситуациях; мотивация и др.), а также специфику управления действием развития конкурентоспособной личности спортсмена со стороны преподавателя и

психолога. Решить данную проблему можно используя технологии, которые обязаны быть социально нацеленными и гарантировать согласование наружных и внутренних моментов развития конкурентоспособности; создавать систему, соотносимую со структурными компонентами конкурентоспособности.

Для проверки выдвинутой нами гипотезы было высказано предположение, что необходимым психологическим условием развития конкурентоспособности личности спортсмена является его высокий уровень субъективного контроля (интернальной локализации). В данном исследовании принимали участие спортсмены – легкоатлеты, 22 человека. Опрос проводился путем самозаполнения анкеты в классе в присутствии психолога.

Для выявления взаимосвязи конкурентоспособности личности подростка с уровнем субъективного контроля (интернальной локализации) нами использовались следующие методики:

- 1) Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности [29];
- 2) Методика УСК (уровень субъективного контроля) [75].

По результатам исследования уровня конкурентоспособности личности посредством проведения экспресс-диагностики личностной конкурентоспособности были получены следующие данные (рис. 1):

Об уровне ЛК можно судить по следующим показателям:

- + 35 баллов и более – высокий уровень ЛК;
- +21-34 балла – средний уровень ЛК;
- +20 и менее – незначительный уровень ЛК;
- 1-20 – незначительное преобладание свойств, препятствующих проявлению ЛК;
- 21-34 – выраженный уровень преобладания свойств, препятствующих проявлению ЛК;
- 35 и более – высокий уровень доминирования свойств, препятствующих проявлению ЛК.

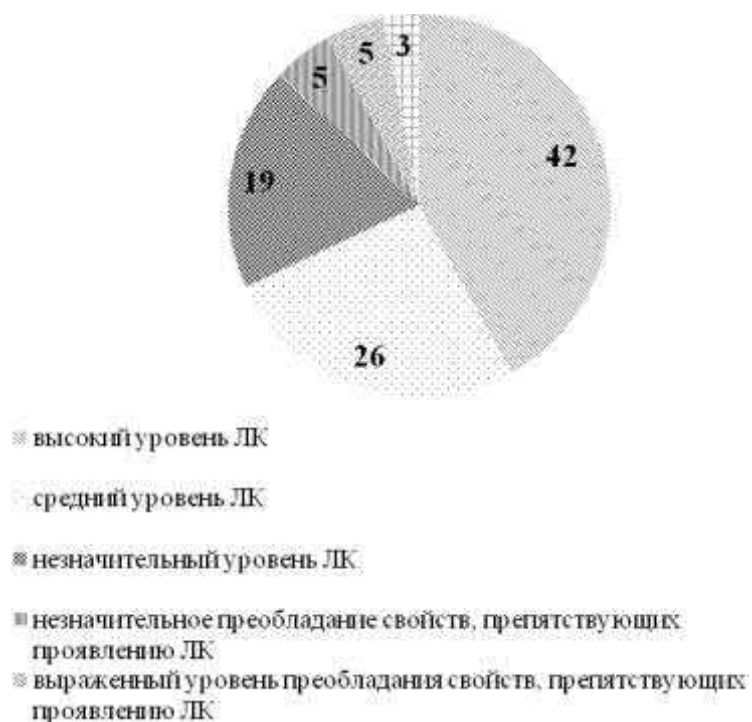


Рис. 1 Уровень личностной конкурентоспособности у спортсменов

Как следует из рисунка 1, у подавляющего большинства спортсменов (42 %) высокий уровень и средний (26 %) уровень ЛК.

Следующим шагом нашего исследования было определение уровня субъективного контроля (интернальной локализации) у спортсменов посредством методики УСК (уровень субъективного контроля). Были выявлены следующие результаты, представленные на рисунке 2.

Данный рисунок позволяет проанализировать количественно и качественно показатели УСК по семи шкалам, сравнивая результаты (полученный «профиль») с нормой.

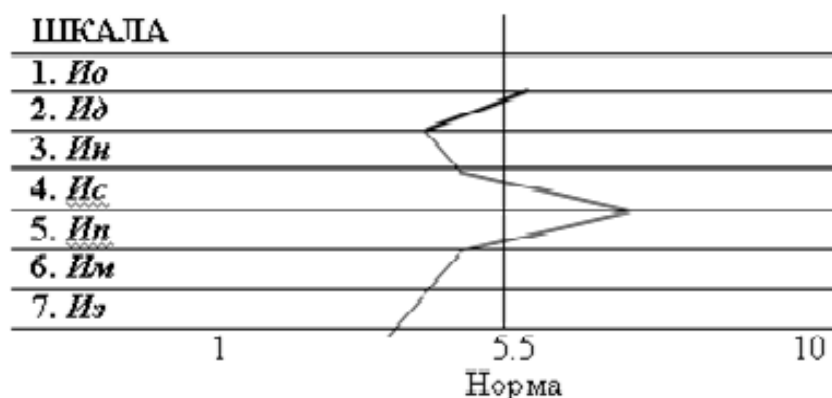


Рис. 2 График уровня субъективного контроля

Отклонение вправо >5.5 свидетельствует об интернальном типе контроля в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы <5.5 свидетельствует об экстернальном типе УСК.

Как следует из данных рисунка 2, у спортсменов преобладает интернальный тип контроля.

Для подтверждения гипотезы о том, что нужным психологическим условием развития конкурентоспособности личности спортсмена является его высочайшая степень субъективного контроля, мы в нашей работе применяли коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это непараметрический способ, который позволяет найти фактическую ступень параллелизма между количественными рядами изучаемых признаков и дать оценку тесноты поставленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Анализ полученных значений коэффициента ранговой корреляции выявил следующие статистически значимые связи:

✓ между высоким уровнем ЛК и уровнем субъективного контроля (интернальной локализации) $r=0,719$ при $p<0,05$. Это свидетельствует о сильной тесноте связи, следовательно, чем выше интернальный тип контроля, тем выше уровень ЛК.

Проведенное эмпирическое исследование, анализ полученных результатов позволили нам сделать вывод, что выдвинутая нами гипотеза о том,

что необходимым психологическим условием развития конкурентоспособности личности спортсмена является его высокий уровень субъективного контроля (интернальной локализации), направленностью на задачу полностью подтвердилась.

Список литературы:

1. Пачина Н.Н. Акмеология развития полипрофессиональной компетентности: дисс. ... д-ра. психол. наук. - Кострома, 2013. – 642 с.
2. Петров А.И. Психологические факторы конкурентоспособности коммерческой организации: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2013. – 246 с.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во. Института Психотерапии, 2002. – 362 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В практике спорта высших достижений для получения знаний о биомеханических закономерностях двигательных действий в качестве основного метода используется моделирование [3, 5]. В ходе исследований двигательных действий наиболее отчетливо выделяются моделирование физического характера и моделирование математическое.

Ключевые слова: математическое моделирование, физическое моделирование, анализ движений, спортивная биомеханика, звенья тела.

Физическое моделирование в биомеханике движений человека представляет собой исследование, в котором тело человека заменяется моделью физической природы, за исключением некоторых несущественных, с точки зрения исследуемой проблемы, свойств [6]. К физическому моделированию можно отнести и замену тела человека манекеном, например при отработке технико-тактических действий спортивной борьбы. Использование физических моделей позволяет создавать искусственные условия физического упражнения при проведении экспериментальной работы [2]. В частности, для выяснения роли суставных движений при выполнении метаний можно искусственно ограничить количество одновременно выполняемых суставных движений. Так, можно последовательно сравнивать результаты метания с места, с колен, сидя и т. д. Однако при любом физическом моделировании предполагается формализация характеристик изучаемого двигательного действия и дальнейшая их математическая обработка. Последняя может осуществляться в виде статистической обработки с последующим построением моделей, обобщающих биомеханические (кинематические и динамические) характеристики исполнения двигательных действий [4].

Математическое моделирование предполагает более формализованные подходы к исследованию двигательных действий. В этом случае тело спортсмена в большинстве случаев заменяется математической моделью, представляющей собой систему уравнений движения совокупности звеньев тела человека, соединенных шарнирами с определенным количеством степеней свободы. Процесс моделирования в данном случае предполагает решение определенных дифференциальных уравнений. В ходе математического моделирования в рамках биомеханики, когда исследуются движения тела человека в пространстве, как правило, вводятся некоторые упрощения. В частности, звенья тела рассматривают как абсолютно твердые тела, пренебрегают трением в суставах, пассивным сопротивлением мышц и некоторыми другими менее существенными для исследования

макроскопических движений характеристиками. Если говорить о биомеханике в целом, то описанные особенности опорно-двигательного аппарата игнорируются далеко не всегда. Часто ставится задача исследования отдельного суставного движения или изучения влияния перемещений внутренних органов на те или иные характеристики двигательного действия. Здесь проблема может быть рассмотрена более точно и подробно. Это чаще всего имеет место в медицинской биомеханике, при протезировании суставов и в некоторых других случаях. Бурное развитие вычислительной техники, резкий рост ее доступности для исследователя позволили сделать заметный рывок в эффективности изысканий в области биомеханики двигательных действий. Возможность использования компьютерных технологий резко повысила эффективность не только традиционных форм анализа движений, но и дополнила арсенал исследователя синтезом двигательных действий, представляющим собой решение системы нелинейных дифференциальных уравнений второго порядка, которое, как правило, достигается только численным интегрированием. При этом быстродействие современных систем таково, что движение синтезируется практически в реальном масштабе времени [7]. С приходом эры быстродействующей компьютерной техники наступил новый этап развития методики биомеханического синтеза движений. В некоторых научных школах биомеханики его называют имитационным моделированием [1].

Компьютерный синтез двигательного действия предполагает подстановку информации о суставных движениях в многозвенную математическую модель тела человека, последующее численное решение уравнений движения и построение положений тела через определенные промежутки времени (имитацию двигательного действия). Отличие этого моделирования состоит в переводе в неявную форму таких этапов, как определение управляющих сил и моментов сил, а также общих закономерностей реализации указанных сил и моментов. В процессе такого моделирования производится выяснение роли

каждого суставного движения в процессе достижения цели физического упражнения. Это может быть осуществлено заданием вариаций в их характеристики (например, время и амплитуду) и определением того, в какой мере эти вариации влияют на эффективность достижения цели двигательного действия (например, скорости ОЦТ, кинетического момента, энергии и т. д.). Здесь суставные движения должны быть разделены на главные управляющие движения, без которых достигнуть цели практически невозможно, и корректирующие, или вспомогательные, влияние которых при осуществлении двигательного действия существенно меньше.

Выяснение в ходе моделирования главных и вспомогательных управляющих движений позволяет программировать процесс обучения двигательному действию, корректировать двигательные ошибки, которые могут быть получены в процессе компьютерного синтеза двигательного действия заданием таких отклонений в управляющих движениях, при которых его эффективность существенно снижается.

Список литературы:

1. Загrevский В.И. Планирование траектории управляющих движений спортсмена в координатах внешнего пространства / В.И. Загrevский, В.О. Загrevский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 56-61.

2. Остриков А.П. Регистрация биомеханических показателей спортсмена при выполнении упражнений практической стрельбы / А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2015. - № 2. - С. 118-119.

3. Остриков А.П. Биомеханический анализ фазового состава техники старта с тумбочки в плавании / А.П. Остриков, Е.Д. Галегова // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-

преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2017. - Т. 1. - № 1-1. - С. 49.

4. Павельев И. Г. Кинематические характеристики техники реализации стартового усилия в бобслее / Павельев И.Г., Заболотный А.Г. // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 2. - С. 7-10.

5. Павельев И. Г. Применение математико-статистических методов для анализа беговых упражнений квалифицированных спортсменов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, Е.С. Тришин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - 2016. - Т. 18. - № 1. - С. 47-49.

6. Павельев И.Г. Разработка современных систем видеоанализа для исследования спортивных локомоций / И.Г. Павельев, С.В. Шукшов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. - № 1. – С. 3-5.

7. Сотский Н.Б. Биомеханика: учеб. для студентов специальности спортивно-педагогическая деятельность / Н.Б.Сотский; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск: БГУФК, 2005.

СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДАННЫХ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ

О.В. Колотова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Рассматривается пример эффективного способа представления результатов корреляционного анализа, выявляющего меру успешности проведенного эксперимента в спортивной психологии.

Ключевые слова: биномиальный показатель эффекта размера, спортивная психология, softpsychology, корреляционный анализ, тренинг, экспериментальная группа, контрольная группа.

Одним из важнейших этапов статистического анализа является донесение результатов исследования до целевой аудитории. Ценность полученных данных может быть нивелирована в ситуации, когда результаты представлены сложным, малопонятным для неискушенных читателей образом: они слабо интерпретируемы, сложно сопоставимы с имеющимися данными.

Еще около четверти века назад ученые, занимающиеся статистическим анализом, отмечали, что исследователи нередко останавливаются на «истинных значениях» - технической стороне анализа, и не дают интерпретации в плане «полезных значений», отражающих прикладную направленность (WeissandBucuvalas, 1997). Данная тенденция систематически прослеживается и в современных исследованиях. Одной из причин описанной ситуации является принадлежность областей гуманитарных знаний, в частности в спортивной психологии, к категории «soft» (от англ. «мягкий») [2, 4]. Идея данной классификации была предложена О. Контом в 1800-х годах и является

достаточно дискуссионной. «Мягким областям» противопоставлены «жесткие области» («hardscience»), которые включают в себя высокую точность и максимальное воспроизведение результатов, выполнение контролируемых экспериментов. Читатели, которые изучают достижения в области «жестких» наук, например физиологии, биохимии, с большей вероятностью «подкованы» в статистическом жаргоне и тонкостях статистического анализа, чем гуманитарные исследователи. Поэтому для исследователей в области «мягких» наук особенно важно представлять результаты своих научных разработок в максимально доступном для читателей виде.

В эмпирических исследованиях по спортивной психологии наблюдается регулярное обращение к корреляционному анализу как к методу обработки данных. Результаты такого анализа обычно представлены величиной r – коэффициента корреляции, а также r^2 – коэффициента детерминации, который описывает долю дисперсии зависимой переменной от независимой (предикторов), также указываются доверительные интервалы для полученных значений. Например, исследователи в области психологии спорта установили, что у спортсменов наблюдается преодоление последствий эмоционального выгорания с помощью специального тренинга. Величина данной взаимосвязи составляет: $r=0,24$, $r^2=0,06$; $p<0,05$. Несведущий в области статистики «мягких» наук читатель может заключить, что связь в целом незначительна, а причинная обусловленность в виде 6 % случаев детерминации не дает повода к обоснованным выводам, несмотря на то что данные валидны. Однако, те же результаты могут быть представлены иным, более понятным способом, в частности, с помощью *биномиального показателя размера эффекта*, активно разработанного зарубежными учеными [2, 3, 4, 5]. Важными допущениями вычисления такого коэффициента являются однородность дисперсий и равное количество испытуемых (n) в двух выборках – «контрольной» (спортсмены, не участвовавшие в тренинге) и «экспериментальной» (спортсмены, участвовавшие в тренинге). Формула вычисляемого показателя представлена

следующим образом: $(0,50 + r/2)*100\%$, для экспериментальной группы, и $(0,50 - r/2)*100\%$ для контрольной группы, где r – коэффициент корреляции. Подставив данные из приведенного примера в формулы, можно вычислить: 38% для контрольной группы и 62 % для экспериментальной группы. Следовательно, успех тренинга в экспериментальной группе будет зафиксирован в 62 % случаев. И напротив, если тренинг проводиться не будет, самостоятельное преодоление следствий эмоционального выгорания спортсменами будет в 38 %. Биноминальный показатель размера эффекта также может быть вычислен с помощью стандартизированного значения размера эффекта, или d -Коэна.

Несмотря на достоинства, биноминальный показатель эффекта размера имеет свои недостатки и ограничения: безусловно, создаются «искусственные» условия в виде стандартизированных процентных величин, которые отвечают на вопрос: «...что, если?». Тем не менее, как отмечает Р. Розенталь, биноминальный показатель размера эффекта – это стандартизированный формат отображения коэффициента корреляции Пирсона, и его уместно использовать так же, как и сам данный коэффициент корреляции. Безусловно, этот способ лишь один из многих вариантов, однако при корректном применении он может стать прекрасной возможностью для доступной, легко интерпретируемой иллюстрации результатов исследования.

Список литературы:

1. Ellis P. D. The essential guide to effect sizes: Statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results. – Cambridge University Press, 2010.
2. McGraw, K. O. (1991). Problems with the BESD: A comment on Rosenthal's "How are we doing in soft psychology? ». American Psychologist, 46(10), 1084-1086.

3. Randolph, Justus J. & R. Shawn Edmondson (2005). Using the Binomial Effect Size Display (BESD) to Present the Magnitude of Effect Sizes to the Evaluation Audience. Practical Assessment Research & Evaluation, 10(14).

4. Rosenthal, R. (1990). How are we doing in soft psychology? American Psychologist, 45, 775-777.

5. Rosenthal R., Cooper H., Hedges L. V. Parametric measures of effect size//The handbook of research synthesis. – 1994. – С.231-244.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЙНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Е.Г. Костенко, О.С. Толстых

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Современное общество в связи с переходом к информационному этапу развития характеризуется тем, что его структура, техническая база и человеческий потенциал приспособлены для оптимального превращения знаний в информационный ресурс, который перерабатывается в активные модели, алгоритмы и программы.

Ключевые слова: понятийно-образное мышление, ресурсы человека, математические методы, математические модели, междисциплинарный инструмент.

Изучение математических дисциплин является основой формирования научного понятийно-образного мышления у будущих специалистов, в том числе и в области физической культуры и спорта.

В силу ограниченности возможностей человеческой памяти усвоение этих знаний невозможно свести к их запоминанию. Фактический материал по математическим дисциплинам достаточно объемён, поэтому перспективными являются такие методы обучения, которые позволяют развивать ресурсы человека: внимание, способность логических построений, умение связывать свойства абстрактных объектов с их реальными образами.

В процессе изучения математических дисциплин студенты физкультурного вуза должны овладеть следующими результатами обучения: использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования; способность проводить обработку результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы.

В физкультурных вузах математика не является профилирующей дисциплиной, и количество аудиторных занятий не позволяет глубоко изучить предмет. Но с другой стороны, знание математики не является целью образовательного процесса, главная задача - свободное владение понятийной системой для изучения дисциплин, базирующихся на математическом аппарате, таких как спортивная метрология, биомеханика двигательной деятельности, концепции современного естествознания, естественнонаучные основы физической культуры и спорта.

Методические подходы, направленные на повышение эффективности обучения математике должны основываться на установлении и использовании межпредметных связей для осознания мотивации и использования математических знаний. К примеру, биомеханические схемы и киноциклограммы можно представить как математические модели объектов и процессов.

Математические дисциплины являются междисциплинарным инструментом, который выполняет основные функции: обучает формулировать цель и определять условие ее достижения, позволяет анализировать возможные ситуации и получать оптимальные решения с помощью модели, математика рассматривается не столько как цель обучения, сколько как база для организации изучения профильных дисциплин.

Список литературы:

1. Костенко Е.Г., Леонова И.В. Стилевой подход как способ реализации индивидуальной познавательной деятельности студентов вузов физической культуры / Е.Г. Костенко, И.В. Леонова // Физическая культура, спорт – наука и практика – 2016. – № 2. – С. 64-68.

2. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности / Е.Г. Костенко, М.В. Хутро // XXXV научная конференция студентов и молодых учёных вузов Южного федерального округа: тезисы докладов. – Краснодар, 2010. – С. 86-87.

3. Костенко Е.Г. Формирование индивидуального познавательного стиля студентов в процессе учебно-исследовательской деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Костромской государственный университет имени Н.А. Некрасова. – Кострома, 2015, - 21 с.

4. Костенко Е.Г., Мирзоева Е.В., Лысенко В.В. Развитие индивидуального когнитивного стиля студентов в процессе образовательной деятельности: монография. – Edinburh; Москва, 2017. - 151с.

5. Сайт координационного совета учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы [Электронный ресурс]. Министерство образования и науки Российской Федерации; приказ от 7 августа 2014 г. № 935. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)». Режим доступа: <http://fgosvo.ru/fgosvo/92/91/4/99>.

УЧЁТ ОСОБЕННОСТЕЙ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

О.Н. Костюкова, Е.А. Ивлиева, В.В. Костюков

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены экспериментальные данные об особенностях изменений показателей психологической подготовленности спортсменок первого-третьего разрядов в течение годичного тренировочного цикла. Разработаны рекомендации по использованию в процессе занятий показателей, имеющих достоверные и недостоверные изменения значений.

Ключевые слова: квалифицированные волейболистки, психологическая подготовленность, годичная подготовка, конкурентоспособность.

Успех в осуществлении квалифицированными волейболистками игровой соревновательной деятельности зависит от степени развития их физических кондиций, а также от качества выполнения технических приемов, тактических действий в нападении и защите, уровня психологической подготовленности, позволяющих проявлять в процессе тренировок и соревнований высокую степень помехоустойчивости и конкурентоспособности. Особенности соревновательной деятельности в волейболе (контакт с мячом при выполнении технических приемов длится очень короткий промежуток времени при сохранении требований к высокой точности его обработки) обуславливают обязательность высокой степени развития координационных способностей, дополняющих кондиционные возможности [1, 2].

В общем кластере решаемых в процессе спортивной подготовки проблем весьма привлекательным видется вектор комплексного изучения различных сторон подготовленности волейболисток 1-3-го разрядов, позволяющий всесторонне оценить уровень их игрового мастерства и, при необходимости, вносить коррективы в процесс занятий с целью достижения максимального положительного тренировочного эффекта на разных этапах годичной подготовки.

Учитывая важность хорошей психологической подготовки для прогресса и повышения конкурентоспособности квалифицированных спортсменок, изучались особенности изменений некоторых критериев их психологической подготовленности в процессе годичных занятий волейболом.

Для выявления значений показателей, характеризующих уровень психологической подготовленности волейболисток 1-3-го разрядов, использовались две широко применяемые методики: опросник САН и шкала Спилбергера-Ханина, позволяющие определить самочувствие, активность, настроение спортсменок, а также их личностную и ситуативную тревожность [3].

Обследования проводились с начала сентября 2015 года до конца мая 2016 года на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма с участием группы волейболисток, состоящей из 15 человек.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что на момент обследования спортсменки 1-3 разрядов обладают хорошим самочувствием, высокой активностью и положительным эмоциональным фоном. Эти утверждения базируются на том, что все перечисленные параметры находятся в диапазоне высоких значений – самочувствие в среднем по группе составляет 5,32 балла, активность – 4,84 балла и настроение – 5,26 балла [4, 5].

Личностная тревожность в этой группе оказалась на среднем уровне – $34,0 \pm 8,60$ единицы, так же как ситуативная тревожность – $36,6 \pm 6,35$ единицы.

Данный уровень тревожности можно считать оптимальным, так как эти волейболистки не испытывают психологического перенапряжения во время тренировок и соревнований.

Положительные изменения в процессе занятий волейболом отмечены по всему массиву из пяти показателей, а достоверные улучшения выявлены в двух параметрах – настроение спортсменок и их ситуативная тревожность ($t=2,18-2,34$; $P<0,05$).

Целесообразно на те показатели, где нет достоверного улучшения (самочувствие, активность и личностная тревожность – $t=1,51-1,85$, $P>0,05$) обращать повышенное внимание в плане их дальнейшего улучшения, а остальные - использовать для педагогического контроля уровня подготовленности.

В заключение следует отметить, что результаты исследования целесообразно использовать в процессе спортивной подготовки квалифицированных волейболисток, для повышения их конкурентоспособности на муниципальных и региональных соревнованиях.

Список литературы:

1. Андрущинин И.Ф. Психологическая структура деятельности как оптимальный путь построения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / И.Ф. Андрущинин // Материалы XI Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2017. – С. 52-55.

2. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.

3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 220 с.

4. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций): методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013. – Вып. № 14. – 24 с.

5. Сингина Н.В. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2014. – Вып. № 16 – 36 с.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Г.М. Курманаева, Е.А. Волкова

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак, Республики Башкортостан

Аннотация. Статья посвящена организационному стрессу в спорте. Организационный стресс рассматривается как долговременный регулятор психического напряжения.

Ключевые слова: организационный стресс; соревновательный стресс; психическое выгорание; долговременные регуляторы психической напряженности.

Психология спорта становится в настоящее время всё в большей и большей степени той областью науки, интерес к которой проявляют не только собственно психологи, но и все так или иначе связанные со спортом люди - спортсмены, тренеры, административно-организационные и руководящие работники. Так как психологическая подготовка стала мощным инструментом достижения высоких результатов в спорте, как средство индивидуализации

тренировочного процесса, то сегодня каждый квалифицированный тренер и интеллектуально зрелый спортсмен понимает, что без психологической подготовки нельзя добиться успеха в соревнованиях. Большинство психологов спорта придерживаются представлений о том, что спортивная психология, как психология одной из конкретных областей человеческой деятельности, должна исходить из общих закономерностей той деятельности, выявленных в свое время выдающимися психологами Л.С. Выготским, С.А. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым и другими известными учеными, и, кроме того, учитывать специфические особенности деятельности в каждом конкретном виде спорта.

Исследования психического стресса в спорте имеют достаточно длительную историю и характеризуются тем, что в них, как правило, рассматривались источники стресса, обусловленные спецификой содержательных требований тренировочной и соревновательной деятельности. Источникам стресса, связанным с различными особенностями организации деятельности спортсменов, уделялось недостаточно внимания, несмотря на то, что негативное влияние, по крайней мере некоторых из них, рефлексировалось многими спортсменами высокого класса. Многие спортсмены высокого класса в качестве источников организационного стресса особо выделяют контакты с представителями средств массовой информации. Однако юные спортсмены отличаются от взрослых атлетов высокого класса меньшей готовностью к преодолению организационного стресса, составом применяемых для этого копинг-стратегий. Для юных элитных спортсменов, в отличие от взрослых, характерной стратегией преодоления стресса является поиск социальной поддержки во всех возможных формах: информационной, эмоциональной, поведенческой.

При обследовании спортсменов были зарегистрированы как подобные, так и противоположные явления. В целом ряде случаев отмечалось резкое понижение спортивных результатов на психогенной основе, у квалифицированных гандболистов, боксеров, легкоатлетов, но при этом

физиологических реакций как косвенных показателей стресса выявить не удавалось. Вместе с тем наблюдалась и другая картина. В одном из исследований проводились психологическое тестирование и оценка технических результатов в процессе тренировочных занятий лыжников-гонщиков и слаломистов. Тренировки в течение 10 дней были весьма нагрузочными и на фоне роста технических результатов вызвали у испытуемых существенные физиологические реакции, косвенно свидетельствующие о развитии стресса. У большинства обследованных лыжников к концу сбора на 15% ухудшились показатели оперативной памяти и в то же время улучшились показатели двигательной памяти, точности движений, соразмерности усилий, т. е. показатели, включенные в структуру выполняемой деятельности. Особый интерес представляет то обстоятельство, что при этом понизились результаты других индифферентных тестов. Такое перераспределение на уровне и психологических и физиологических показателей наблюдалось у спортсменов неоднократно.

Список литературы:

1. Гринь Е. И. Личностные факторы, обуславливающие развитие профессионального выгорания у спортсменов разного пола // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2009. - С. 33-37.
2. Ильина Н.Л. Реализация спортсменом двойной (параллельной) карьеры // Ананьевские чтения - 2016: материалы научной конференции, 25-27 октября 2016 г.; под ред. Н.В. Гришиной, А.В. Шаболтас. – СПб.: СПбГУ, 2016. – С. 196- 197.
3. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б.П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.

5. Уйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: / Р.С. Уйнберг, Д. Гоулд; [Пер. с англ. Г. Гончаренко]. – Киев : Олимп. Лит., 2001. – 334 с.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

В.А. Лиханов, А.П. Остриков

Регби клуб «Ростов», г. Ростов-на-Дону, Россия

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты использования инструментальных методов исследования техники спринтерского бега.

Ключевые слова: отбор, инструментальные методы исследования, техники спринтерского бега, акселерометр, спортсмены высокой квалификации.

Формирование современного взгляда на систему отбора молодых спортсменов в олимпийском виде спорта необходимо строить с учетом положений, связанных с организационными и методическими основами. Это возможно через действие всех звеньев детско-юношеского спорта с целью создания условий для формирования перспективного резерва путем привлечения наиболее одаренных детей в группы подготовки в общеобразовательных учреждениях и спортивных школах.

Помимо чисто педагогических приемов отбора существует возможность использования инструментальных методов отбора. Целью данной работы: ознакомить аудиторию с разработками серии акселерометрических приборов

оценки способности и контроля постановки техники в видах спорта с повышенными требованиями к скорости и точности движений.

Задача определения характеристик движения с помощью акселерометра сводится к процессу привязки значений, полученных с датчиков в единичный момент времени к конкретному положению спортсмена в этот момент. Каждой фазе движения соответствуют разные комбинации показателей акселерометра по разным осям, причем в случае размещения датчиков на разных частях тела мгновенные значения ускорения будут отличаться.

Пространственно временной анализ акселерограмм спортсменов различной квалификации показывает, что у молодых спортсменов с недостаточной техникой пространственное расположение центра масс изменяется в процессе выполнения упражнения в существенно больших пределах, чем у спортсменов высокой квалификации. Проще говоря, спортсмен с недостаточной техникой бега в процессе выполнения контрольного упражнения раскачивается сильнее, чем квалифицированный спортсмен.

Результаты анализа представлены на рисунках 1 и 2.

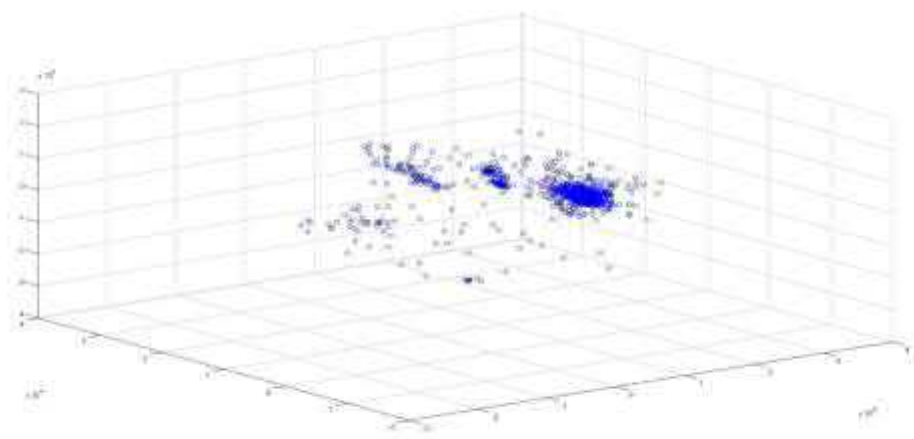


Рис. 1 - Колебания центра масс молодого спортсмена

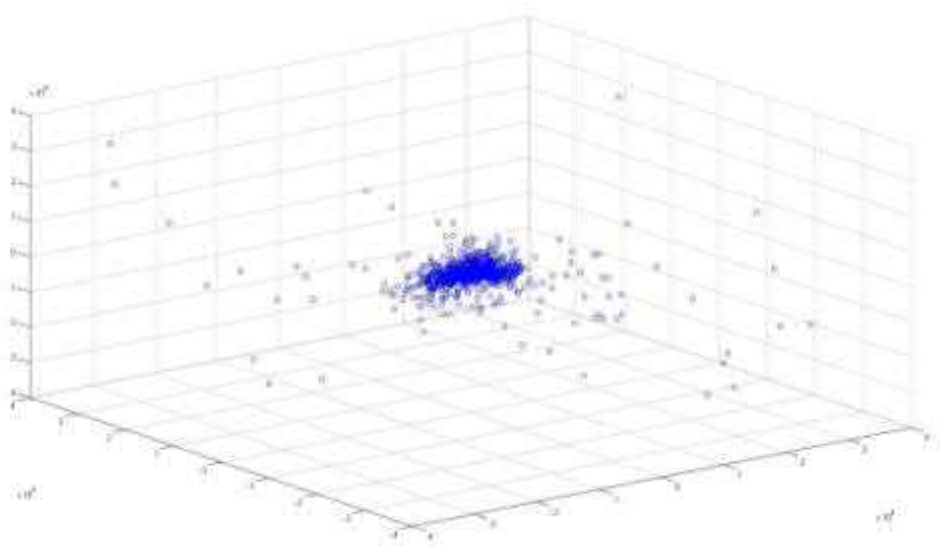


Рис. 2 - Колебания центра масс опытного спортсмена

Все приведенные измерения выполнены с использованием разработанного в КГУФКСТ измерительного прибора контроля движения спортсмена.

В процессе разработки прибора решены следующие научно-технические задачи:

- съем информации о движении с интегрального акселерометра (группы акселерометров);
- временная привязка полученной информации;
- обработка сигнала с использованием математического аппарата фильтра Кальмана;
- документирование и передача полученной информации в приборе и на удаленном терминале дальности до 250 м, при скорости передачи 2 МБ/с.

Кроме того устройство может использоваться в статическом режиме для контроля статических поз и медленных движений, например при выполнении тренировок с отягощениями и штангой.

Разработанное программное обеспечение и варианты специализированных датчиков позволяют оперативно адаптировать прибор для

использования в качестве средства контроля и коррекции техники спортсменов в видах спорта с поддержанием равновесия самих спортсменов (спортивная гимнастика - упражнения на бревне и коне; спортивная акробатика – фиксация поз спортсменами в условиях ограниченной опоры; акробатические прыжки – фиксация приземления), а также оборудования и инвентаря, используемого спортсменами (винтовка, пистолет, лук – в разновидностях стрельбы; байдарка и каноэ в гребле).

Список литературы:

1. Адашевский В.М. Теоретические основы механики биосистем / В.М. Адашевский. – Харьков: НТУ«ХПИ», 2001. – 258 с.
2. Ермаков С.С., Адашевский В.М., Сиволап О.А. Теоретическое и экспериментальное определение биомеханических характеристик бега / Физическое воспитание студентов. – № 4. – 2010. - С. 26-29.
3. Остриков А.П., Лысенко В.В., Клец Е. А. Комплекс контроля биомеханических параметров спортсмена / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: сборник трудов НИИ проблем физической культуры и спорта. - Том 13. – Краснодар, 2011. – С. 118-122.
4. Остриков А.П., Гетман А.Ю. Фильтр Калмана в спорте. Теоретические основы и практическое применение / Актуальные вопросы физической культуры и спорта: сборник трудов НИИ проблем физической культуры и спорта. - Том 18. – Краснодар, 2016. - С. 27-30.
5. Остриков А.П., Лысенко В.В. Акселерометрические измерения в процессе анализа беговых движений // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 45-летию Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - Часть 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. - С. 133-134.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Г.Ю. Масенко, А.В. Плешкань

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Спорт на данном этапе характеризуется большими спортивными и соревновательными нагрузками, что сопряжено со значительными психофункциональными затратами организма. При этом приоритетным направлением в решении практических задач является использование психолого-педагогических моделей и техник.

Для определения компонентов психологического состояния спортсменов и выявления сферы, где требуется коррекция, определяли мотивацию, её направленность, помехоустойчивость и самооценку предстартовых состояний. Все эти показатели, на наш взгляд, являются важными и влияют на результативность спортсменов.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, мотивация, помехоустойчивость, самооценка предстартового состояния, эмоциональный компонент.

Анализ научно-методической литературы, современных направлений подготовки высококвалифицированных спортсменов к тренировочным занятиям и соревнованиям утверждает важность и обоснованность конверсии психолого-педагогического сопровождения при подготовке к соревновательной деятельности [1, 3, 6, 7]. В данной работе решались вопросы оказания научно-методической помощи в подготовке юных спортсменов в сложно-координационных видах спорта (акробатика, батут, мини-трамп).

Анкетирование, интервью, беседы, которые были проведены среди 40 тренеров по спортивной акробатике, художественной гимнастике, показали заинтересованность и необходимость включения компонентов психологических техник в тренировочные занятия в предсоревновательный период. Была разработана схема-модель с включением психолого-педагогических техник в основные блоки тренировки.

Включение психолого-педагогического сопровождения в тренировочный процесс с целью реализации спортивного потенциала способствует не только формированию личностных моральных качеств – воспитание силы воли, активность, самоконтроль, ответственность, дисциплинированность, мотивация на высокий спортивный результат, но и развитию решительности, способности преодолевать чувство страха, боязни, а также помехоустойчивости [4, 5].

Цель исследования – изучение и оценка психологического состояния спортсменов в подготовительный период для разработки практических рекомендаций.

Изучение компонентов психологической подготовки проводилось по следующим методам:

1) для выявления устойчивости интереса к спорту - анкета спортсмена (Е.Г. Бабушкин, 2001); 2) для определения мотивационной направленности – на соревнования и на тренировочные занятия - опросник спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкин, 2001); 3) для определения способности спортсмена выполнять определённую деятельность, не снижая результатов под воздействием различных помех (внешних, внутренних) - тест «Помехоустойчивость спортсмена» (Г.Д. Бабушкин, Ю.В. Яковых, 2010); 4) для выявления выраженности: физического, эмоционального и когнитивного компонентов - самооценка предстартового состояния (И.П. Волков, 2002) [2].

Анкетирование проводилось с участием спортсменов СДЮСШ № 1 г. Краснодара, с мая по сентябрь 2017 года. Количество обследуемых – 64 спортсмена, возраст 8-15 лет, специализации - спортивная акробатика, женские

пары, мини-трамп, батут, квалификации I, II, КМС. Спортсмены были распределены на 4 группы по тренерам.

По результатам исследования спортсменов в одной из групп отмечен неустойчивый интерес к спорту, в других группах наблюдается недостаточно устойчивый интерес.

Было выявлено, что у обследуемых всех 4-х групп мотивация, направленная на соревнования, преобладает над мотивацией, направленной на тренировочные занятия. В дальнейшем планируется выявить особенности соревновательной мотивации (внутренняя/внешняя; мотивация к успеху/мотивация избегания неудач) для разработки рекомендаций по повышению уровня внутренней мотивации.

Помехоустойчивость у большинства обследуемых находится на среднем уровне (51,3 балла). Помехоустойчивость проявляется в устойчивости к неожиданным по силе и модальности раздражителям, способности противостоять их отвлекающим воздействиям, соревноваться в непривычных, некомфортных условиях. Особенно важно учитывать реакции спортсменов на помехи для прогноза эффективности их соревновательной деятельности, а также с целью спортивного отбора. Оценивание помехоустойчивости на начальных уровнях подготовки юных спортсменов и прогнозирование влияния этого показателя на спортивную работоспособность взрослых спортсменов позволяют строить долгосрочные прогнозы.

У большинства обследуемых спортсменов наиболее выражен эмоциональный компонент, который проявляется в отношении к себе и к предстоящим соревнованиям в форме переживаний. В показателях эмоционального состояния отражается результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных и неблагоприятных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки и участия в соревнованиях. Субъективное состояние спортсмена на основе его оценки чувств, ощущений,

мыслей важно знать как и спортсмену, так и тренеру для коррекции того или иного компонента состояния.

Таким образом, выявленные разнонаправленные результаты указывают на необходимость организации психолого-педагогического сопровождения, проведения индивидуальной работы, как со спортсменами, так и с родителями.

На следующем этапе планируется проведение экспериментальной части для отбора психологических техник, которые необходимо включать в тренировочный процесс.

Список литературы:

1. Атемаскина Ю.В. Современные педагогические технологии в ДОУ. СПб.: Детство Пресс, 2012. - 112 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. - Омск: издательство СибГУФК, 2012. – 328 с.
3. Губа В.П. Инновационные основы тренировочного процесса юных спортсменов. Инновационные технологии в спорте высших достижений. ФГУ. – М.: СПбНИИФК, 2011. - 17 с.
4. Дубовова А.А. Психологическое сопровождение подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. псих. наук. - Краснодар, 2015. - 24 с.
5. Короткова А.К. Приемы саморегуляции в спорте. - СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. - 56 с.
6. Плешкань А.В., Захарова Л.А., Дубовова А.А. Инновационные технологии в системе научно-методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов // Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. - Краснодар, 2011. - С. 190 – 196.
7. Яголовский С.Р. Психологические инновации: подходы, модели, процессы. - Москва, 2010. - 237 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

И.С. Матвеева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Разработанная экспериментальная методика физической подготовки школьников 9-11 лет включает в себя формирование у учащихся повышения уровня мотивации, обеспечивающего стремление детей к собственному физическому совершенствованию и самосовершенствованию для достижения высоких спортивных результатов и вхождения в спортивный резерв в избранном виде спорта.

Ключевые слова: младшие школьники, мотивационно-потребностные установки, физкультурно-спортивная деятельность, спортивный резерв, экспериментальная методика.

Спортивный резерв некоторых видов спорта состоит из учащихся младших классов общеобразовательных учреждений, активно занимающихся избранным видом спорта. Заниматься в спортивные секции школьники приходят сами, их приводят родители, рекомендуют учителя физической культуры. Чаще всего тренеры для отбора в свои группы начальной подготовки приходят в школы на уроки физической культуры, где присматриваются к детям, смотрят на выполнение ими нормативов и определяет для себя представителей ближайшего спортивного резерва.

В составе ведущих проективных установок деятельности педагогов общеобразовательных учреждений значительное внимание уделяется проблеме физкультурного совершенствования учащихся, в том числе формированию

индивидуально приемлемого уровня их личностной физической культуры, интегрирующей в себе интеллектуальный (знаниевый), социально-психологический (мотивационно-потребностный) и собственно-биологический (развитие физического и двигательного потенциала индивида) компоненты. Социально-психологические (мотивационно-потребностные) установки заключаются в формировании у школьников полифункциональной структуры мотивации к личностному физкультурному совершенствованию и достижению индивидуальных перспективных установок, в том числе мотивации в достижении высоких спортивных результатов для вхождения в состав спортивного резерва в избранном виде спорта (В.К. Бальсевич, 2004; С.Д. Неверкович, 2010; В.С. Матвеев, 2010).

Абсолютное большинство ученых и практических работников считают развитие физического потенциала учащихся общеобразовательных учреждений центральным направлением физического воспитания (А.Н. Борцова, 2006; А.В. Жмулин, 2008; Т.Е. Виленская, 2012).

На урочных и внеурочных формах физической культуры в общеобразовательных учреждениях закладывается фундамент юношеского спорта, а в дальнейшем, спорта высших достижений. Развитие двигательных способностей учащихся является центральной целевой установкой организованного процесса физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Для повышения уровня мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, которая соответствует возрастным особенностям школьников, необходимо сформировать у учащихся уровень освоения интеллектуальных ценностей физической культуры, осознанное отношение детей к собственному физкультурному совершенствованию и самосовершенствованию (И.С. Матвеева, 2015).

Нами была разработана экспериментальная методика физической подготовки школьников 9-11 лет с комплексным учетом их морфофункционального статуса, включающая в себя 5 основных компонентов.

В проективном компоненте в базовой группе задач нами были поставлены и решались в процессе формирующего эксперимента образовательные задачи: повышение уровня сформированности у школьников интеллектуального компонента личностной физической культуры на основе освоения ими дополнительного теоретического материала по различным аспектам процесса физической подготовки; расширение объема и состава видов физкультурно-спортивной деятельности на основе интегрирования форм и средств, организованных в общеобразовательных учреждениях, а также самостоятельных, в ходе семейного воспитания, занятий двигательной активностью, в том числе совместной с родителями; дальнейшее формирование и закрепление жизненно важных, а также физкультурно-спортивных умений и навыков как основы расширения диапазона двигательных координаций средствами дополнительного образования в сфере детского и юношеского спорта; поддержка умственного развития школьников средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из основных мотивационно-потребностных задач является формирование у учащихся необходимости в стремлении к собственному физическому совершенствованию и самосовершенствованию в ходе организованных в общеобразовательных учреждениях занятий; а также самостоятельной, в том числе с родителями и тренерами, двигательной активности.

Использование экспериментальной методики показало достоверное улучшение результатов учащихся обоего пола из экспериментальных групп по сравнению с результатами учащихся контрольных групп по интегральным и суммарным характеристикам физической подготовленности и темпам прироста и существенно более высокие параметры повышения уровня мотивации детей

из экспериментальных групп к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.

Внедрение полученных результатов в практику позволило существенно повысить эффективность процесса физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных учреждений.

Формирование ближайшего спортивного резерва в избранном виде спорта является следствием использования инновационных форм физкультурно-спортивной деятельности в первую очередь учителями физической культуры, тренерами, родителями школьников, формирующие мотивационно-потребностную сферу, которая развивает у школьников желание к физическому совершенствованию и самосовершенствованию для достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. - 2004. - № 1. – С. 26-33.
2. Борцова А.Н. Дифференцированное физическое воспитание школьников на основе учета особенностей интегральных показателей их физического состояния: дис. ... канд. пед. наук / А.Н. Борцова. – Волгоград: ВГАФК, 2006. - 165 с.
3. Виленская Т.Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т.Е. Виленская. - Краснодар, 2012. - 558 с.
4. Жмулин А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Жмулин. - Малаховка: МГАФК, 2008. – 24 с.
5. Матвеев В.С. Формирование и развитие мотивации подростков к физкультурно-спортивной деятельности с использованием интерактивной

связи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Матвеев. – Краснодар, 2010. – 23 с.

6. Матвеева И.С. Мотивация учащихся младших классов общеобразовательных учреждений к физкультурно-спортивной деятельности / Тезисы докладов XXXXII Научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (декабрь 2014 года – март 2015 года, г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – С.80-82.

7. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 336 с.

ОЦЕНКА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНЫХ УСТАНОВОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ УЧАЩИХСЯ 9- 11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

И.С. Матвеева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Разработанные методические подходы к контролю физической подготовленности учащихся 9-11 лет с учетом особенностей их морфофункционального статуса позитивно влияют на формирование мотивации к физическому совершенствованию и самосовершенствованию, а также обеспечивают повышение точности оценивания педагогами достижений учащихся в учебно-воспитательном процессе.

Ключевые слова: учащиеся 9-11 лет, мотивационно-потребностные установки, физическая культура и спорт, спортивный резерв, физическое совершенствование и самосовершенствование.

Учащиеся общеобразовательных учреждений довольно часто начинают испытывать интерес к урочным и неурочным формам работы. Учителя физической культуры, педагоги, родители дают возможность школьникам попробовать свои силы в том или ином виде физкультурно-спортивной деятельности. Проявление интереса к видам спорта позволяет тренеру определять для себя представителей ближайшего спортивного резерва.

Нами была разработана и внедрена в учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе экспериментальная методика физической подготовки учащихся младших классов с комплексным учетом их морфофункционального статуса. При этом также анализировались параметры уровня развития личностных характеристик учащихся. Состав этих характеристик был дополнен показателями мотивации школьников к улучшению их успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» как важного дополнительного критерия перспективности внедрения экспериментальной методики в учебно-воспитательный процесс в общеобразовательных учреждениях для дальнейшего формирования спортивного резерва в избранном виде спорта (И.С. Матвеева, С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев, 2017).

Использование данной методики способствует поддержке процессов всестороннего, гармоничного развития учащихся младшего школьного возраста, а мотивационно-потребностные установки учащихся заключаются в достижении индивидуальных перспективных установок и мотивации в достижении значительных спортивных результатов для вхождения в состав спортивного резерва в избранном виде спорта (В.А. Баландин, 2001, В.К. Бальсевич, 2006; С.Д. Неверкович, 2010, В.С. Матвеев, 2010).

С целью изучения мотивации школьников 9-11 лет к физкультурно-спортивной деятельности был проведен опрос, в рамках которого учащиеся выбирали один из предложенных вариантов ответа:

- 1 – на уроках физической культуры интересно,
- 2 – нравится заниматься спортом,
- 3 – хочу стать физически крепким,
- 4 – нравится получать хорошие оценки,
- 5 – нравится новая система оценивания,
- 6 – общение со сверстниками,
- 7 – посещение уроков обязательно.

Анализ полученных данных в ходе исследования позволил сформулировать следующие констатации:

1. Педагогические воздействия в ходе системной реализации экспериментальной методики более существенно повысили уровень мотивации учащихся 9-11 лет обоего пола из всех экспериментальных групп по сравнению с показателями их сверстников из контрольных групп.

2. Наибольший прирост мотивации учащихся из экспериментальных групп установлен по следующим аспектам:

- в группе мальчиков 9-10 лет: интерес к урокам физической культуры (34,5 %), чувство удовлетворения от занятий спортом (20,7 %), желание стать физически крепким (24,1 %), удовлетворение от новой системы оценивания (13,8 %), обязательное посещение уроков физической культуры (17,9 %);

- в группе девочек 9-10 лет: интерес к урокам физической культуры (35,5 %), чувство удовлетворения от занятий спортом (16,1 %), желание стать физически крепким (19,4 %), удовлетворение от получения хороших оценок (12,9 %), общение со сверстниками (16,1 %);

- в группе мальчиков 10-11 лет: интерес к урокам физической культуры (38,1 %), желание стать физически крепким (24,1 %), удовлетворение от получения хороших оценок (10,3 %);

- в группе девочек 10-11 лет: интерес к урокам физической культуры (36,7 %), удовлетворение от занятий спортом (20,0 %), удовлетворение от получения хороших оценок (10,0 %).

3. Повышение уровня мотивации школьников обоего пола из экспериментальных групп по параметрам, связанным с педагогическим системным воздействием. Реализация разработанной методики физической подготовки учащихся с комплексным учетом их морфофункционального статуса и имеющим высокую социальную значимость характеризуется повышением интереса к деятельности в области физической культуры и спорта, а также развитием физического потенциала учащихся общеобразовательных учреждений для формирования спортивного резерва в избранных видах спорта.

Список литературы:

1. Баландин В.А. Научно-технологические основы обновления процесса физического воспитания в начальной школе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Баландин. – Краснодар, 2001. – 48 с.

2. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (Материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. – С. 2-6.

3. Матвеев В.С. Формирование и развитие мотивации подростков к физкультурно-спортивной деятельности с использованием интерактивной связи: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Матвеев. – Краснодар, 2010. – 23 с.

4. Матвеева И.С. Компоненты экспериментальной методики физической подготовки школьников 9-11 лет / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко, В.С. Матвеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. - Санкт-Петербург. - №9 (151). - 2017. - С.175-180.

5. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / С.Д. Неверкович. - М.: Физическая культура и спорт, 2010. - 336 с.

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТСКИХ ТРЕНЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР

Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь

Аннотация. Эмпатия является необходимым профессиональным качеством для многих специалистов, в том числе и тренеров. Выраженность эмоционального, поведенческого, интуитивного и когнитивного компонентов определяет уровень развития эмпатии в целом. В статье представлены результаты разработки специальных заданий и упражнений психологической игры для развития эмпатии и ее компонентов у тренеров.

Ключевые слова: задание, игра, психологическая игра, спортсмен, тренер, упражнение, эмпатия.

Эмпатия является частью «эмоциональной культуры» человека, которая отвечает за социальные навыки, помогающие успешному взаимодействию. Тот или иной уровень эмпатии является профессионально необходимым качеством для всех специалистов, работа которых непосредственно связана с людьми. Она способствует повышению продуктивности деятельности, развитию компетентности в общении, обеспечивает создание более глубоких и личных отношений [1, 2, 4]. К сожалению, развитию эмпатии у студентов университета физической культуры – будущих специалистов для работы с детьми (тренеров по виду спорта, преподавателей физической культуры, психологов и др.) – уделяется недостаточно внимания. В то же время общение со спортсменами в их деятельности – это обязательно сопереживание. «Тренеру надо постоянно ставить себя в эмоциональном отношении на их место. Нельзя быть бесстрастным в такой неординарной работе. Отражение в себе эмоций

команды, называемое в психологии эмпатией – важное условие установления нужных контактов» [5, с. 98].

Одним из средств развития эмпатии могут выступать психологические игры, в процессе которых происходит воссоздание и усвоение какого-либо опыта [3]. Для развития эмпатии у детских тренеров была разработана психологическая игра с заданиями и упражнениями различного уровня сложности, отражающими интуитивный, интеллектуальный, эмоциональный и двигательный компоненты. Игру отличают спонтанность и свобода, реализующиеся в рамках заданных правил и условностей как в группе, так и индивидуально.

Задания по поведенческому компоненту эмпатии направлены на формирование психологической готовности к оказанию действенной помощи; развитие эмпатического слушания; принятие партнера и его чувств; освоение умения формулировать «Я-высказывания».

Примеры заданий: показать жестами, чем тренер (врач) занят на работе; подражать партнеру (копировать мимику, интонацию...); изобразить спортсмена, чтобы все отгадали вид спорта и др.

Упражнение «Карусель». Необходимо за 3-4 минуты вступить в контакт, побеседовать и попрощаться. Участники встают лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. По сигналу ведущего игроки сдвигаются к следующему участнику. При обсуждении выясняется, что было трудным/легким при выполнении упражнения, как удавалось установить контакт. Примеры ситуаций: «Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...», «Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его» и др. [1].

Задания по эмоциональному компоненту эмпатии направлены на развитие общей чувствительности и эмоциональной отзывчивости; способности прочувствовать эмоции, понять их содержание и силу; развитие эмоциональной аутентичности и идентификации. В их основе лежат механизмы проекции и подражания моторным и аффективным реакциям человека.

Примеры заданий: изобразить человека, который очень расстроился (сердится, радуется, боится...); с разными интонациями (доброй, печальной, злой, радостной) сказать «олололошеньки-лоло»; с помощью мимики изобразить на лице 10 разных эмоций и сфотографировать их и др.

Упражнение «Передача чувств» направлено на развитие чувствительности к невербальному выражению чувств. Участники встают друг другу в затылок, первый поворачивается ко второму и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, страх и др.), второй должен передать следующему это чувство и т. д. У последнего участника спрашивают о том, какое чувство ему «передали». При обсуждении выясняют, каким образом удавалось передать и принять чувства, что было трудным/легким при выполнении упражнения.

Задания по интеллектуальному компоненту эмпатии базируются на знании основных эмоций человека и умении распознавать их по внешним проявлениям; эмоциональной регуляции поведения и деятельности. Они направлены на развитие гибкости и креативности мышления, проницательности, умения «считывать» невербальную информацию.

Примеры заданий: в трех словах рассказать о своей жизни; доказать, что у девушек эмпатия развита лучше, чем у юношей (тренеру эмпатия нужна не меньше, чем психологу) и др.

Упражнение «Охапка обязанностей». Одного из участников спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие обязанности тренера. С этой охапкой «обязанностей» пройти по линии сложнее. Участники приходят к выводу, что загруженность тренера обязанностями не дает возможности видеть чувства спортсмена, лишая отношения цельности и гармоничности.

Задания по интуитивному компоненту эмпатии направлены на проявление способности предугадывать аффективные реакции другого человека в типичных ситуациях; на формирование интуитивного образа с

последующей его актуализацией в виде знаний, отношения и поведения.

Примеры заданий: рассказать три факта из своей жизни (один из них – вымышленный), другие игроки определяют, какой из них ложный; нарисовать любого игрока, пусть остальные угадают, кого вы нарисовали; изобразить из себя астролога и предсказать будущее на следующую неделю 5 присутствующим и др.

Упражнение «Продолжи искренне». Все участники садятся на стулья в круг и вытаскивая карточку, поочередно читают вслух текст, стараются продолжить начатую мысль очень искренне и не раздумывая. Остальные определяют его искренность (про себя). Примерный текст карточек: у меня немало недостатков, например...; мне случалось проявлять трусость, однажды... и др. Когда человек заканчивает говорить, те, кто сочли его речь искренней, молча поднимают свою руку. Если большинство признало высказывание искренним, то говоривший перемещает свой стул к центру круга. Чье высказывание не признали искренним, имеет возможность вытянуть еще одну карточку. Запрещаются реплики и любые комментарии. Каждому разрешается задать говорящему один вопрос.

В конце игры подводятся итоги, осуществляется обмен впечатлениями, эмоциями и чувствами; обсуждаются возникшие трудности; проводится подсчет игровых бонусов.

Психологическая игра может быть использована в воспитательно-образовательных мероприятиях, проводимых с тренерами при прохождении ими курсов повышения квалификации и со студентами университетов физической культуры.

Список литературы:

1. Кузьмина В.П. Формирование эмпатии у младших школьников к сверстникам в зависимости от детско-родительских отношений в семье / В.П. Кузьмина: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. – Нижний Новгород, 1999. – 24 с.

2. Кухтова Н.В. Просоциальное поведение специалистов, ориентированных на оказание помощи: теоретические основы и методики изучения: метод. рекомендации / Н.В. Кухтова, Н.В. Доморацкая. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – 48 с.

3. Мельник Е.В. Психологическая игра «EMPATHOS» как средство формирования эмпатии у студентов педагогических вузов / Е.В. Мельник, Т.В. Киселева // Материалы международной научной конференции: Ананьевские чтения – 2016: Психология: вчера, сегодня, завтра: материалы (25–29 октября 2016 г.). - В 2-х томах. - Том 1 / отв. ред. А.В. Шаболтас, Н.В. Гришина, С.В. Медников, Д.Н. Волков. – СПб.: Айсинг, 2016. – Т. 1. – С. 241–242.

4. Пономарева М.А. Эмпатия: теория, диагностика, развитие: монография / М.А. Пономарева. – Минск: Бестпринт, 2006. – 76 с.

5. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Изд-во «Юпитер», 2002. – 160 с.

ПСИХО-МОТИВАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

В.М. Мельников

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

И.А. Юров

Московский инновационный университет, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены психотерапевтические и мотивационные формы и методы в тренировочной и соревновательной подготовке спортсменов.

Ключевые слова: психотерапевтическое сопровождение, психологическая подготовка, курортно-рекреационная терапия, мотивация.

Под психомотивационным сопровождением понимается целенаправленное, плановое и научно - обоснованное формирование оптимальных процессов, состояний, свойств и качеств спортсменов различными психотерапевтическими и мотивационными формами, средствами и методиками с целью достижения максимально возможных результатов в спорте.

В спорте помимо теоретической, технической, материальной, физической, функциональной, тактической, моральной подготовки большое значение имеет психологическая подготовка спортсменов. В психологической подготовке важное место занимают различные методы психотерапии и мотивации: чем шире спектр, тем эффективнее их воздействие [1, 2].

В регулярной учебно-тренировочной деятельности применяются созидающие и тормозящие приемы психолого-педагогического воздействия. Так, после психодиагностики установлено, что лучшими приемами воздействия на спортсменов с экстравертированностью, с экстрапунитивными (внешне-обвинительными) реакциями, повышенной личностной и реактивной тревожностью будут тормозящие, такие как ласковый упрек, намек, параллельное педагогическое действие, мнимое безразличие и недоверие, предупреждение и в последнюю очередь более сильные приемы: приказание, осуждение и наказание. Из созидающих приемов целесообразно применять убеждение, просьбу, проявление огорчения [3, 4].

Спортсменов с преобладанием интровертности, нейротизма, интрапунитивных (внутренне-обвинительных) реакций, личностной и реактивной тревожностью важно вербально поддержать, оказать помощь при общении в коллективе, на сборах, при адаптации к новым условиям, вселить уверенность в своих силах. Лучшими будут созидающие приемы: убеждение, внушение, поощрение, доверие, внимание и забота, моральная поддержка и укрепление успеха в спортивной деятельности, вовлечение в интересную внеспортивную деятельность (арттерапия, хобби); из тормозящих приемов

целесообразно использовать ласковый упрек, иронию, мнимое безразличие [5, 6].

При интенсивных тренировках необходимо научить спортсмена самостоятельно применять следующие приемы:

1. Самоприказы. Спортсменам важно выработать органическую связь между внутренней речью и действием, чтобы систематически преодолевать препятствия и трудности в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация самоприказов носит эмоционально-волевой характер. Вначале главная роль принадлежит тренеру, затем спортсмен самостоятельно регулирует свое состояние исходя из конкретных условий спортивной деятельности.

2. Формирование образов. Умение мысленно представить образ для подражания, войти в сильную роль помогает обрести собственный стиль поведения и не только регулировать свое состояние, но, если нужно, оказывать психологическое давление на соперника.

3. Целенаправленное представление ситуаций. В спорте широко применяется идеомоторная тренировка – планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение элементов спортивной деятельности.

4. Способы отвлечения. В спорте часто бывает необходимо сознательно снизить мотивацию к успеху, перенести задачу на успешный результат, на сам процесс деятельности, который должен вызывать положительные эмоции и удовлетворенность.

В соревновательный период целесообразно использовать методы симптоматической психотерапии, в том числе аутотерапию (самовнушение, самовоспитание, самоуправление, ауто-гетерогенная тренировка, гипноз) [7, 8].

В соревновательном периоде могут возникнуть состояния утомления и переутомления, чрезмерная нервно-психическая активность, фрустрации, особенности подготовки спортсмена к экстремальной деятельности.

1. Психотерапия при утомлении и переутомлении, которая включает виды психотерапии, построенные на отвлечении (арттерапия, музыкальная терапия, переключение с одного вида деятельности на другой, пассивный и активный отдых, психогипноз, социально-психологический тренинг).

2. Психотерапия при чрезмерной нервно-психической активности, которая включает методы саморегуляции в паузах психорегуляции, особенно в фазе идеомоторных представлений ожидаемой нестандартной ситуации и конкретных действий, в результате которых у спортсмена должно формироваться психофизиологическое состояние, образно определяемое как «горячее сердце и холодная голова».

3. Психотерапия в состоянии фрустрации, которая включает рациональную психотерапию, которую целесообразно сопровождать внушением императивного типа; гипносуггестивные внушения (гипноз, психогипноз, аутогенная тренировка, прием «репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в конкретных эмоциональных ситуациях, аналогичных спортивной деятельности).

В восстановительном периоде, помимо медикаментозных средств, целесообразно широко использовать методы курортно-рекреационной терапии, включающей в себя целый комплекс различных воздействий: спортивные игры по упрощенным правилам на свежем воздухе, климатотерапию, бальнеотерапию, пелоидотерапию, аэро- и ароматерапию, гелиотерапию, телассотерапию, акватерапию, туризм, лечебно-физическую культуру (ЛФК), массаж и др. Однако наибольший успех при применении этих средств достигается при их психотерапевтическом сопровождении, которое носит сугубо индивидуальный характер с учетом квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации.

Особое значение имеет формирование адекватной и позитивной мотивации спортсменов к спортивной деятельности:

1. Мотивация организацией среды (спортивного социума). К этой форме работы относится формирование и поддержание здоровых и оптимистических отношений между спортсменами, тренерами и руководителями в спортивной деятельности, быту, на отдыхе. Для организации среды применяются такие средства, как групповые ритуалы, лозунги, девизы, призывы, слоганы, фотостенды, стенгазеты, рекламные буклеты.

2. Мотивация успехом. Эта форма предусматривает реализацию принципов от простого к сложному, от маленького к большому успеху. Успех укрепляет самостоятельность, выдержку, самообладание, веру в свои силы и возможности. Однако постоянный успех может дать и негативный эффект: у спортсмена может чрезмерно повыситься самооценка, утратиться критическое отношение к своей деятельности.

3. Мотивация оценкой. Психофизическое напряжение всегда должно заканчиваться количественной и качественной оценкой со стороны тренера, руководителей, значимых лиц. Количественная оценка может измеряться объективно (в баллах, отметкой). Качественная оценка может быть положительной и отрицательной: «так держать», «сегодня плохо».

4. Мотивация примерами. Пример выдающихся и знаменитых спортсменов имеет большое мотивационное значение.

5. Мотивация моральными стимулами. К этой форме относятся: публичное подведение итогов тренировочного цикла, соревнований с вручением грамот, дипломов, вымпелов, значков, жетонов, торжественное проведение спортивных вечеров, встреч за круглым столом, спортивных линеек.

6. Мотивация материальными стимулами. К этой форме относятся: вручение призов, подарков, спортивных костюмов, спортивного инвентаря и оборудования, заключение контрактов, выплата призовых за выступления и победы в соревнованиях различного ранга и т. п. Однако следует учесть, что

материальное стимулирование должно иметь разумные пределы и сочетаться с другими формами социально-педагогического воздействия.

7. Мотивация средствами массовой информации (СМИ). Мотивация фото-видео-киноматериалами. Заметки и статьи в газетах и журналах о спортивной деятельности спортсменов благотворно и стимулирующе оказывает влияние на их спортивную деятельность.

Результаты наших многолетних наблюдений и экспериментальных исследований, представленные в списке литературы, свидетельствуют, что рациональное психо-мотивационное сопровождение спортсменов повышает спортивную результативность, личностную толерантность и оптимизм, положительную эмоциональность и удовлетворенность всеми нюансами спортивной деятельности значительно снижают влияние стрессогенных и экстремальных условий в спортивной деятельности [9,10].

Список литературы:

1. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2013. – №3. – С. 18–21.

2. Мельников В.М., Юров И.А. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений // Спортивный психолог. – 2014. – №1 (32). - С. 34-38.

3. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. - 2014. – №3. – С. 20–23.

4. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии / Известия Сочинского государственного университета. - 2014. - № 4-2 (33). - С. 158–162.

5. Мельников В.М., Юров И.А. Психологическое моделирование спортивной успешности / Спортивный психолог. - 2016. - № 1(4). – С. 34-36.

6. Мельников В.М., Юров И.А. Психоакмеологические предикторы спортивного достижений / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов:

теория и практика реализации. - Краснодар: КГУФКС и Т., 2016. – Т.1. - №1. – С. 142-145.

7. Мельников В.М., Юров И.А. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса-Додсона в спорте) / Спортивный психолог. - 2016. - № 2(41). – С. 70-74.

8. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов. - Германия (ЛАП), 2016. - 226 с.

9. Юрова К.И., Юров И.А. Психология личности: структура и функции // Дружининские чтения: сб. материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции. - Сочи; Киров: МЦНИП, 2014. - С. 190- 192.

10. Юрова К.И., Юров И.А. Фрустрация как фактор неадаптивного поведения // Гуманизация образования. - № 6. - 2016. - С. 110-115.

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОГНИТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА «CLEVERBALLS»

Д.А. Мельхер, Е.В. Мельник

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск,
Республика Беларусь

Аннотация. Внимание является одним из самых важных психических качеств, необходимых спортсмену для успешной деятельности. Для футболистов наиболее важными свойствами внимания являются переключение, интенсивность и объем. В статье представлено описание средства для развития свойств внимания юных футболистов.

Ключевые слова: внимание, свойства внимания, когнитивная сфера, юный футболист, когнитивный тренажер.

На современном этапе развития футбола предъявляются высокие требования к психическим качествам личности футболистов. Эффективность и результативность командной игры зачастую определяются скоростью протекания психических процессов, которые характеризуются правильностью принятия решения в быстро меняющейся и непредсказуемой ситуации игры [5].

Также одним из важнейших условий успешной игровой деятельности футболиста является высокий уровень развития такого психического качества, как внимание. Внимание – это сознательная или бессознательная направленность психической деятельности на выделение (выбор) объектов и явлений из множества других.

Внимание в процессе выполнения физических упражнений — это осознанное или неосознанное сосредоточение на реализуемых движениях, действиях партнеров и соперников, траектории перемещения спортивных снарядов, параметрах спортивного снаряжения [3].

Характеристики внимания в той или иной мере обусловлены особенностями нервной системы: скорость переключения внимания зависит от подвижности нервных процессов; устойчивость внимания определяется силой возбуждательного процесса; сила нервной системы является основным фактором, определяющим возможность длительной сосредоточенности. Спортсменам со слабым возбуждательным процессом (при прочих равных условиях) труднее, чем «сильным», справляться с задачами, требующими длительной сосредоточенности внимания, постоянного наблюдения [4]. Такие свойства внимания как концентрация, устойчивость, быстрота переключения, широта распределения, по-разному проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности.

Современный футбол характеризуется ускорением и усложнением деятельности, выполнение деятельности в условиях дефицита времени предъявляет высокие требования к свойствам внимания юного футболиста.

Такие свойства внимания, как переключение, интенсивность и объем являются для футболистов наиболее важными.

Большой объем внимания, «умение видеть поле» – одно из необходимых условий, обеспечивающих взаимодействие с другими игроками. Игрок, сосредоточивший внимание только на мяче, в большой степени ограничивает взаимодействие с другими игроками. Основные объекты внимания футболистов во время игры: мяч, партнеры по команде, соперники (отдельные элементы движения соперника), ворота, решение тактических задач.

Переключение – сохранение качества концентрации сознания при переходе от одного предмета или явления к другим. Переключение внимания заключается в сознательном перемещении внимания, которое позволяет быстро ориентироваться в обстановке, в изменяющихся условиях. В игре футболисту необходимо переключаться с объекта на объект (с мяча на игрока; с партнера по команде на соперника) и т.д., а также с действия на действие (от действий в атаке на действия в защите; при потере мяча переключаться на отбор и др.).

Интенсивность – длительность сохранения качественной концентрации сознания. В.П. Губа и А.В. Лесаков отмечают, так как современный футбол отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Только при большой интенсивности внимания игрок может быстро и правильно воспринимать и оценивать игровую ситуацию, с максимальной быстротой реагировать на мяч или других игроков.

У детей базовые свойства внимания развиваются в подвижных и спортивных играх (Г.М. Гагаева, В.В. Васильева, Ю.П. Ильичев, А.Н. Крестовникова, В.В. Медведев, Е.П. Микуни, Е.Ф. Рыбалко и др.). Значение подвижных и спортивных игр велико, они являются одновременно средством и методом воспитания ребенка. Подвижные и спортивные игры оказывают разнообразное воздействие на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий.

Поэтому занятие футболом можно считать специфическим средством для развития внимания. Однако требования, которые предъявляются к юным футболистам, к качеству выполняемых действий, требуют максимального проявления данного качества.

При организации общей психологической подготовки футболистов психологу необходимо предусмотреть целенаправленную работу по развитию основных свойств внимания в рамках коррекционно-развивающего направления. Для организации данной работы можно использовать неспецифические средства.

Одним из таких средств может стать когнитивный тренажёр «CleverBalls», разработанный В.Г. Голубевым и Д.Г. Смоляковым. Основное назначение данного тренажера – развитие или восстановление когнитивных функций человека, таких как внимание, память, гибкость и логичность мышления, зрительно-моторная координация, повышение порога восприятия, умственная работоспособность.

Программа позволяет изучать и развивать разнообразные компоненты познавательных способностей, такие как: сенсомоторная координация, быстрота и точность действий, сенсорная чувствительность; уровень развития пространственных способностей; скорость переработки информации; особенности памяти; скорость формирования двигательных программ; свойства внимания и другие особенности когнитивной сферы.

Особенностью данного тренажера является возможность подбирать упражнения для спортсменов разных возрастных групп, корректируя сложность упражнений, создавать персональные сценарии в зависимости от того, какое качество нужно развивать в большей степени. Во всех сценариях используются изображения шариков, на которых отражаются различные символы и знаки.

Сложность сценариев можно определить следующими критериями: количеством используемых шариков; количеством отличающихся элементов на

шариках; длительностью предъявления стимульного материала на шариках; временными ограничениями на действия со стороны тестируемого человека; использованием привычных (хорошо узнаваемых) или непривычных символов; использованием дополнительных цветовых признаков; использованием пространственного перемещения шариков с фиксированной скоростью; использованием пространственного перемещения шариков с возрастающей скоростью после каждого пройденного этапа; выбором варианта действия в зависимости от различных признаков, стимулов и сопровождающего инструктажа (например, в одном случае нужно использовать нажатие левой кнопки мыши, а в другом случае – правой кнопки мыши) и др. Продолжительность тренировки может зависеть от установок по времени, начиная от нескольких секунд, так и по ограничению количества щелчков компьютерной мыши.

Программа может использоваться психологом для проведения в лабораторных условиях тренировочных занятий, направленных на развитие навыков концентрации и переключения внимания и периферического зрения. Тренажер «CleverBalls» может использоваться для проведения тренировок, направленных на развитие таких навыков, как слежение за множеством целей, повышение скорости и эффективности принятия решения.

Основные психические качества, необходимые футболисту, развиваются и совершенствуются в процессе регулярных тренировочных занятий, при выполнении специальных упражнений, тренировочной и соревновательной деятельности. Это относится и к развитию основных свойств внимания спортсмена. Однако при организации коррекционно-развивающей работы психолога, важно использовать и неспецифические средства, которые будут интересны и результативны для спортсмена и информативны для тренера.

Список литературы:

1. Гагаева Г.М. Психологический анализ трудностей в футболе / Г.М. Гагаева // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 263 с.
2. Искусство подготовки высококлассных футболистов: науч.-метод. пособие / под ред. проф. Н.М. Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
3. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство «Юрайт», 2016. – 531 с.
4. Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования): практ. пособие / Е.В. Микуло, Л.В. Марищук, Я.Л. Коломинский. – Минск, 2015. – 128с.
5. Теория и методика футбола: учебник / под общ.ред. В.П. Губы и А.В. Лесакова. – М.: Спорт, 2015. – 568 с.

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО КАРАТЕ

И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и
реабилитации ФМБА России, г. Москва, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования сенсомоторных характеристик спортсменов сборной команды России по каратэ с применением аппаратно-программных комплексов «Психотест» и

«NeuroTrackerElite». Обнаружены значимые различия сенсомоторных параметров у спортсменов разных дисциплин («ката» и «кумите»), а также у спортсменов разных возрастных групп и гендерной принадлежности.

Ключевые слова: сенсомоторные характеристики, карате, «Психотест», «NeuroTracker», гендерные особенности.

Психофизиологическое сопровождение занимает особое место среди различных аспектов обеспечения спортивной деятельности [2, 4, 5]. Свойства и параметры нервной системы оказывают прямое влияние на все компоненты спортивной деятельности: мотивацию, психологическую устойчивость к неблагоприятным состояниям, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и многое другое [3]. В этой связи современная спортивная психофизиология своим приоритетом ставит поиск связей между индивидуально-типологическими особенностями спортсмена и результативностью его тренировочного и соревновательного процессов; актуальным также остается вопрос и о разработке адекватного инструментария для подобных исследований. Важность формирования у практикующих спортивных психологов и специалистов смежных профессий как можно более полного представления о психофизиологических и нейрофизиологических особенностях спортсменов высокого класса очевидна. В этой связи целью данного исследования являлось изучение специфики сенсомоторных показателей спортсменов молодежной сборной команды России по карате.

В общей классификации видов спорта карате относится к единоборствам с ударной техникой. Для этой группы характерным является обязательный физический контакт между соревнующимися; смешанный тип энергообеспечения; а также стоящая перед каратистом задача достижения превосходства над соперником по количеству и качеству действий. Сборная по карате предполагает наличие в ней спортсменов разных дисциплин: кумите и ката. При этом исходя из описанной выше специфики группы единоборств с

ударной техникой, фактически к ней можно отнести только дисциплину «кумите», суть которой – непосредственный физический контакт с соперником. В то же время дисциплину «ката» следует скорее рассматривать в рамках сложнокоординационных видов спорта, для которых характерны необходимость выполнения высокотехнических действий; различный тип энергообеспечения; ключевую роль играют нервно-психические процессы; а основная задача спортсменов состоит в демонстрации сложно-технических элементов и координации [1].

Учитывая особенности рассматриваемых дисциплин карате, мы предположили, что существуют значимые различия по сенсомоторным показателям у спортсменов, занимающихся разными дисциплинами (кумите и ката). Кроме того, мы допустили существование значимых различий по сенсомоторным показателям между группами спортсменов разного возраста и гендерной принадлежности.

В исследовании принимали участие спортсмены молодежной сборной команды России по карате (N=38, средний возраст равен 16,9 года). Для достижения заявленной цели исследования была проведена оценка скорости и точности реакции спортсменов, а также продиагностированы навыки распределения, концентрации и ингибирования внимания. Скорость и точность реакции спортсменов оценивалась посредством аппаратного комплекса «Психотест» (Нейрософт) при помощи методик простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и реакции на движущийся объект (РДО). Распределение, концентрация и ингибирование внимания спортсменов оценивались при помощи инновационного программно-аппаратного комплекса «NeuroTrackerElite» [6].

Результаты, полученные для сборной команды в целом, говорят о наличии у спортсменов-каратистов хорошо развитого навыка простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР); среднего уровня точности реакции на

движущийся объект (РДО); а также среднего уровня развития навыков концентрации, распределения и ингибирования внимания (NeuroTracker).

Рассматривая результаты спортсменов по группам, следует отметить, что представители дисциплины «кумите» демонстрируют значимо большую скорость простой зрительно-моторной реакции. Тогда как спортсмены дисциплины «ката» показали значимо лучшее владение навыками распределения и концентрации внимания. Другими словами, представители «контактной» дисциплины (кумите) имеют большую скорость реакции, обусловленную необходимостью вовремя среагировать на действия соперника, тогда как представители «сложно-технической» дисциплины (ката) демонстрируют лучшие навыки владения стратегиями распределения внимания и ингибирования, обусловленные необходимостью максимальной концентрации на собственных действиях.

Оказалось, что мужчины демонстрируют более сильную, чем женщины, выраженность показателей по уровню распределения и концентрации внимания, скорости простой зрительно-моторной реакции и точности реакций на движущийся объект. Одним из объяснений здесь, по-видимому, может являться известное мнение о «маскулинности» карате как вида спорта.

Кроме того, интересными видятся результаты анализа возрастных особенностей спортсменов: старшая группа (17-20 лет) по сравнению с младшей (14-16 лет) продемонстрировала более высокие показатели скорости простой зрительно-моторной реакции и навыков распределения и концентрации внимания, при этом точность реакции на движущийся объект в этой группе несколько ниже и смещена в сторону опережения. На наш взгляд, актуальным является продолжение исследований в направлении возрастной психофизиологии спорта с целью детального изучения вопросов о динамике и периодизации психофизиологических параметров у спортсменов.

Таким образом, в рамках исследования были получены данные, подчеркивающие обусловленность сенсомоторной специфики спортсменов их

принадлежностью к определенной дисциплине «карате». Результаты исследования могут быть использованы не только для дальнейших научно-исследовательских разработок, но и непосредственно в практических целях, для формирования полноценной системы психофизиологического сопровождения сборных команд России.

Список литературы:

1. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка каратиста / Б.И. Батурин. М.: Физкультура и спорт, 1997.
2. Мельников В.М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина. – М, 1998.
3. Митин И.Н., Щебланов В.Ю., Серeda А.П., Самоделкина Е.А., Разумец Е.И. Медико-психофизиологическое обеспечение углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России // Медицина экстремальных ситуаций. - 2015. - № 4 (54). - С. 56-61.
4. Родионов А.В. Психологические аспекты подготовки спортсменов высокого класса / А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт. 2002.
5. Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий. - Международный гуманитарно-экономический институт. - Минск. – 2005.
6. Beauchamp P., Faubert J. Visual Perception Training: Cutting Edge Psychophysics and 3D Technology Applied to Sport Science. High Performance CIRCUIT e-Journal. 2011. [Электронный ресурс]. Режим доступа: www.neurosportperformance.com

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ И КЛИНИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭНЕРГОПРОТЕКТОРОВ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ НА ОСНОВЕ ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ И БАД «РЕКИЦЕНА-РД» В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В.А. Оборин

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Л.М. Кулемин

ООО «Ягодное–Плюс», г. Киров, Россия

Аннотация. Публикация посвящена изучению эффективности применения энергопротекторов, приготовленных на основе янтарной кислоты и БАД «Рекицен-РД» в тренировочном процессе лыжников-гонщиков и конькобежцев, их влияния на физическую и спортивную работоспособность. Кроме того, приведены данные сравнительных исследований ряда функциональных характеристик мембран эритроцитов у этих спортсменов. Полученные в ходе исследований результаты позволяют рекомендовать БАД «Рекицен-РД» для повышения эффективности тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов в различных видах спорта.

Ключевые слова: БАД «Рекицен-РД», мембраны, митохондрии, спорт, эритроциты, энергопротекторы, фармакология.

В настоящее время результаты во многих видах спорта зависят от фармакологической поддержки атлетов [2, 3, 6]. Это обусловлено высоким уровнем спортивных показателей, которые находятся на пределе функциональных возможностей организма человека. В связи с этим в рамках реализации программы ФМБА России предложены базовые и типовые программы фармакологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов, которые предусматривают необходимость использования энергопротекторов и препаратов на основе БАД [1]. Большинство таких

препаратов имеют импортное происхождение, что затрудняет их применение спортсменами России по ряду причин [6].

Занятие спортом требует повышенного обеспечения организма энергией [5]. Янтарная кислота, являющаяся естественным субстратом цикла Кребса, поддерживает наиболее быстрый путь образования АТФ, АДФ, АМФ [5]. В нашей стране разработан ряд препаратов на основе янтарной кислоты: «Янтарь-антитокс», «Церебронорм» и «Цитофлавин», в состав которых наряду с янтарной кислотой входят дополнительно витамины, обеспечивающие улучшение функций многих органов и систем, и в первую очередь ЦНС [1].

В Кировской области ООО «Ягодное-Плюс» выпускается БАД «Рекицен-РД» [5]. Многочисленными исследованиями показано положительное действие препарата при ряде заболеваний [4, 5]. Однако влияние препарата на спортивную деятельность не изучено.

В результате проведенных исследований установлено, что «Церебронорм» у девушек (особенно лыжниц) приводит к снижению массы тела, способствует изменению состава тела в сторону мышечного компонента. Аналогичный эффект наблюдался и у юношей на фоне приема «Цитофлавина». Выявлено, что БАД «Рекицен-РД» обладает аналогичным действием как у юношей, так и у девушек.

При оценке эффективности энергопротекторов на функциональное состояние нервной системы у спортсменов выявлено положительное влияние препаратов янтарной кислоты и БАД «Рекицена-РД», проявляющееся в улучшении процессов координации, вработываемости и повышении устойчивости двигательной сферы и нервной системы.

С помощью пробы С.Н. Летунова выявлен положительный эффект применения энергопротекторов, в основном, у спортсменов мужского пола. Показано, что они увеличивают скорость восстановительных процессов при стандартных нагрузках, оказывая в том числе и отставленный эффект. При применении БАД «Рекицен-РД» выявлен положительный эффект, который

проявлялся в смене ступенчатой и гипотонической реакции на нормотоническую, что свидетельствует о его благоприятном действии на сердце и сосуды, а возможно, и на центры регуляции ЦНС и вегетативной нервной системы.

При исследовании системы внешнего дыхания с помощью пробы Серкина показано, что «Цитофлавин» и «Янтарь-антитокс» повышают устойчивость организма к гипоксии. Аналогичным действием обладает БАД «Рекицен-РД», усиливая силу дыхательных мышц и повышая устойчивость организма к гипоксии.

Оценка влияния энергопротекторов на физическую работоспособность показала, что после месячного приема «Рекицена-РД» спортсменами наблюдалось повышение показателей МПК, свидетельствующее о повышении аэробных возможностей их организма на фоне приема препарата и способствующее улучшению спортивных результатов. Ряд спортсменов, принимавших препарат, повысили свои спортивные результаты, выступая на областных, окружных соревнованиях.

Проведенные исследования структуры популяции, морфологии, топологии поверхности, эластичности мембраны и химического состава клеток позволили обосновать комплекс параметров, отражающих физиологическое состояние эритроцитов спортсменов. Наиболее информативными из изученных характеристик эритроцитов оказались показатели эластичности и оценка анизоцитоза. В меньшей степени проявилась информативность параметров структуры эритроцитарных популяций по формам составляющих их клеток, а также показателей топологии поверхности мембран эритроцитов.

При изучении ССЭ и МРЭ выявлены достоверные отличия ССЭ у девушек и юношей. У юношей этот показатель достоверно выше, чем у девушек, что можно объяснить половыми различиями и выполняемыми нагрузками. Установлено, что на фоне приема препаратов «Церебронорм» и «Цитофлавин» и БАД «Рекицен-РД» у спортсменов повышается показатель

МРЭ. Это позволяет говорить о снижении вероятности разрушения эритроцитов при циклических физических нагрузках на фоне приема данных препаратов.

Проведенные исследования показали, что прием БАД «Рекицен-РД» спортсменами, занимающимися лыжными гонками и скоростным бегом на коньках, положительно влияет на мембраны эритроцитов, повышая их механическую резистентность, эластические свойства, уменьшая показатели хемилюминесценции и сорбционную способность.

В целом можно заключить, что проведенные исследования позволяют рекомендовать применение БАД «Рекицен-РД» для повышения эффективности тренировочного процесса и улучшения спортивных результатов спортсменов данных видов спорта. Препарат рекомендуется принимать по одной столовой ложке три раза в день в течение месяца.

Список литературы:

1. Алексеева Л.А. Янтарная кислота – основное действующее вещество новых метаболических препаратов // Врач. – 2001. - № 12. - С. 32–44.
2. Базовые и типовые программы фармакологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов: методические рекомендации / под ред. С.Н. Португалова. – М., 2012. – 36с.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
4. Кузнецов В.Ф. Функциональное питание и адаптивные возможности организма / В.Ф. Кузнецов, П.В. Косарева, С.В. Кузнецов, Л.М. Кулемин // Аллергология и иммунология. - 2011. – Т. 12. - №1. – С. 113-114.
5. Кулемин Л.М. Физиологические аспекты использования комплексов ферментированных пищевых волокон и короткоцепочечных жирных кислот (Рекицен-РД) при функциональном питании / Л.М. Кулемин, В.Ф. Кузнецов, С.В. Кузнецов, Н.И. Одинцов // Материалы X международной научно-

практической конференции «Лекарство и здоровье человека» (13-14 октября 2011г.) / Астраханская гос. мед. академия. – Астрахань, 2011. – С. 66-70.

6. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы: монография. - М.: Советский спорт, 2012. – 232 с.

7. Методики определения морфометрических и физиологических характеристик эритроцитов у спортсменов в тренировочном и соревновательном периоде: методическое пособие / В.А. Оборин, А.В. Чернядьев, Б.А. Ананченко, М.А. Морозова, Н.С. Завалин, К.В. Уланов, В.А. Эсаулов. – Киров: ВятГГУ, 2013. – 52 с.

ИЗУЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ЮННЫХ ФУТБОЛИСТОВ ФК «КРАСНОДАР»

С.А. Ольшанская

Кубанский социально-экономический институт, г. Краснодар, Россия

Р.З. Гакаме

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме, не теряющей своей значимости на протяжении многих лет и связанной с диагностикой психологической готовности к соревнованиям юных футболистов и своевременной коррекцией выявленных неконструктивных состояний. Несмотря на изученность темы для каждой конкретной команды в предсоревновательный и соревновательный период, проблема стоит остро, и необходимы инструменты для ее решения с учетом особенностей изучаемой команды. Результаты исследования позволили своевременно устранить

недостатки в психологической подготовке футболистов команды, продемонстрировав их удачным выступлением на третьем этапе IV летней Спартакиады учащихся России.

Ключевые слова: футболисты, диагностика, напряжение, стресс, психологическая подготовка.

Сегодня на этапе роста массового интереса к футболу как одного из самых зрелищных видов спорта, остро стоит задача роста профессионализма, который будет продемонстрирован во время соревнований. Относится эта проблема к соревновательной деятельности футболистов на разных этапах подготовки. Надо отметить, что выявлением уровня подготовленности к соревнованиям на этапе ведения учебно-тренировочных занятий занимается значительное число разных авторов, в научной литературе особое место занимают работы по психологии, к ним можно отнести Ю.В. Менхина (1995), В.Ф. Никифорова (1988), Р. Уэйнберга и, Д. Гоулда, (2001), Е.П. Ильина (2004) и др. Связано это с тем, что такой вид спорта как футбол связан с искусством движения, которое трудно продемонстрировать, например, спортсмену, имеющему высокий уровень психоэмоционального напряжения, так как в ходе игры, на период роста опасности и риска он будет демонстрировать нестабильность состояния, что скажется в поведении, следовательно, и на результатах игры (А.Н. Николаев, 2005). Становится понятной важность аспектов ранней диагностики выявления таких состояний для организации своевременной помощи по обучению навыкам саморегуляции. Однако выявление уровня их эмоционального состояния и волевой подготовки немыслимы без соответствующих психологических знаний и необходимы в период подготовки с целью их коррекции до начала, в случае необходимости и в период соревновательной деятельности [1, 2, 3, 4, 6].

Причин формирования психоэмоциональных напряжений у спортсменов несколько: объективные, сложившиеся из-за сложности двигательных

действий, цикличности, скорости перемещения и т. д., и субъективные, те, которые возникают из-за личностных психологических особенностей, в том числе и волевых черт, сложившихся в результате индивидуально-психологического опыта и т. п. [1].

В данном исследовании были выделены факторы, определяющие психологическую готовность к соревнованиям и стремление к победе у футболистов подросткового возраста, такие как: мотивация достижения, мотивация стремления к успеху и нервно-психическая устойчивость спортсмена. Далее был подобран комплекс методик по их диагностике, состоящий из трех методик «Изучение потребности в достижениях» Ю.М. Орлова; «Изучение мотивации стремления к успеху» Т. Элерса; «Определение нервно-психической устойчивости», разработанной В.Ю. Рыбниковым [5].

В исследовании приняли участие 24 футболиста мужского пола подросткового возраста (11-12 лет) ФК «Краснодар». Экспериментальную группу составили спортсмены-футболисты первого состава, всего приняли участие 12 человек; контрольной группы-футболисты того же возраста второго состава.

В работе было установлено, что как у футболистов экспериментальной группы (средние показатели $8,18 \pm 2,31$), так и в контрольной ($5,82 \pm 1,67$) достаточный уровень мотивации достижения, что означает, что футболисты этих групп способны выполнять поставленные задачи по возможности быстро и самостоятельно; преодолевать трудности, добиваясь результата; совершенствовать свои конкурентные возможности. Достоверных различий в показателях мотивации не выявлено, однако в экспериментальной группе мотивация достижения выше на 2,36 балла и у 70 % респондентов высокая. В то время как в контрольной группе у большинства спортсменов она средняя. Так как экспериментальную группу составляют футболисты первого состава, а контрольную второго состава, можно говорить о том, что выбор сделан верно.

Показатели мотивации стремления к успеху в экспериментальной группе достоверно выше ($20,67 \pm 2,49$), чем в контрольной группе ($16,17 \pm 3,5$), можно констатировать, что эти спортсмены верят в себя, активны и инициативны, делают все возможное для достижения поставленной цели. Однако в группе были выявлены три подростка, имеющих завышенный показатель, который с учетом высокой мотивации к успеху может давать стремление к победе любой ценой, а в случае неудачи нервным срывом.

В контрольной группе средний уровень мотивации к успеху. Это говорит о том, что в трудных ситуациях им нужна поддержка, дополнительная мотивация, так как такой показатель может указывать на удовлетворенность достигнутым.

Изучение нервно-психической устойчивости было связано с необходимостью выявления способности футболистов работать в условиях соревновательного стресса. Выявлены достоверные различия в средних показателях уровня нервно-психической устойчивости в экспериментальной группе ($6,0 \pm 2,54$) показатель нервно-психической устойчивости достаточно высок, спортсмены способны справляться с соревновательным стрессом. В контрольной группе ($3,58 \pm 1,79$) средний уровень, что демонстрирует необходимость дополнительной поддержки от тренера, от психолога. И в той и другой группе выявлены спортсмены, с которыми необходимо работать по выработке навыков саморегуляции.

По результатам исследования были составлены практические рекомендации для тренеров.

После тестирования и проведения бесед, тренингов, релаксации, групповой и индивидуальной работы со спортсменами команда была готова к соревновательной деятельности. Это подтвердилось хорошим выступлением на третьем этапе IV летней Спартакиады учащихся России.

Список литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2004. – 504 с.

2. Менхин Ю.В. К проблеме управления подготовкой спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры, 1995. – 194 с.

3. Никифоров В.Ф. Формирование личности высококвалифицированного спортсмена в условиях микроцентра // Психологическое обеспечение спортивной деятельности. - Л.: 1988. – С. 5-12.

4. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб., 2005.

5. Психологическая диагностика: учебное пособие / под ред. К.М. Борисовой. – Воронеж: МОДЭК, 2001. – 368 с.

6. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев.: Изд. «Олимпийская литература», 2001. – 335 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В ДЗЮДО

П.Г. Омарова, Э.Г. Квон, А.В. Шевченко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье отражен вопрос методики расширения технического арсенала дзюдоистов за счет освоения однотипных бросков в различных направлениях. Она включает освоение тактически симметричных бросков в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

Ключевые слова: обучение, броски, техника, дзюдоисты, методика.

Непрерывная конкуренция и повышение требований на международной арене к подготовленности дзюдоистов создает необходимость совершенствования средств и методов работы со спортсменами [1, 5].

Тренировочное занятие в основном состоит из заданий, направленных на повышение подготовленности дзюдоистов [2]. Для решения вопросов разносторонности технического арсенала дзюдоистов мы провели последовательно- педагогический эксперимент с двумя тренировочными группами на основе разработанной нами методики.

Методика включала освоение тактически симметричных бросков в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки.

В экспериментальной группе броски изучались в 4-х различных направлениях [3]. При этом одни и те же броски осваивались в обе стороны при смене собственной стойки, что позволяло увеличить технический арсенал.

Контроль освоения техники в экспериментальных группах проводился с помощью оценки демонстрации бросков в четырех тактических направлениях.

В ходе контрольных испытаний спортсмены показали следующие результаты:

а) участники контрольной и экспериментальной групп по показателю качества демонстрации техники показали одинаковые результаты со средней оценкой – 3,72 балла;

б) участники контрольной группы по показателю технической разнонаправленности достигли коэффициента - 0,42. Участники экспериментальной группы с большим преимуществом достигли суммарного коэффициента - 0,86, что свидетельствует о сформированности четырехнаправленного арсенала бросков.

Таким образом, предложенная нами методика обучения технике бросков в дзюдо дала положительный прирост показателей технической подготовленности спортсменов.

Список литературы:

1. Тихонова И.В. Теоретический аспект технико-тактической деятельности в женской спортивной борьбе: учебно-методическое пособие / П.Г. Омарова, И.В Тихонова. - Краснодар, 2012. – 105 с.
2. Тихонова И.В. Теория и практика. Техничко-тактическая деятельность в женской спортивной борьбе: монография / Тихонова И.В., Омарова П.Г. - Germany, Saarbrucken, 2011. - 102 с.
3. Тихонова И.В. Содержание и последовательность обучения базовой технике дзюдо / И.В. Тихонова, П.Г. Омарова // Мат-лы конф. профессорско-преподавательского состава. – Краснодар, 2010. - С. 320-325.
4. Туманян Г.С. Поэтапное освоение технико-тактических действий в спортивной борьбе / Г.С. Туманян, В.Л. Дементьев. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 39 с.
5. Шулика Ю.А. О необходимости пересмотра состава базовой технической подготовки российских дзюдоистов / Ю.А. Шулика, Ю.М. Схаляхо, Н.А. Хуако // Физическая культура и спорт Ставрополя: современное состояние и перспективы; сборник научных трудов: материалы IV научно-практической конференции (21-23 декабря 2004 года). – Ставрополь, 2004. – С. 83-85.

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ МАСТЕРСТВА

В.И. Палий

Московский городской педагогический университет, Педагогический институт
физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

В.А. Сохликова

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и
реабилитации ФМБА России, г. Москва, Россия

Аннотация. Спорт высших достижений направлен на высокие спортивные результаты и победы. Вся жизнь спортсмена протекает в условиях высокой конкуренции и связана с большим объемом тренировочных и соревновательных нагрузок. Спорт как особый вид деятельности человека характеризуется процессом непрерывной оценки собственных результатов. Продуктом и результатом этой деятельности является спортивное достижение. От того насколько спортсмен способен адекватно оценивать свои возможности в продвижении к поставленной цели, фактически зависит мера его удовлетворения своими достижениями.

В работе представлены результаты эмпирического исследования конструкта самооценки в контексте рассогласования высоты самооценки субъекта и уровня избираемых им целей, т. е. уровня притязаний спортсменов разного уровня мастерства.

Ключевые слова: самооценка, конструкт, спортивная подготовленность, величина рассогласования высоты самооценки.

Самооценка является центральным личностным конструктом, детерминирующим поведение и деятельность человека [1, 4, 5]. Более полно исследовать структуру самооценки и ее динамику позволяет учет значимых для

самооценивания сфер личностных ценностей. В психологии спорта традиционно уделяется большое внимание таким значимым сферам самооценивания, как спортивная подготовленность, особенно в контексте спорта высоких достижений. Конструкт самооценки спортивной подготовленности базируется на оценивании интегральных компонентов подготовленности спортсмена [4]. Мы предположили, что в данном конструкте могут быть выделены типологии рассогласования самооценок по высоте, которые дифференцируют спортсменов разного уровня мастерства. Целью исследования стало изучение конструкта самооценки спортивной подготовленности, основанного на интегральных компонентах: технической, общей и специальной физической, а также психологической подготовленности и здоровья.

В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в различных видах спорта (N=100). Использовались методики: Дембо – Рубинштейна, методы наблюдения, экспертной оценки, клинической беседы, а также анализ рейтинга текущих результатов спортсменов, показанных на соревнованиях, в соответствии с Единой всероссийской классификацией.

Полученные данные подвергались статистической обработке в программе MS Excel и SPSS v.21 для расчета описательных статистик. Для оценки достоверности различий между разными выборками использовался U-критерий Манна-Уитни.

Задачей исследования стало выявление группы конструктов самооценок и определение различия между ними по параметрам расхождения высоты самооценки и равновесного соположения её с уровнем притязания.

Были выделены две группы конструктов самооценок: I группа согласованных и II группа расходящихся по высоте конструктов самооценки. У I группы респондентов (N=56) обнаружено незначительное расхождение между уровнем притязаний и самооценкой на уровне 11,6 условной единицы (высокий уровень притязаний и высокий уровень самооценки). II группу составили

(N=44) респонденты, у которых обнаружено значительное расхождение между уровнем притязаний и самооценкой, составившее величину 36,05 у. е. (высокий уровень притязаний и заниженный уровень самооценки). Таким образом, на данном этапе исследования был выделен критерий рассогласования конструкта самооценки, позволивший разбить выборку испытуемых на две группы: с согласованными и расходящимися конструктами самооценки. В ходе исследования получила подтверждение связь успешности спортивной деятельности и величины рассогласования самооценки по пяти интегральным компонентам спортивной подготовленности: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена по компоненте «техническая» ($r=0.249$; при $p < 0,05$; по компонентам «общая физическая» ($r=0.389$), «специальная физическая» ($r=0.255$), «психологическая подготовленность» ($r=0.280$), «здоровье» ($r=0.273$) на уровне значимости $p < 0.01$. Достоверно доказано, чем выше уровень мастерства спортсмена, тем меньше расхождение между самооценкой и уровнем притязаний.

У спортсменов с согласованными по высоте конструктами «самооценка» и «уровень притязаний» находятся в равновесно высоком положении, в отличие от спортсменов с расходящимися по высоте конструктами, где оценка себя и притязания находятся в неравновесном соположении. В группе с расходящимися конструктами интересной тенденцией стало то, что спортсмены с низкой самооценкой менее успешны в выполнении соревновательных задач, чем индивиды с высокой оценкой себя при одинаковых спортивных задатках и показателях спортивной одаренности (критерий Манна-Уитни $p \leq 0.01$). Это подтверждает положения Hollinger, Fleming [6] о том, что самооценка выступает в качестве центрального конструкта для реализации потенциала одаренных лиц. В то же время ряд авторов предполагает, что подобный разрыв высотных характеристик сопряжен с повышением индекса личностной тревожности [1, 2].

Таким образом, подтвердилось предположение, что регистрируемое расхождение самооценки и притязаний является одной из важных прогностических составляющих эффективности спортивной деятельности, а значительный разрыв в известной мере ограничивает реализацию потенциала спортсмена и лимитирует рост спортивного мастерства.

Проведенное исследование позволяет сделать выводы о специфике самооценки высококвалифицированных спортсменов. Экспериментально доказано: 1) самооценка является центральным конструктом для реализации потенциала высококвалифицированных спортсменов; 2) различия проявляются между группами испытуемых по измеренным параметрам высоты самооценки и равновесного соположения её с уровнем притязания; 3) выявлено наличие типологии рассогласования самооценки спортивной подготовленности, которая четко дифференцирует спортсменов разного уровня мастерства.

Список литературы:

1. Бороздина Л.В. Теоретико-экспериментальное исследование самооценки: дис. ... д-ра. психол. наук. - М., 1999. – 413 с.
2. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопр. психологии. - 1993. - № 1. - С. 104-113.
3. Лозовая Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всерос. съезда психологов. - Т. 5. - СПб., 2003. - С. 67–70
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2004. – 63 с.
5. Палий В.И. Влияние особенностей личности и успешности деятельности на самооценку спортивного мастерства гимнасток: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В.И. Палий; Московский гос. ун-т. М., 1987. - 9 с.
6. Hollinger C.L., Fleming E.S. A longitudinal examination of life choices of gifted and talented young women // Gifted Child Quart. 1992. N 4. P. 17—28.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ

Я.В. Платонова

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Россия

М.А. Платонов

Детско-юношеская спортивная школа № 6, г. Тамбов, Россия

В.В. Артюхин

Детско-юношеская спортивная школа № 6, г. Тамбов, Россия

Аннотация. Проблема оптимизации структуры и содержания многолетней подготовки и в связи с этим осуществление отбора и прогноза потенциальных возможностей пловцов продолжают оставаться в центре внимания специалистов. Особое значение в данном контексте уделяется системной характеристике возрастного развития спортсменов. Необходимым условием индивидуализации спортивной подготовки спортсмена являются особенности биологического развития, проявляемые в период полового созревания.

Ключевые слова: биологический возраст, половое созревание, индивидуализация.

Для спорта высших достижений характерен высокий уровень конкуренции и ориентирование на максимально высокие результаты. Спортивная деятельность является конкурентной деятельностью, где достижение акме происходит за 10-15 лет. В этой связи в спорте высших достижений важным является вопрос определения факторов, снижающих и повышающих конкурентоспособность спортсмена.

В последние десятилетия в спортивном плавании произошли кардинальные перемены, связанные с изменением представлений о возрастном диапазоне этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Профессионализация и коммерциализация спорта привели к тому, что средний возраст 10 сильнейших пловцов мира значительно увеличился. Если раньше он составлял 17-18 лет для женщин и 19-20 лет для мужчин, то сейчас – $23,1 \pm 3,3$ года у мужчин и $22,1 \pm 3,9$ года у женщин. Минимальный возраст вхождения в десятку сильнейших пловцов составляет 15-16 лет у мужчин и 13-14 лет у женщин. Рост средних значений в настоящее время приблизился к 35 годам.

Исследования в области развития функциональных возможностей пловцов, формирования механизмов адаптации к требованиям спортивного плавания, проведенные в разное время Т.С. Тимаковой (1983), М.В. Ключниковой (2000) и др., подтвердили целесообразность использования в спортивной практике показателя биологической зрелости.

Процессу биологического созревания, в целом, характерны следующие фазы:

- I – препубертатная, отличается возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности внешних (вторичных) признаков полового созревания;
- II – собственно - пубертатная, соответствует половому созреванию;
- III – постпубертатная, представляет доминирование процессов увеличения массы тела и превращения юношеской конституции во взрослую, со всеми присущими ей проявлениями; наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания.

В зависимости от сроков начала и продолжительности процесса биологического созревания выделяют ускоренный, средний (нормальный) и замедленный темпы развития. При ускорении развития процесс полового созревания начинается рано, быстро протекает и быстро завершается. У девочек первые признаки полового созревания проявляются в 8-9 лет, а у

мальчиков – в 10-11 лет. Однако среди квалифицированных пловцов, истинный, «чистый» тип акцелерации развития, при котором завершение процессов полового созревания у девушек отмечается в 14-16 лет, а у юношей – в 16-18 лет, встречается крайне редко. При раннем начале полового созревания обычно наблюдаются средние или несколько ускоренные темпы развития. Среди спортсменов высокой квалификации значительно чаще встречается замедление темпов прохождения последней, завершающей, фазы развития.

К среднему, нормальному по срокам и темпу типу развития относятся девочки, у которых первые признаки полового созревания появляются в 10-11 лет, а окончательные – в 18-19 лет. У юношей-пловцов среднего типа развития начальные признаки полового созревания обычно проявляются в 12-13 лет, а заканчиваются – в 20-21 год.

К позднему типу развития относят появление первых признаков полового созревания у девочек-пловцов после 11-12 лет, а у мальчиков – позднее 13-14 лет.

Среди пловцов высокой квалификации крайне редки случаи крайних типов развития. Чаще встречаются примеры сложной смены скорости прохождения отдельных фаз развития. Значительная индивидуальная вариативность сроков и темпов биологического созревания обуславливает и разную его продолжительность: от 5-6 лет у представительниц акцелерированного типа развития и до 12-14 и более лет у мужчин, для которых характерен сложный затянутый процесс роста и созревания. Отсюда становится вполне понятной необходимость учета индивидуального характера развития спортсмена, включая такой показатель как биологический возраст. Установление биологического возраста отражает истинное местонахождение индивида в процессе онтогенеза, состояние его развития, позволяет предсказать последующие тенденции его роста.

Обычно биологическую зрелость определяют по величине основных размеров тела, комплексу вторичных половых признаков. Т.С. Тимаковой с

соавт. (1983) разработана 9-балльная шкала определения биологического развития. Согласно этой шкале, биологический возраст от 1 до 3 баллов включает начальную, препубертатную, фазу развития; 4 балла – переходный «мостик» между I и II фазами; 5 баллов биологической зрелости означают нахождение спортсмена в собственно - пубертатной фазе; 6 баллов – завершение этой фазы. Зоны, формируемые биологическим возрастом от 6 до 9 баллов, – это III, постпубертатная, фаза биологического созревания. Оценка биологического возраста в 9 баллов означает, что человек вступил в следующий, основной, период своей жизни – в зрелость.

В результате естественного отбора выделяются пловцы, индивидуальные особенности которых позволяют легче приспособиться к специфическим особенностям водной среды и к условиям современной тренировки. Большее преимущество имеют спортсмены, у которых процесс биологического созревания организма протекает в течение более длительного срока. Анализ показателей физического развития свидетельствует о том, что современных спортсменов отличает относительно позднее начало процесса биологического созревания.

Фактор биологического возраста в плавании является «управляющим», тесно связанным с динамическим отбором. Присущие определенной зоне биологического созревания особенности образуют своеобразное сочетание признаков, влияющих на уровень достижений в плавании. Индивидуальные различия в развитии спортсменов, несомненно, влияют на их достижения и в целом на их перспективность. Поэтому неперенным условием регуляции оптимальности отбора служит контроль физического развития пловцов, особенно в пубертатный период.

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И. Спортивное плавание: состояние и пути развития // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №6. - С. 28-30.

2. Ключникова М. В. Использование критериев биологического развития в управлении подготовкой юных спортсменов (На примере спортивного плавания): автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2000. - 22 с.
3. Плавание: сб. / Сост. Л.П. Макаренко. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 127 с.
4. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под. общ ред. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012.
5. Тимакова Т.С. Научное обеспечение подготовки пловца. – М, 1983.

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТЕХНИК КАК КОМПОНЕНТОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ГИМНАСТОК В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

А.В. Плешкань, З.В. Огурцова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты обследования компонентов функционального и психоэмоционального состояния гимнасток в период учебно-тренировочных сборов и организации применения восстановительных техник. Было выявлено, что выполнение максимальных по объему и интенсивности нагрузок у большинства спортсменок вызывает значительные изменения: снижение функционального состояния вестибулярного аппарата, показателей «РОФЭС» – психоэмоциональное состояние (ПС) до «сильного эмоционального опустошения», «сильного эмоционального напряжения» и «неудовлетворительные функциональные состояния», «низкого уровня адаптационного потенциала» (АП), требующие реабилитации.

Ключевые слова: психофункциональные техники, компоненты оздоровления и восстановления, состояние нервно-мышечной системы, состояние вестибулярного аппарата, личностная и соревновательная тревожность.

В настоящее время установлено, что значительные физические нагрузки, вызывающие резкое снижение психофункционального состояния, требуют обязательного включения в тренировочный процесс комплекса средств восстановления, среди которых центральное место отводится психолого-педагогическим техникам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности [4, 5, 7].

Для нормализации эмоционального и функционального состояния организма нами была предложена комплексная система психофункциональных техник, которая применялась в виде аутотренингов и психологических средств восстановления.

Цель обследования – изучение динамики морфофункциональных показателей, психологического состояния спортсменок в период УТС для планомерной организации целенаправленного восстановления с применением психолого-педагогических техник.

Экспериментальная работа проводилась на базе детской спортивной школы №10 в лаборатории по психологической подготовке в г. Анапа.

Всего обследуемых – 9 спортсменок, в возрасте 7-11 лет, специализация – художественная гимнастика, квалификация – I, II разряд.

Изучали динамику пульса (ЧСС) (уд/мин), состояние нервно-мышечной системы по показателям двигательного темпа (кол-во уд. за 5 сек), состояния вестибулярной устойчивости по пробе Ромберга-3 (в с). На АПК «РОФЭС» определяли показатели функционального состояния (ФС), адаптационного

потенциала (АП) и психоэмоционального статуса (ПС). Ситуативную и личностную тревожность определяли по Ч.Д. Спилбергу и Ю.Л. Ханину.

По результатам анализа функциональных показателей: исходный уровень пульса, состояние нервно-мышечной системы (двигательный темп, вестибулярная устойчивость) соответствовали «возрастной норме».

Вместе с тем ежедневные тренировочные нагрузки (4-4,5 часа), включающие выполнение физических нагрузок многопланового характера (специально-физической, технической, танцевально-хореографической подготовки), сопровождались значительными изменениями в динамике пульса (ЧСС), характера ЦНС – соотношения процессов возбуждения и торможения (теппинг-тест), состояния вестибулярного аппарата. У 70 % спортсменок отмечалось перевозбуждение, т. е. повышение двигательного темпа от 38 до 57-59 от исходного уровня. Показатель вестибулярной устойчивости (проба Ромберга-3) снижался на 20-30 %. В этот период у гимнасток отмечался высокий уровень личностной и ситуационной тревожности (от 45 до 57).

Для мобилизации внутренних сил организма, снижения уровня личностной и ситуационной тревожности, восстановления деятельности нервно-мышечной системы была разработана программа практических занятий с использованием психолого-педагогических и психолого-гигиенических техник восстановления.

Программа восстановления психофункционального состояния организма включала такие психогигиенические средства, как: СПА-терапия, различные виды душа (утром – контрастный, вечером – теплый), перед сном – аэризация: пешие прогулки около водоемов в лесной зоне. Проводились занятия: выполнение комплекса ФУ на «поддержание правильной осанки», восстановление дисков позвоночника и вестибулярной устойчивости с элементами асан йоги.

Для успешной соревновательной деятельности самоутверждения проводились аутотренинги, такие как: методы аффирмации, мобилизующая

психорегулирующая тренировка (направлена на улучшение здоровья, ликвидацию чувства страха, боязни). Применение данной программы, как показал анализ, способствовало более быстрому восстановлению психофункционального состояния гимнасток.

В заключение следует отметить, что в период УТС спортсменкам наряду с планированием объема и интенсивности тренировочных занятий необходимо организовывать восстановительные мероприятия, которые позволяют повысить работоспособность, расширить функциональные возможности организма и в значительной степени оптимизировать учебно-тренировочный процесс [1, 2, 3, 6].

Список литературы:

1. Алексеев А.В., Гонопольский А.М. Спортивная психотерапия. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 380 с.
2. Атемаскина Ю.В. Современные педагогические технологии в ДОУ: учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство Пресс, 2012. - 112 с.
3. Бабушкин Г.Д. Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2007. - 270 с.
4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - С. 105-108, 124-126, 140.
5. Гиппенрейтер Б.С. Восстановительные процессы спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - С. 114.
6. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 288 с.
7. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев, Здоровье, 2010. - С. 149.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО ПОЛА В УСЛОВИЯХ СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКИ

С.В. Погодина, кандидат биологических наук, заведующая кафедрой спорта и физического воспитания,
Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского,
г. Симферополь,

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии и спортивной медицины,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар,

В.Л. Вирник, кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и спортивной медицины,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.

Аннотация. Установлены возрастные закономерности формирования адаптационных реакций у спортсменов мужского пола юношеского (17-18 лет), первого (22-26 лет) и второго (40-46 лет) зрелого возраста в условиях ступенчато-возрастающей нагрузки стандартного велоэргометрического теста. В юношеском возрасте в аэробном режиме тренировки доминирует гормональный механизм адаптации, а в аэробно-анаэробном режиме - метаболический адаптационный синдром. В первом зрелом возрасте аэробный режим тренировки усиливает метаболический, гормональный и респираторный адаптационный ответ, а в аэробно-анаэробном режиме – дополнительно активизируются все основные физиологические механизмы адаптации. Во втором зрелом возрасте тренировка аэробной выносливости сопровождается усилением метаболических ответных реакций на фоне ослабления респираторного механизма адаптации, а в аэробно-анаэробном режиме на фоне

ослабления респираторного механизма наблюдается совокупная избыточная активация гормонального, метаболического, вегетативного нервного и гемодинамического механизмов адаптации. Анаэробно-аэробный режим тренировки в юношеском возрасте сопровождается выраженной активизацией гормонально-метаболических реакций, в первом зрелом возрасте – совокупным усилением адаптационных реакций основных систем, а во втором зрелом возрасте – ослаблением респираторных и метаболических реакций.

Ключевые слова: спортсмены мужского пола, адаптационные процессы, возрастные особенности, ступенчатые физические нагрузки, юношеский, первый и второй зрелый возраст.

Повышение конкурентоспособности спортсменов неразрывно связано с разработкой высококачественных тренировочных программ, в которых учитывались бы тонкие механизмы фундаментальных процессов адаптации к нагрузкам с учетом вида спорта, режимов тренировки, возрастных, гендерных и прочих индивидуальных особенностей.

Обследованы спортсмены мужского пола юношеского (17-18 лет), первого (22-26 лет) и второго (40-46 лет) зрелого возраста в условиях велоэргометрического теста со ступенчато-возрастающей нагрузкой по 5 минут в каждом из трех режимов: аэробный ($W1-50 \text{ Вт}$, ЧСС–130-140 уд/мин), аэробно-анаэробный ($W2-100-120 \text{ Вт}$, ЧСС – 150-160 уд/мин), анаэробно-аэробный ($W3-150-220 \text{ Вт}$, ЧСС – 170-185 уд/мин).

Проведено 4 серии исследований механизмов адаптационного процесса: гормонального, метаболического, вегетативного нервного, гематологического, гемодинамического и респираторного с привлечением таких методов, как анализ газового состава выдыхаемого воздуха, гормональный анализ, биохимия крови, ритмокардиоскопия, спирометрия, спиропневмотахометрия, реография, антропометрия и динамометрия, нагрузочное тестирование.

В юношеском возрасте в аэробном режиме тренировки доминирует гормональный механизм адаптации, что проявляется положительной кинетикой и величиной диапазона глюкокортикоидной гормональной реакции (...кортизол). В аэробно-анаэробном режиме у этой возрастной группы усиливается роль метаболической составляющей адаптации, что проявляется переключением на анаэробный путь энергообеспечения за счет активизации гликолиза и увеличения лактата. Анаэробно-аэробный режим тренировки в юношеском возрасте сопровождается экстремальной активизацией как гормональных, так и метаболических реакций адаптации.

В первом зрелом возрасте аэробный режим тренировки усиливает не только метаболический и гормональный, но и респираторный механизм адаптационного ответа, что проявляется сравнительно высокой реактивностью и сопряженностью вентиляторной и газообменной функций. В аэробно-анаэробном режиме усиливается совокупный ответ основных физиологических механизмов адаптации, а в анаэробно-аэробном режиме совокупный адаптационный ответ значительно усиливается.

Во втором зрелом возрасте тренировка аэробной выносливости сопровождается усилением метаболических ответных реакций на фоне ослабления респираторного механизма адаптации. В аэробно-анаэробном режиме на фоне ослабления респираторного механизма наблюдается совокупная избыточная активизация гормонального, метаболического, вегетативного нервного и гемодинамического механизмов адаптации. Во втором зрелом возрасте тренировка в анаэробно-аэробном режиме сопровождается ослаблением респираторных и метаболических реакций, что необходимо учитывать при планировании режимов нагрузки и профилактики перетренированности.

Выявленные возрастные особенности адаптационных процессов могут быть использованы при прогнозировании функциональных возможностей и

разработке селективных тренировочных программ для спортсменов мужского пола разных периодов онтогенеза.

Список литературы:

1. Воронков Ю.И., Тизул А.Я. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте – М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.

2. Гильмутдинов Э.Р., Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Особенности функционального состояния кардиореспираторной системы у ветеранов спорта в возрастном аспекте и при различном уровне двигательной активности. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. - № 37 (213) – С. 19-22.

3. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. - М., 2007. – 24 с.

4. Погодина С.В., Алексанянц Г.Д., Вирник В.Л. Возрастные изменения адаптационных процессов у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола // Физическая культура, спорт– наука и практика. Научно-методический журнал. - Краснодар. – 2017. - № 2. - С.74-80.

5. Талибов А.Х., Дальский Д.Д., Наumenко Э.В. Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы ветеранов спорта в зависимости от состояния тренированности // Вестник новых медицинских технологий. – 2013. - № 3. – С. 74-76.

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ПЕРИОДОВ ОНТОГЕНЕЗА

С.В. Погодина, кандидат биологических наук, заведующая кафедрой спорта и физического воспитания,

Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского,
г. Симферополь, Россия

Г.Д. Алексанянц, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой анатомии и спортивной медицины,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

В.Л. Вирник, кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии и спортивной медицины,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Установлены хронобиологические особенности адаптационных процессов у спортсменок разных возрастных периодов, которые проявляются наличием зависимости кинетики адаптивных глюкокортикоидных реакций от фактора фазы менструального цикла и уровня эстрогенной насыщенности. Установлены особенности регуляторных нервных влияний на сердечный ритм, гемодинамическую и вентиляторную функции в разных фазах менструального цикла, когда достигается оптимальное реагирование на пороговые нагрузки и высокий уровень функционального состояния кислородтранспортных систем.

Ключевые слова: спортсмены женского пола, адаптационные процессы, возрастные особенности, ступенчатые физические нагрузки, юношеский, первый и второй зрелый возраст, фазы менструального цикла.

Повышение конкурентоспособности спортсменов неразрывно связано с разработкой высококачественных тренировочных программ, в которых учитывались бы тонкие механизмы фундаментальных процессов адаптации к нагрузкам с учетом вида спорта, режимов тренировки, возрастных, гендерных и прочих индивидуальных особенностей.

Обследованы спортсмены женского пола юношеского (17-18 лет), первого (22-26 лет) и второго (40-46 лет) зрелого возраста в условиях велоэргометрического теста со ступенчато-возрастающей нагрузкой по 5 минут в каждом из трех режимов: аэробный ($W1-50 \text{ Вт}$, ЧСС—130-140 уд/мин), аэробно-анаэробный ($W2-100-120 \text{ Вт}$, ЧСС – 150-160 уд/мин), анаэробно-аэробный ($W3-150-220 \text{ Вт}$, ЧСС – 170-185 уд/мин).

Проведено 4 серии исследований механизмов адаптационного процесса: гормонального, метаболического, вегетативного нервного, гематологического, гемодинамического и респираторного с привлечением таких методов, как анализ газового состава выдыхаемого воздуха, гормональный анализ, биохимия крови, ритмокардиоскопия, спирометрия, спиропневмотахометрия, реография, антропометрия и динамометрия, нагрузочное тестирование.

В организме спортсменок возрастные изменения физического статуса связаны, прежде всего, с перестройкой регуляции репродуктивной системы. У спортсменок юношеского и первого зрелого возраста регистрировался овуляторный менструальный цикл (ОМЦ). А у спортсменок второго зрелого возраста устанавливался преимущественно ановуляторный характер менструального цикла (АМЦ). В последнем случае хроматографический тест не подтверждал наличие овуляции в 72 % случаев. Результаты анализа динамики лютеинизирующего гормона (ЛГ) показали, что его нарастающий подъем, необходимый для овуляции, отсутствовал. Установленный сбой в уровне репродуктивных гормонов у спортсменок второго зрелого периода является признаком инволютивных возрастных процессов, что проявляется признаком

перехода овариального менструального цикла (ОМЦ) на цикл анавуляторного характера (АМЦ).

В динамике ОМЦ выявлено снижение неспецифической активности в его первой половине и повышение во второй. Очевидно, данный феномен обусловлен усилением гормональных регуляторных влияний в овуляторной фазе и в начале второй половины ОМЦ в связи с повышением содержания эстрогенов и гестагенов, которые, как известно, стимулируют повышение неспецифической резистентности и факторов гуморального иммунитета. У спортсменок с ОМЦ в аэробно-анаэробном режиме диапазон глюкокортикоидной реакции повышался по мере увеличения эстрогенной насыщенности в период овуляции и снижался на фоне уменьшения эстрогенной насыщенности по завершении МЦ. Следовательно, на уровне средней мощности работы глюкокортикоидная реакция и ее диапазон являются наиболее чувствительными к циклическим изменениям гормонального фона, а именно – к эстрогенной насыщенности.

Установлены некоторые хронобиологические особенности автономных нервных механизмов на регуляцию сердечного ритма и гемодинамические функции. В условиях анаэробно-аэробного режима работы установлены повышение парасимпатического тонуса и снижение надсегментарной активности в регуляции сердечного ритма, повышение ударного объема крови (УОК) у спортсменок с ОМЦ на 8-16 день, а у спортсменок с АМЦ – на 20-22 день МЦ.

Исследование хронобиологических изменений в структуре адаптационных реакций позволило определить в разных возрастных группах спортсменок периоды менструального цикла, в которых достигается наибольший диапазон функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В динамике ОМЦ наиболее благоприятный период наступает в первой его половине, на 8-16 день, а в динамике АМЦ – во второй его половине, на 20-22 день.

Выявленные возрастные особенности адаптационных процессов могут быть использованы при прогнозировании функциональных возможностей и разработке селективных тренировочных программ для спортсменов женского пола разных периодов онтогенеза с ОМЦ и АМЦ.

Список литературы:

1. Воронков Ю.И., Тизул А.Я. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте – М.: Советский спорт, 2011. - 228 с.
2. Медведев Д.В. Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность человека в процессе многолетней адаптации к специфической мышечной деятельности. Автореф. дис. ... канд. биол. наук. - М., 2007. – 24 с.
3. Погодина С.В., Алексанянц Г.Д., Вирник В.Л. Возрастные изменения адаптационных процессов у высококвалифицированных спортсменов мужского и женского пола // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. - Краснодар. – 2017. - № 2. - С. 74-80.
4. Carter J.R., Lawrence J.E., Effects if the menstrual cycle on sympathetic neral responses to mental stress in humans // - J. Physiol. – 2007. - vol. 585 – P. 635-641.
5. Christensen A., Bentley G.E., Cabrera R., Hormonal regulation of female reproduction. // Hormone and Metabolic Research. – 2012 - Vol. 44 (8), - P. 777-782.

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЕЙ

П.А. Помельников, С.П. Лавриченко, В.Е. Мальцева

Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено влияние оздоровительной программы тренировок, включающей упражнения на силовых тренажерах, кардиотренажерах, с собственным весом, а также занятия плаванием и дыхательные упражнения, на организм женщин 60-74 лет, страдающих гипертонией.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, гипертоническая болезнь, оздоровительная тренировка.

Артериальная гипертензия (АГ) – это стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм рт. ст. и выше [1]. Эссенциальная гипертензия (гипертоническая болезнь) составляет 90–95 % случаев гипертонии, которой по всему миру страдает более 26 % взрослого населения [2].

К основным факторам развития заболевания относятся: гиподинамия, нерациональное питание и, как следствие, ожирение и склеротические изменения сосудов, психоэмоциональные стрессовые ситуации [4].

Целью данного исследования явилось изучение проблемы артериальной гипертонии у женщин пожилого возраста и разработка эффективного комплекса упражнений, понижающих артериальное давление (АД) до безопасного уровня. Эксперимент проводился в условиях фитнес клуба, под контролем спортивного врача.

Участницами исследования стали женщины 60-74 лет, занимающиеся в фитнес клубе, и имеющие АД от 156/103 до 173/110 мм.рт. ст. Для чистоты

эксперимента они не должны были принимать лекарственные препараты, понижающие АД, за исключением случаев криза.

По результатам медицинского обследования и фитнес тестирования были получены данные о физическом и функциональном состоянии испытуемых, что позволило составить оздоровительную программу тренировок с учетом индивидуальных особенностей. В качестве основных средств оздоровительной тренировки были использованы физические упражнения на силовых тренажерах, кардиотренажерах, с собственным весом, а также занятия плаванием и дыхательные упражнения. При составлении программы оздоровительных занятий использовался опыт западных специалистов [3, 5]. Рекомендации по питанию разрабатывались с учетом заболевания.

По истечении каждой тренировки у испытуемых наблюдалось достоверное снижение артериального давления до 12 единиц по систолическому и до 6 единиц по диастолическому. Уже через 10 занятий 8 из 10 участниц нормализовали АД. По окончании трех месяцев эксперимента был также отмечен кумулятивный эффект снижения АД до 120/70 мм.рт. ст. Через 6 месяцев было проведено повторное обследование участниц эксперимента. Те из них, кто продолжал заниматься самостоятельно по разработанной программе 1-2 раза в неделю, удерживали показатели систолического давления на уровне 130-135, диастолического – на уровне 75-85 единиц, а те, кто перестал соблюдать разработанные нами рекомендации, вернулись к прежним показателям АД.

Таким образом, изменение уровня двигательной активности, нормализация пищевого поведения и применение средств психорелаксации являются неотъемлемой частью оптимизации функций организма, особенно для лиц пожилого возраста, страдающих гипертонией.

Список литературы:

1. Осик В.И. Физическая тренировка в системе реабилитации больных гипертонической болезнью: методическое пособие / В.И. Осик // Кубанский государственный институт физической культуры. - Краснодар, 1983. – 25 с.
2. Лазебник Л.Б. Систолическая артериальная гипертензия у пожилых / Л.Б. Лазебник, И.А. Комиссаренко, О.М. Милукова // Российский медицинский журнал. - 1997. - № 20. - С. 3.
3. Braith R.W., Steward K.J. Resistance exercise training: its role in the prevention of cardiovascular disease // Circulation. – 2006. – 133 с.
4. Dickson M.E., Sigmund C.D. Genetic basis of hypertension: revisiting angiotensinogen // Hypertension, 2006. - № 48 (1). - С.14–20.
5. Yung L.M., Laher I., Yao X. Exercise, vascular wall and cardiovascular diseases: an update (part2) // Sports Medicine, 2009. - №39(1). – С. 45-63.

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

Ю.А. Прокопчук, Ю.А. Чечулина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются варианты моделирования тренировочного процесса на основе изучения надежности биоритмов. Проанализирована надежность биоритмов и определена динамика нагрузки с учетом биоритмов.

Ключевые слова: нагрузка, тренировочный процесс, высококвалифицированные спортсмены, моделирование, биологические ритмы, конкурентоспособность.

Эстетическая гимнастика довольно новый вид спорта, в России появилась в 2002 г. За свою сравнительно молодую историю этот вид спорта получил распространение уже более чем в десяти странах мира. Командная эстетическая гимнастика всё больше выделяется на общем фоне всех видов спорта. Уровень спорта в мире на данный период значительно выше, а конкурентоспособность спортсменов зависит от огромного количества факторов. Следовательно, чтобы достойно противостоять конкуренции, подготовка спортсменов должна быть на высочайшем уровне. Тренер должен знать состояние каждого спортсмена в команде и исходя из этого строить тренировочный процесс [5].

Непрерывный и бурный рост спортивных достижений в любом виде спорта во всем мире требует от тренеров и ученых постоянного поиска новых средств и методов повышения физической работоспособности, отражающей функциональные возможности спортсмена и являющейся основным показателем спортивного мастерства [3, 4].

Главное звено алгоритма учета биологических ритмов - это распределение физической, эмоциональной, интеллектуальной, биологической активности и общего состояния спортсменов в течение одного мезоцикла (4 недели) или двойного микроцикла. Так, продолжительность физического цикла активности составляет 23 дня, эмоционального - 28 дней, интеллектуального - 33 дня. Интеллектуальные биоритмы влияют на силу и гибкость разума, остроту восприятия, логическое мышление, в негативной фазе умственная деятельность снижается, замедляется концентрация внимания.

В подготовке высококвалифицированных гимнасток, безусловно, значимыми будут физические составляющие биоритмов, эмоциональные факторы будут иметь влияние на психологическую готовность к максимальным

физическим нагрузкам, на готовность к соревнованиям, энтузиазм в решении поставленных целей, способность преодоления предстартового состояния. Положительная интеллектуальная фаза биологических ритмов обеспечивает спортсмену высокую способность логически анализировать технику выполнения базовых упражнений, быстро реагировать на изменяющиеся условия тренировочного процесса, концентрировать внимание на мышечном распределении сил.

Расчет биоритмов определяется по количеству прожитых дней на определенную дату, начиная со дня рождения. После чего делится общее число прожитых дней на продолжительность периодов физического – 23 дня, эмоционального – 28 дней и интеллектуального – 33 дня, циклов. Отталкиваясь от даты рождения, можно подсчитать, сколько дней прожито: 365 дней в году умножив на количество прожитых лет (без високосных), все високосные дни умножаем на 366; находим сумму обоих произведений. В те дни, когда графики биоритмов пересекают горизонтальную линию в центре графика, считаются «нулевыми» днями (критическими), в эти дни наблюдаются эмоциональные спады, возможны психические срывы. При отрицательной фазе активности биологических ритмов гимнасток рекомендуются минимальные нагрузки (40-60 % от максимальной), при восходящей фазе биоритма осуществляются средние нагрузки (60-75 % от максимальной), при нисходящей - количество повторений соревновательного упражнения - 50-75 % от максимума, соответственно в «пик» активности количество повторений может достигать 90-100 % и выше от максимального.

По мнению многих ученых, высокий результат на соревнованиях может быть достигнут после снижения объема тренировочной нагрузки и увеличения (или сохранения) ее интенсивности в соревновательном периоде [1, 2, 3, 6].

Величина снижения нагрузки в соревновательный месяц зависит от уровня ее в предыдущий месяц. При сравнительно высоком уровне нагрузки в

предсоревновательный месяц она снижается в соревновательный месяц примерно на 20-30 %

При подготовке квалифицированных гимнасток микроциклы подготовительного периода должны включать 5-6 тренировочных занятий в неделю, при этом упражнения СФП применяются параллельно на 2-3 тренировочных занятиях. В базовых микроциклах объем тренировочных нагрузок должен быть на 15–20 % выше, а интенсивность на 10-15 % ниже по сравнению с объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок специализированных микроциклов. Упражнения, выполняемые с интенсивностью 85-100 % от максимума - высокая интенсивность, 75-85 % - средняя и ниже 75 % - низкая интенсивность.

На этапе углубленной тренировки в эстетической гимнастике, как и в других видах спорта, тренировочный процесс приобретает по сравнению с этапами начальной подготовки ярко выраженную спортивную специализацию. Количество повторений соревновательного упражнения должно постоянно возрастать, а также должно увеличиваться время на специально-подготовительные упражнения, обязательные и дополнительные трудности. Оптимальное число повторений соревновательного упражнения в течение одного тренировочного занятия у высококвалифицированных гимнасток необходимо считать 6-8, 4-5 повторений (прогонов) в начале микроцикла (в понедельник), 8-10 повторений на «пике» ударного микроцикла (как правило, в среду) [5, 6].

Таким образом, исследуя динамику изменения биоритмов у высококвалифицированных гимнасток в каждом микроцикле, можно благоприятно смоделировать тренировочный процесс, чтобы повысились результативность и уровень готовности организма к предстоящим стартам.

Список литературы:

1. Аптикаева О.И. Вариации структуры биоритмов у здоровых людей / О.И. Аптикаева, А.Г. Гамбурцев, С.И. Степанова // Геофизические процессы и биосфера. - 2009. - Т. 8. - № 3. - С. 17-25.
2. Ашофф Ю. Биологические ритмы / под ред. Ю. Ашоффа: В 2 т. - М.: Мир, 1984. - Т.1. - С. 5 - 406; Т.2. - С. 5 - 260.
3. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 24-31.
4. Егозина В.И. Определение функциональной готовности спортсменов при тестировании субъективными и объективными методами / В.И. Егозина, С.В. Забродский, Н.Д. Овчинников // Физическая культура, спорт, туризм научно-метод. сопровождение: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь: Астер, 2014. - С. 335-336.
5. Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований / П.В. Ночевнова, Л.П. Морозова, Е.В. Конеева. - М.: Прометей. Москва, 2013. - С. 1-30.
6. Чечулина Ю.А. Моделирование тренировочного процесса спортсменов с учетом биологических ритмов / Ю.А. Чечулина, Ю.А. Прокопчук // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа, КГУФКСТ. - 2017. - № 2. - С. 88–90.

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ CROSSFIT НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 17-18 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Б.Б. Раднагуруев

Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия

И.В. Стрельникова

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Г.Г. Уляева

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления, сервиса, г. Стерлитамак, Россия

Аннотация. В статье раскрываются новые подходы развития общей выносливости у лыжников 17-18 лет с применением тренировок направленности CrossFit. В ходе работы определены наиболее оптимальные средства и методы, которые могут быть использованы в подготовительном периоде у спортсменов 17-18 лет в лыжных гонках.

Ключевые слова: CrossFit-тренировки, спортсмены 17-18 лет, лыжный спорт, общая выносливость, микроциклы.

Для популяризации и развития лыжного спорта появляются новые виды соревнований, такие как гонки преследования, спринт, скиатлон и другие. Однако до сих пор почётное место в этом виде спорта принадлежит марафонцам и сверхмарафонцам, где основой подготовки является развитие общей выносливости [2, 6].

В настоящее время большую популярность завоевывают CrossFit-тренировки, которые являются универсальной формой физической подготовки и позволяют развивать все физические качества, в том числе и выносливость.

CrossFit гармонично объединяет множество методик тренировки спортсменов из различных видов спорта, предполагая появление новых эффективных подходов в системе спортивной подготовки [1, 5].

В связи с вышеизложенным представляется актуальным проведение педагогического исследования с использованием системы подготовки CrossFit у спортсменов-лыжников в беге на длинные и сверхдлинные дистанции в подготовительном периоде.

Цель – повышение уровня развития общей выносливости лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 17–18 лет в направлении CrossFit.

Предмет исследования – методика развития общей выносливости с применением CrossFit-тренировок.

Организация и результаты исследования. Исследование проводилось на базе СДЮСШОР № 3 г. Кирова на подготовительном этапе. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 9 спортсменов (6 юношей и 3 девушки в каждой) 17-18 лет, 1 разряд.

В ходе педагогического исследования было проведено тестирование обеих групп спортсменов в начале и в конце эксперимента.

При тестировании использовались следующие контрольные испытания:

1) 12-минутный беговой тест Купера [4];

2) Гарвардский степ-тест [4];

3) Коэффициент выносливости, по которому определялось отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка [6].

Формула расчета коэффициента выносливости: $k = t / t_k$,

где t – время преодоления всей дистанции (результат занимающихся на дистанции 5 км);

t_k – лучшее время на эталонном отрезке определялось по разрядной таблице по лыжероллерам за 1 км для 1 разряда.

Занятия проводились 3 раза в неделю, в остальные дни обе группы занимались по типовой программе СДЮСШОР № 3 г. Кирова направления «Лыжные гонки» [3]. Педагогический эксперимент проводился с июня по сентябрь 2016 г.

Особенностью системы подготовки в направлении CrossFit явились комбинированные занятия по типу круговой тренировки, т. е. тренировки с чередованием различных видов физической деятельности, таких как велокросс, кроссовый бег по пересеченной местности, бег с прыжковой имитацией и силовой подготовкой по методу круговой тренировки, а также бег на лыжероллерах.

На протяжении всего педагогического эксперимента предполагались высокая интенсивность выполнения всех упражнений, их варьированность с учетом индивидуальных особенностей, минимальное время отдыха до ЧСС - 120-140 уд/мин, комбинирование упражнений в длинные серии.

Основное значение уделялось равномерному методу, т. е. упражнения выполнялись без остановки со сравнительно постоянной интенсивностью с учетом ЧСС от 130-180 уд/мин. Преимущество данного метода заключалось в том, что непрерывная работа может продолжаться от 15-90 минут и более, т. е. нагрузка способствует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Так как в CrossFit в незначительной степени применяются упражнения циклических видов спорта, большое внимание было уделено измененному методу круговой тренировки с использованием средств лыжной подготовки. Также в ходе тренировочного процесса был применен игровой метод, который неспецифичен для данного направления и не рассматривается им, но, тем не менее, является эффективным средством для развития выносливости, а также повышения эмоционального фона в группе.

Важно, что в ходе исследования нагрузка носила волнообразный характер, т.е. предусматривалось ее снижение на третью неделю, тем не менее, она систематически и планомерно повышалась, соблюдая принцип прогрессирующего характера, так как это является одним из главных критериев развития общей выносливости.

Выводы. Проведенное исследование позволяет констатировать, что учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие общей выносливости, характеризуется более высокими и статистически достоверными приростами в экспериментальной группе ($p < 0,05$). В контрольной группе при общей положительной динамике изменения показателей тестов свидетельствуют о несущественном различии и носят недостоверный характер ($p > 0,05$). Итоговое межгрупповое сравнение результатов тестов показало достоверные различия по всем испытаниям в пользу экспериментальной группы ($p < 0,05$).

Таким образом, предложенная методика с применением CrossFit-тренировок оказалась эффективной и может быть рекомендована для развития общей выносливости у лыжников-гонщиков 17–18 лет в подготовительном периоде.

Список литературы:

1. Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / Ю.С. Астраханкина, В.Ю. Зиямбетов // Молодой ученый. – 2016. – №7. – С. 161-163.
2. Грушин А.А. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне / А.А. Грушин, О.Л. Виноградова, Д.В. Попов. – М.: Советский спорт, 2014. – 76 с.
3. Кулишов В.И. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» / В.И. Кулишов. – М.: Советский спорт, 2015. – 32 с.

4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 2010. – 272 с.

5. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» [Электронный ресурс]: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>

6. Сурнин Д.И. Анализ подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта // Д.И. Сурнин, В.И. Наумова. – СПб. - № 8 (102). - 2013. – 56 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

А.С. Распопова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Такой вид человеческой активности как спорт, сопряжен с рядом факторов, продуцирующих стресс. Публичность, оценивание, зрелищность - все эти факторы являются предпосылками возникновения чрезмерного психоэмоционального напряжения. В статье представлены результаты исследования личностных предпосылок стрессоустойчивости спортсменов разного пола, а также предпосылок устойчивости к стрессу.

Ключевые слова: спорт, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание, саморегуляция.

Психологические исследования спортивной деятельности на протяжении длительного времени сохраняют актуальность [6; 7]. Стоит отметить высокий

уровень практической значимости исследований личностных ресурсов спортсменов, рассматривающихся как факторы формирования его конкурентоспособности [2, 3, 4, 8]. Обратной стороной снижения устойчивости к стрессу и фактором риска для успешности спортивной карьеры и в связи с этим снижения конкурентоспособности спортсмена является эмоциональное выгорание [5].

Цель исследования – установить психологические предпосылки стрессоустойчивости спортсменов разного пола. В качестве испытуемых выступили пятьдесят спортсменов юношеского возраста, имеющих высокую квалификацию. Использовались методы психодиагностики: опросник эмоционального выгорания в адаптации Е.И. Гринь, методика определения нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе НПУ «Прогноз», опросник «Стилевая саморегуляция поведения человека» В.И. Моросановой, Е.М. Коноз, опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [1].

В результате исследования выявлено, что исследуемые спортсмены имеют высокий уровень устойчивости к стрессу, риск дезадаптации в стрессе является низким. Для спортсменов мужского пола свойственно проявление конфронтационной стратегии совладания, тогда как девушкам свойственно более конструктивное реагирование на стресс, например посредством стратегии положительной переоценки. Все показатели эмоционального выгорания находятся на среднем уровне, достоверных различий между спортсменами разного пола нет.

Изучение осознанной саморегуляции спортсменов разного пола установило, что наиболее выраженными являются планирование и общий уровень саморегуляции. У спортсменов мужского пола выявлен высокий уровень гибкости, а у спортсменок женского пола средний. Нет существенных различий в особенностях саморегуляции по признаку пола.

Для уточнения специфики предпосылок устойчивости к стрессу у спортсменов разного пола нами был произведен корреляционный анализ. Выявлено, что риск дезадаптации спортсменов обоего пола в стрессе имеет связи с уменьшением умения к гибкому изменению поведенческих действий сообразно изменениям ситуации.

Обратная связь выявлена между конфронтационным копингом и общим уровнем саморегуляции, что снижает готовность к регуляции своего поведения с целью формирования оптимального состояния.

Копинг-стратегия самоконтроля имеет прямую связь с параметром выгорания «эмоциональное/физическое истощение». Способность к регуляции состояния может предотвратить развитие выгорания.

Усилия по положительному переоцениванию проблемной ситуации напрямую связаны с общим уровнем саморегуляции, что является ресурсом преодоления трудных ситуаций.

Таким образом, выявлены как связи, препятствующие стрессоустойчивости, так и конструктивные взаимосвязи. Самоконтроль и положительная переоценка имеют положительный характер связей с саморегуляцией, являющиеся условием предотвращения выгоранию. Связи с конфронтативным копингом являются неконструктивными. Риск дезадаптации связан уменьшением гибкости поведения и действий.

В группе спортсменов мужского пола обнаружены прямые связи параметра стрессоустойчивости и копинга, положительная переоценка с эмоциональным и физическим истощением. Чем выше показатель нервно-психической неустойчивости, тем выше склонность к выгоранию. Копинг-стратегии имеют обратные связи с показателями саморегуляции. Попытки ухода от проблем обратно связаны с гибкостью. Можно констатировать неблагоприятную роль некоторых копингов в развитии саморегуляции. Неустойчивость к стрессу связана для спортсменов мужского пола с риском эмоционального и физического истощения.

Взаимосвязи в женской выборке демонстрируют, что риск при снижении устойчивости к стрессу проявляется в виде развития такого симптома выгорания, как эмоциональное и физическое истощение, то есть потери ресурсов, энергии. Копинг «самоконтроль» связан с данным параметром выгорания, что проявляется в том, что усилия по управлению Нервно-психическая устойчивость взаимосвязана с гибкостью. Усилия по уходу из трудных ситуаций связаны с уменьшением саморегуляции и развитием параметра выгорания – обесцениванием достижений.

Полученные в результате исследования данные могут использоваться в практике психологического сопровождения спортсменов и стать основой для разработки методических рекомендаций по профилактике выгорания спортсменов, развития их устойчивости к стрессам, которыми насыщен спорт, с целью повышения их конкурентоспособности.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. - 2012. - № 1 (25). - С. 27-32.
2. Босенко Ю.М. Особенности регуляторных свойств у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 3. - С. 66-71.
3. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2017. - №2. - С. 94-99.
4. Горская Г.Б., Босенко Ю.М., Распопова А.С. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2010. - № 4. - С. 41-47.
5. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий,

характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 1. - С. 43-51.

6. Пархоменко Е.А. Гендерные аспекты социального становления личности спортсмена в условиях ранней профессионализации // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2016. - Т. 1. - № 1. - С. 173-180.

7. Распопова А.С. Личностные предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. - 2017. - Т.1. - №1-1. - С. 262.

8. Чуб Е.В. Влияние осознанной саморегуляции деятельности футболистов на эффективность игры в нападении // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2014. - № 2. - С. 155-158.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И ВНИМАНИЯ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

В.Р. Рембовский, И.М. Габибов

НИИ гигиены, профпатологии и экологии человека Федерального медико – биологического агентства России, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В работе обосновывается необходимость стандартизации методов психофизиологических исследований, используемых для быстрой, точной оценки психоневрологического и эмоционального статуса, внимания и степени утомляемости спортсменов, подвергаемых воздействию физических факторов и стрессовых ситуаций.

Предлагаемый способ оценки психоневрологического и эмоционального состояния, и формула расчета дефицита и свойств внимания позволяют стандартизировать результаты, полученные в исследованиях с применением различных психофизиологических методик и психологических тестов и прогнозировать степень успешности спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: оценка психоневрологического и эмоционального статуса, формула дефицита и свойства внимания, утомляемость, прогнозирование успешной деятельности спортсменов.

Центральную роль в происхождении нарушений эмоционального и психоневрологического статуса и панических расстройств у спортсменов разной квалификации играют физические факторы, а также эмоции, тревоги и стрессы. Длительное пребывание человека под воздействием указанных факторов приводит к устойчивым изменениям в ЦНС, проявляющиеся в разной степени выраженности психических расстройств, а том числе и внимания.

В настоящее время возникла чисто практическая необходимость в изучении характеристик внимания в спортивной медицине в плане исследования психического здоровья и психоэмоционального состояния спортсменов, подверженных чрезмерным физическим нагрузкам, и связанных с этим стрессовых воздействий и др.

Таким образом, интерес к указанным проблемам продолжает оставаться весьма высоким. Однако до сих пор в психологии нет объективных методов и тестов для оценки психоневрологического и эмоционального статуса, а в теоретическом осмыслении проблемы внимания нет единства, равно как и нет единой системы оценки его характеристики. Это отражается и в определении внимания как психического явления, и в трактовке результатов, полученных при исследовании внимания, с использованием различных психологических тестов и психофизиологических методик.

Для измерения устойчивости внимания обычно используются таблицы

Бурдона и Шульте (красно-черные таблицы), тахистоскоп (прибор, который позволяет измерить число объектов, доступных для одновременного опознания), проба Поппельрейтера, корректурная проба Бурдона. По этим же тестам пытаются определить внимание и степень утомляемости человека. Оценка степени выраженности внимания производится в основном по числу ошибок и во многом зависит от мнения психолога, который проводит тест, и наблюдения за испытуемым, что не исключает неточности и субъективности. Для этого должны быть созданы новые тесты объективной оценки внимания, психоэмоционального состояния и внимания, не связанные с языковыми и другими трудностями при их выполнении и интерпретации.

Современные тесты (стимулы) должны быть простыми в восприятии, а при их предъявлении не должно быть двойного понимания в оценке, общепринятыми для всех людей и не зависеть от языка и национальной принадлежности, например, такие как геометрические фигуры или цифры.

Предлагаемый нами метод оценки психоэмоционального состояния полностью удовлетворяет этим требованиям. Принцип работы данного метода основан на предъявлении геометрических фигур (чистый треугольник, квадрат и круг, а также на сочетании треугольник внутри круга и квадрата, квадрат внутри круга) с плавным увеличением контраста (1-3).

Таким образом, как упоминалось выше, к настоящему времени нет стандартизированных, быстрых и точных способов оценки дефицита внимания, так же как и внимания в целом. Первым шагом для этого является разработка способов расчета (формулы) и устройств, а также стимулов, предъявление которых позволит математически рассчитать дефицит и свойства внимания.

Данная формула позволяет быстро, точно и объективно рассчитать основные характеристики внимания, такие как дефицит, сохранность и свойства внимания (1).

Формула оценки и расчета дефицита и свойства внимания человека позволяет стандартизировать результаты, полученные в исследованиях с

применением различных психофизиологических методик и тестов.

По результатам психоэмоционального теста строятся таблицы, в которых нанесены значения следующих параметров: количество ошибок (E , в %), среднее время реакции ($\sum T_{cp}$, в мс), минимальное время реакции (T_{min} , в мс) и максимальное время реакции (T_{max} , в мс). Затем по ним производится расчет дефицита внимания (формула 1) и свойства внимания (формула 2), а также количества правильных ответов (P , в %). Для удобства изложения в формуле дефицит внимания обозначен A (в %), а свойства внимания – Ao (в %).

$$1) \quad A = \Delta T / \sum T_{cp} \times E, \text{ где } \Delta T = T_{max} - T_{min};$$

$$2) \quad Ao = \Delta T / \sum T_{cp} \times P, \text{ где } P = 100 - E.$$

Предлагаемые «психоэмоциональный тест» и формула расчета характеристики внимания и устройство к нему позволяют провести быстрый и точный мониторинг спортсменов, создать единую базу данных, вне зависимости от места расположения объекта.

Опытный образец автоматизированного аппаратно-программного комплекса для определения степени тяжести нарушений психоэмоционального состояния и степени утомляемости спортсменов разной квалификации, начиная с момента отбора, тренировок, перед соревнованиями, а также разработка методов для повышения физической и психологической готовности спортсменов высокого класса на этапе подготовки к соревнованиям с целью мобилизации физиологического резерва организма, позволит быстро, точно и объективно оценивать и прогнозировать успех по физиологическим и психофизиологическим параметрам.

Список литературы:

1. Рембовский В.Р., Габибов И.М., Гаврилова М.П. Способ оценки дефицита, сохранности и свойства внимания человека. Патент по заявке 2015152971 RU. 2015. 13 с.

2. Габибов И.М., Филиппов В.Л., Лобанова Ж.В., Середкин Ю.А., Гаврилова М.П. Метод объективной оценки психического и эмоционального состояния человека. - В сб.: XI Международный междисциплинарный конгресс «Нейронаука для медицины и психологии». - Судак, Крым. 2015. – С. 120.

3. Рембовский В.Р., Габибов И.М., Хачатурова Э.В. Определение характеристики внимания как критерия оценки психоневрологического и эмоционального статуса человека. - В сб. «Нейронаука для медицины и психологии». - Судак, 2016. – С. 333-334.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ И СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Е.И. Сердюкова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы мотивов родителей тех детей, которые занимаются художественной и эстетической гимнастикой. Тестирование стиля воспитания родителей, а также последующее сравнение мотивации родителей с мотивацией ребёнка позволит выбрать наилучшие инструменты для развития и поддержания мотивации, выбора технико-тактических действий на тренировках и достижения в соревновательном сезоне наилучших результатов.

Ключевые слова: тренер, мотивация, эстетическая гимнастика, художественная гимнастика, достижения юных спортсменов, стиль воспитания родителей.

Взаимоотношения «тренер – спортсмен» в случае, когда спортом занимается ребёнок, всегда трансформируются во взаимоотношения «тренер – родитель - спортсмен»[2, 3, 4]. Не учитывать влияние родителей на ребенка невозможно. При работе тренера с детскими командами, специализирующимися в эстетической гимнастике, очень важно учитывать интересы и желания родителей касательно спортивных результатов их детей. Родители играют главную роль в мотивации и поддержке юных спортсменок. Исследования показывают, что родители часто являются первыми агитаторами за занятия спортом. Они не только поддерживают материально своих детей, но и оказывают на них высокое эмоциональное воздействие. Влияние родителей на юных спортсменок является особенно сильным как в начале спортивной карьеры, так и в процессе ее развития. Многолетние исследования выявляют, что взрослые спортсменки предпочитают заканчивать карьеру, когда не ощущают поддержку семьи, а юные гимнастки часто покидают спорт не по спортивным причинам, а в результате ослабления поддержки окружающих их людей.

Активное участие родителей в спортивной жизни своих детей помимо положительного влияния может дать и отрицательный эффект. Это выражается в непомерном давлении на юных гимнасток, контроле тренировочного процесса, что может вызывать у ребёнка обратный эффект и даже отвращение к избранному виду спорта. Очень часто тренер сталкивается с проблемой того, что ребёнок, делающий успехи на тренировке, не может достойно выступать на соревнованиях. Чрезмерная вовлеченность родителей в спортивную жизнь ребенка, «психическая подготовка» перед соревнованиями, когда родители дают советы, нацеленность на результат, плохо влияют на психологическое состояние ребенка, занимающегося спортом «профессионально». Влияние родителей обычно остро сказывается на тех детях, в которых развит перфекционизм, стремление "быть хорошим" для родителей, постоянно заслуживать на одобрение. Как правило, в спорт приводят ребёнка именно

родители, исходя из своих нереализованных амбиций. И мамы, которые приводят девочек в гимнастику, не всегда учитывают желание и способности самого ребёнка. Здесь особенно важна роль спортивного психолога, способного определить факторы и мотивы родителей при занятиях их детьми эстетической гимнастикой. Случаев, когда спортсменки выступают на соревнованиях гораздо хуже, чем на тренировках, очень много. Основными причинами этого являются недостаток соревновательного опыта, перфекционизм спортсменок, полное или частичное отсутствие мотивации, эмоциональный спад именно в предстартовом моменте.

Для определения роли стиля воспитания родителей, чьи дети занимаются эстетической и художественной гимнастикой, в исследовании, посвящённом проблеме поддержания мотивации, была использована методика А.Я. Варга и В.В. Столина. Она представляет собой психологический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения у лиц, обращающихся за психологической помощью по вопросам воспитания детей и общения с ними. Опробовав данную методику в проблематике поддержания мотивации у юных гимнасток, выявили, что родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребёнку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера личности ребёнка, его поступков.

В исследовании приняли участие родители детей, занимающихся в трёх командах по эстетической гимнастике младших возрастных категорий. Всего в данном исследовании приняли участие 30 респондентов. Все дети опрашиваемых родителей на момент анкетирования значительное время занимались гимнастикой 1,5-2 года и состояли в командах, выступающих на различных соревнованиях (первенствах городов и ДЮСШ).

Испытуемым предлагались 5 шкал: 1. Принятие - отвержение ребёнка, отражающее интегральное эмоциональное отношение к ребёнку, положительное или отрицательное. 2. Кооперация – социально желательный

образ родительского отношения, который проявляется в частности в том, что родитель заинтересован в делах и развитии ребёнка в спорте. 3. Симбиоз - шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребёнком. При высоких показателях этой шкалы можно утверждать, что родители ощущают себя с ребёнком одним целым, стремятся удовлетворить все его потребности, оградить от всех трудностей. 4. Авторитарная гиперсоциализация – отражает форму и направление контроля за развитием и поведением ребёнка. При высоком балле по этой шкале и родительском отношении одного из родителей отчётливо виден авторитаризм. 5. Маленький неудачник - отражает особенности восприятия и понимания ребёнка родителями. Эта последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребёнка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам. При высоких значениях по данной шкале имеется тенденция приписать ребёнку личную и социальную несостоятельность. На основании применения этой методики были выявлены показатели стилей родительского воспитания в группах более и менее успешно выступающих детей.

Наиболее заметные различия в предпочтении родителями стилей воспитания прослеживаются по показателям принятия детей, отношения кооперации, восприятия ребенка как неудачника. Первые два показателя выше в группе более успешно выступающих детей, а третий показатель выше в группе детей, выступающих в соревнованиях менее успешно. Это значит, что принятие детей родителями, уважение к их мнению и вера в их способности оказываются важным источником поддержки, в которой нуждаются дети. Ожидание же того, что дети на соревнованиях допустят ошибки, не оправдывают их ожиданий, сказывается негативно на успехах детей.

Результаты данного исследования согласуются с данными, полученными в исследовании юных шахматистов 7-10 лет, показавшие негативные ожидания родителей по отношению к детям, озабоченность ошибками ведет к

повышению тревожности детей, а тревожность снижает результаты выступлений [1].

Результаты исследования указывают на значимость влияния ближайшего социального окружения на юных гимнасток, а также на его неоднозначность. Полученные данные говорят о том, что отношение родителей, не учитывающее особенностей детей, может привести к росту их тревожности и к снижению уверенности в своих силах. Психологическое сопровождение подготовки юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике, должно включать не только работу с ними, но и психологическую работу прежде всего с родителями.

Список литературы:

1. Горская Г.Б., Несветайло А.В. Перфекционизм родителей и стили родительского воспитания как регуляторы мотивации и тревожности юных шахматистов 7-11 лет // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – 2013. - № 3. - С. 51-56.

2. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2014. - № 1. - С. 40-45.

3. Hurltel V. The influence of parental involvement on adolescent perceived motivational climate in tennis. //Proceeding of the 13th FEPSAC European congress of sport psychology. Portugal. 2011. p.p. 284.

4. Knight C., Holt N. Creation the optimal psychological environment for youth sport: the role of parents. //Proceeding of the 13th FEPSAC European congress of sport psychology. Portugal. 2011. p.p. 224-225.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Р. Сибегатуллин

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается образовательная технология повышения эффективности восстановительного процесса при воспитании физических качеств у спортсменов в учебно-тренировочной деятельности.

Ключевые слова: восстановительный процесс, спортсмены, физическая нагрузка.

Актуальность. Игровым методом можно воспитывать многие физические качества у спортсменов. Игровой метод относится к строго регламентированному методу в том случае, если выполняется стандарт физической нагрузки и восстановительный процесс в закономерной, обоснованной последовательности. Если игровой метод имеет ограничение в дозировании физической нагрузки в восстановительном процессе в воспитании физических качеств, то это является недостатком. С такой регламентацией физической нагрузки игровой метод не выполняет тренирующую, развивающую функцию в системе методов воспитания физических качеств. В отсутствии реализации регламентированной физической нагрузки, восстановительных действий, развивающей функции у спортсменов игровой метод способствует утомлению, переутомлению, перенапряжению [1–8].

Цель исследования: обоснование образовательной технологии в повышении эффективности восстановительного процесса у спортсменов учебно-тренировочной деятельности.

Задачи исследования: обосновать эффективность восстановительного процесса в воспитании физических качеств у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Игровой метод должен иметь точечные критерии, включая: временные параметры игры в воспитании физических качеств, развитие механизмов энергообеспечения, планирование физической нагрузки, соответствующие интервалы отдыха, определенный восстановительный интервал времени. В спортивной работе воспитание физических качеств определяется индивидуально, а не для группы, исходя из функционального состояния, функциональной подготовленности и восстановительных процессов.

Игровой метод в воспитании физических качеств не должен регламентировать действия только игровыми правилами. В основном так и происходит в практической деятельности, где физическая нагрузка и двигательные действия реализуются только с учетом размера игровой площадки, количества игроков в игровой деятельности. Такой подход приводит к переутомлению в отсутствии точечного планирования физической нагрузки. При этом у спортсменов не осуществляются и не учитываются восстановительный процесс, функциональная оценка восстановления после физической нагрузки. В этом применении игровой метод является неэффективным в воспитании физических качеств, так как физическая нагрузка выполняется необоснованная, неконтролируемая, субъективная.

Снижение пульса от максимальной частоты до обозначенного интервала отдыха за определенное время после выполненной физической нагрузки устанавливается в течение многократных ускорений. В нашем случае у спортсменов стандартное время восстановления составляет пятьдесят секунд.

В спортивной работе этот процесс контролируется следующим действием в определенной последовательности в определении оптимальной физической нагрузки: пульс 185 уд/мин, проходит 50 с, пульс снижается до 100 уд/мин, физическая нагрузка соответствует функциональным возможностям

спортсменов. Если оценочный восстановительный интервал времени функциональной работоспособности превысит установленное время восстановления (в нашем случае – 50 с) на 5 секунд, тогда спортсмен прекращает выполнять дальнейшую физическую нагрузку.

Восстановление для каждого спортсмена является индивидуальным за определенное время от максимальной величины пульса до установленного интервала отдыха. Именно стандартный восстановительный интервал времени позволит эффективно дозировать выполнение физической нагрузки в каждой серии и между повторениями, упреждая неоптимальное повторение физического упражнения. Чем короче стандартный восстановительный интервал времени (в течение одной минуты), тем эффективней осуществляется восстановительный процесс. По стандартному восстановительному интервалу времени от 30 до 60 секунд можно судить о физической подготовленности спортсменов во время выполнения физической нагрузки.

Если стандартный восстановительный интервал времени уменьшается до 25–30 секунд, отмечается стабильность восстановительного процесса в воспитании скоростных качеств, то это указывает на то, что интервал отдыха следует увеличить в серии от 100 до 105 уд/мин.

В заключение отметим, что специалистам в спортивной работе необходимо определять время восстановления после сна в горизонтальном положении.

Функциональное состояние спортсменов в начале и в конце тренировочного процесса изменяется, соответственно изменяется и показатель пульса. Представим критерий восстановления после физической нагрузки утром после сна. Если утром после пробуждения пульс увеличивается от 185 на 2 удара от стандартного уровня в горизонтальном положении, то это характеризуется как полное восстановление; от 3 до 5 ударов – как переутомление, а от 6 и более ударов – как перенапряжение спортсменов в спортивной работе.

Список литературы:

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.
2. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.
3. Сиваков В.И. Влияние адаптационного процесса на младших школьников в условиях физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2015. – №5. – С. 11–14.
4. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.
5. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №12 (142). – 2016. – С. 116–120.
6. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78–82.
7. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.
8. Сиваков В.И. Энергетические технологии профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта в инновационном образовательном процессе / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков В.В. Сиваков // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2017. – Т. 9. – № 1. – С. 72–79.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.И. Сиваков, А.Р. Сибагатуллин

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается организационно-методическая основа повышения конкурентоспособности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности, а также представлены структурные компоненты физической нагрузки, механизм энергообеспечения при мышечной работе, методы, физические упражнения, восстановление и педагогический контроль функционального состояния.

Ключевые слова: спортсмен, организационно-методическая основа, физическое качество, конкурентоспособность, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Организационно-методическая основа конкурентоспособности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности предусматривает, что неоптимальная физическая нагрузка, недостаточный уровень физической подготовки, повышенный уровень заболеваемости, отсутствие контроля функционального состояния снижают интерес спортсменов к учебно-тренировочной деятельности. У спортсменов контроль функционального состояния осуществляется несистематично, а иногда совсем отсутствует во время выполнения физической нагрузки, что способствует утомлению и напряжению систем и функций организма [1–5].

Цель исследования: обоснование организационно-методической основы конкурентоспособности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности.

Задачи исследования: раскрыть организационно-методическую основу воспитания физических качеств игровым методом у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Если игровой метод имеет ограничение в дозировании физической нагрузки в воспитании физических качеств, с одной стороны, это является недостатком, так как в применении он не выполняет развивающие, восстанавливающие функции спортивных занятий в системе физической нагрузки, педагогического контроля, методов воспитания общих и специальных физических качеств. С другой стороны, применение игрового метода приводит к утомлению, переутомлению, перенапряжению спортсменов.

Рассмотрение недостатков игрового метода позволит улучшить учебно-тренировочный процесс спортсменов. Планирование физической нагрузки в воспитании физических качеств у спортсменов на основе игровых правил снижает эффективность и результативность игрового метода по причине отсутствия объективного контроля и оценки функционального состояния. Следует отметить, что нестрогая регламентационная деятельность игрового метода может иметь применение только в проведении разовых эмоционально-увеселительных физкультурных игр, эстафет, физкультурных праздников, а для целенаправленной системной работы в повышении функциональных систем, физической подготовленности метод не подходит.

В этом случае только строгая регламентированная деятельность игрового метода в спортивной деятельности способствует выполнению развивающей и восстановительной функции в том случае, если планируется определенная последовательность физической нагрузки и определяется функциональная оценка процесса восстановления. Таким образом, в воспитании физических качеств у спортсменов игровым методом необходимо соблюдать компоненты физической нагрузки и строгую последовательность в регламентации действий.

Представим строго регламентированные действия игрового метода и подтвердим эффективность в продолжительности игровых действий в

соответствии с функциональными возможностями спортсменов в учебно-тренировочной деятельности. У спортсменов в учебно-тренировочной деятельности очень часто при выполнении физической нагрузки интервал отдыха является необоснованным. После физической нагрузки дается отдых две–три минуты для группы в одной серии при воспитании скоростных способностей, но не учитывается индивидуальный критерий восстановления. В игровой деятельности определяется механизм развития энергообеспечения, который может быть различным в зависимости от того, какие физические качества воспитываются.

Необходимо отметить, что развивающий эффект создается не только физической нагрузкой, физическими упражнениями, но и интервалом отдыха. У спортсменов интервал отдыха прекращает развивать тренировочный эффект в том случае, если после выполняемой физической нагрузки они восстанавливаются в течение 25–30 секунд на первой минуте. Адаптационное приспособление спортсменов к выполняемой физической нагрузке подтверждается результатом пульса после сна в течение двух-трех дней на аналогичную физическую нагрузку. Если восстановление осуществляется за 25–30 секунд, повышают интервал отдыха – пульс от 100 до 105 уд/мин и от 105 уд/мин и далее согласно адаптационному восстановлению и границам ординарного типа интервала отдыха до 120 уд/мин.

В заключение отметим, что игровой метод применяется наиболее эффективно в воспитании физических качеств в том случае, если неоптимальное игровое действие упреждается на более раннем этапе выполнения, а физическая нагрузка выполняется согласно строгой регламентации действия. При этом необходимо отметить, что развивающая физическая нагрузка у спортсменов считается при пульсе от 165 до 195 уд/мин, а восстанавливающая от 100 до 145 уд/мин в учебно-тренировочной деятельности.

Список литературы:

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21–24.
2. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 66–70.
3. Сиваков В.И. Влияние адаптационного процесса на младших школьников в условиях физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 11–14.
4. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.
5. Сиваков В.И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 12 (142). – 2016. – С. 116–120.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК РЕЗЕРВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет, г. Челябинск, Россия

Аннотация. Авторы работы рассматривают биоэнергетическую технологию как резерв повышения конкурентоспособности спортсменов в

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также различные виды физической нагрузки.

Ключевые слова: биоэнергетическая технология, конкурентоспособность, спортсмен, восстановительный процесс.

Актуальность. Биоэнергетическая технология применительно к различным видам физической нагрузки спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации позволяет эффективно использовать физическую нагрузку с учетом адаптационного процесса, функциональной системы и развития энергосистемы. В этом случае эффективно развиваются функциональная система, адаптационный процесс спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации, включая энергетические центры энергосистемы позвоночного канала [1–8].

Цель исследования: изучить эффективность биоэнергетической технологии, влияющей как резерв повышения конкурентоспособности спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Задача исследования: определить влияние биоэнергетической технологии на повышение конкурентоспособности спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что биоэнергетическая технология влияет на адаптационный, энергетический, восстановительный процесс спортсменов различных видов спорта. Биоэнергетическое влияние на спортсменов различных видов спорта во многом зависит от различных уровней – низкий, средний, высокий – в активизации энергетических центров энергосистемы позвоночного канала, нервно-мышечной системы.

У спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации проявляется цветовая энергия серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цвета, которые взаимосвязаны между собой.

Динамичное сочетание энергетических центров влияет на функциональное состояние, восстановительный процесс спортсменов различных видов спорта во время выполнения различных по величине физических нагрузок в учебно-тренировочной деятельности.

Исходя из вышесказанного, выделим и охарактеризуем у спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации следующие уровни: низкий, средний, высокий энергосистемы позвоночного канала.

Низкий уровень работы энергетических центров энергосистемы спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, содержит светлую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цвета) из семи энергетических центров позвоночного канала. В этом случае биоэнергетическая технология эффективно повышает энергетический уровень у спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации от низкого до высокого. Как правило, после выполнения различной по интенсивности физической нагрузки низкий уровень энергосистемы не способствует успешной соревновательной деятельности, что свидетельствует о неполном восстановительном процессе после выполненной физической нагрузки.

Средний уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала у спортсменов, занимающихся различными видами спорта, проявляет яркую цветовую энергию (серебристого, фиолетового, голубого, зеленого, желтого, коричневого и красного цвета) в семи энергетических центрах позвоночного канала перед выполнением учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки. Этот уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала у спортсменов не способствует высоким спортивным результатам.

Высокий уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, имеет ярко-насыщенное проявление цветовой энергии (фиолетового,

зеленого, желтого, коричневого и красного цвета) в семи энергетических центрах позвоночного канала. У спортсменов этот уровень работы энергетических центров энергосистемы позвоночного канала способствует высоким спортивным результатам, высокой функциональной готовности в реализации спортивной формы.

Биоэнергетической технологией у спортсменов в различных видах спорта, можно определять уровень (низкий, средний и высокий) энергосистемы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. У спортсменов в различных видах спорта энергосистема способствует оценке работы энергетических центров позвоночного канала, нервно-мышечной, функциональной системы и успешному выступлению в соревновательной деятельности.

В заключение отметим, что биоэнергетическая технология позволяет эффективно развивать различные по интенсивности механизмы энергообеспечения не только адаптационные, но и повышающие энергосистему восстановительного процесса спортсменов различных видов спорта, что повышает конкурентоспособность спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

2. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

3. Сиваков, В. И. Влияние адаптационного процесса на младших школьников в условиях физкультурно-спортивной деятельности / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков // Физическая культура в школе. – 2015. – № 5. – С. 11–14.

4. Сиваков В.И. Управление психической напряженностью старших дошкольников в процессе физического воспитания: монография / В.И. Сиваков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2015. – 164 с.

5. Сиваков В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

6. Сиваков В.И. Квантовый энергетический метод в диагностике и прогнозировании успешных выступлений квалифицированных спортсменов / С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 78–82.

7. Сиваков В. И. Энергетические технологии профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта в инновационном образовательном процессе. / В. И. Сиваков, Д. В. Сиваков В. В. Сиваков // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2017. – Т. 9. – № 1. – С. 72-79.

8. Сиваков В. И. Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов в процессе совершенствования технической и физической подготовки / В. И. Сиваков, Сибагатуллин А.Р. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №2 (144). – 2017. – С. 234–237.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА В.Ф. ФРОЛОВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Н.А. Смирнова, В.А. Оборин, Ю.С. Мясников, Д.А. Катаев

Вятский государственный университет, г. Киров, Россия

Аннотация. В статье приведен сравнительный анализ показателей физической работоспособности двух групп спортсменов в возрасте от 13 до 17 лет, занимающихся циклическими видами спорта. Проведены исследования физической работоспособности по показателям PWC_{170} и МПК, установлено, что абсолютные и относительные их значения выше у спортсменов экспериментальной группы, которые применяли индивидуальный дыхательный тренажер Фролова для гипоксической тренировки. Следовательно, применение интервальной гипоксической тренировки с помощью индивидуального дыхательного тренажера В.Ф. Фролова положительно влияет на физическую работоспособность спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта.

Ключевые слова: спортсмены, физическая работоспособность, тренажер Фролова, степ-тест, гипоксия.

Современный спорт предъявляет высокие требования к функциональной подготовке спортсмена. Тренировки в циклических видах спорта направлены на формирование адаптации спортсмена к физическим нагрузкам, конечным итогом которых является спортивный результат. Поэтому наиболее актуальной проблемой спортивной физиологии и медицины является поиск дополнительных методик для расширения функциональных резервов организма и повышения физической работоспособности спортсменов. Функциональная готовность спортсмена зависит от деятельности всех систем его организма,

интегральным показателем которой является физическая работоспособность [5]. Определением физической работоспособности является показатель PWC_{170} , а также оценка величины максимального потребления кислорода (МПК). Параметры PWC_{170} и МПК в равной степени характеризуют физическую работоспособность спортсмена в аэробном режиме [3, 5]. В качестве средства повышения физической работоспособности, расширения резервов газотранспортной системы, повышения резервов кардиореспираторной системы, эффективности тканевого дыхания в последние десятилетия в спортивной медицине и физиологии широкое применение получил метод интервальной нормобарической гипоксической тренировки [1, 2].

В циклических видах спорта, особенно в беге на длинные дистанции, спортсмен испытывает гипоксию, которая выражается в снижении уровня физической работоспособности. Поэтому тренировки в среднегорье, барокамере и дыхание в замкнутом пространстве используются в практике спорта как средства повышения устойчивости организма спортсмена к работе в условиях гипоксии, а также уделяется пристальное внимание последствиям применения гипоксической тренировки и использованию различных дыхательных тренажеров. Одним из доступных и простых в использовании аппаратных тренажеров является индивидуальный дыхательный тренажер В.Ф. Фролова (ИДТ Фролова) [4]. Данный тренажер положительно влияет на нервную, кардиореспираторную и мышечную системы организма. Дыхательная гимнастика на ИДТ Фролова обеспечивает тренировку организма в режиме, аналогичном нормобарической гипоксии, поэтому у спортсменов вырабатывается долговременная адаптация к гипоксии и готовность спортсмена выполнять продолжительную работу.

Нами были проведены исследования, в которых принимали участие две группы конькобежцев в возрасте 13-17 лет. Первая группа конькобежцев - контрольная ($n=10$), вторая группа – экспериментальная ($n=10$), в которой спортсмены использовали ИДТ Фролова. Определение показателей PWC_{170} у

испытуемых осуществляли с помощью степ-теста. С учетом полученных результатов определения показателей PWC_{170} рассчитывали абсолютные и относительные величины МПК, используя формулу, предложенную В.Л. Карпманом [3].

Статистическую обработку результатов проводили с использованием программного обеспечения Microsoft Excel 2007, статистические значения различий оценивали с помощью t-критерия Стьюдента.

На начало исследования сформированные группы были однородны по физическому развитию. От начала к концу исследования результаты абсолютных значений в экспериментальной группе стали выше по показателю PWC_{170} на 49,5 %, по МПК - на 30 % и имеют достоверные различия ($p < 0,05$). В контрольной группе на конец исследования увеличились абсолютные значения по показателям PWC_{170} на 9 % и МПК - на 6,6 %. Это, возможно, обусловлено развитием организма спортсменов и влиянием тренировочного процесса. Несмотря на выявленный рост показателей физической работоспособности у конькобежцев контрольной группы, от начала к концу эксперимента данные изменения не имели достоверных различий ($p > 0,1$). После окончания исследования также не было выявлено достоверных различий между группами по данным величинам.

Относительные показатели физической работоспособности на начало исследования имели незначительные различия. Так, показатель PWC_{170} выше на 3,03 кгм/мин/кг ($p > 0,05$), а МПК - на 5,76 мл/кг ($p > 0,1$). До и после исследования в контрольной группе достоверных различий не выявлено, несмотря на то что показатель PWC_{170} стал выше на 5,03 %, показатель МПК – ниже на 1%. В экспериментальной группе относительные показатели стали выше и имеют достоверные различия: показатель PWC_{170} увеличился на 40,03 % ($p < 0,001$), МПК - на 20,4 % ($p < 0,01$). После исследования относительные показатели стали выше в экспериментальной группе – PWC_{170} на 2,86

кгм/мин/кг ($p>0,05$), МПК на 7,09 мл/кг/мин ($p<0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, проведенные исследования показали, что использование нормобарической гипоксической интервальной тренировки с помощью ИДТ Фролова в тренировочном процессе у конькобежцев положительно повлияло на физическую работоспособность занимающихся экспериментальной группы.

Список литературы:

1. Арбузова О.В. Возрастные изменения кардиореспираторной системы физической работоспособности спортсменов-пловцов при нормобарической гипоксической тренировке: дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13. – Ульяновск, 2009. - 156 с.

2. Афонякин И.В. Применение интервальной гипоксической тренировки для повышения анаэробной работоспособности пловцов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Москва, 2003 – 175 с.

3. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

4. Методические рекомендации по применению ингалятора-тренажера индивидуального (дыхательного тренажера Фролова). – Новосибирск: Динамика, 2005. – 27 с.

5. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы ее коррекции (часть I) // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014.–№3 (109). – С. 148-158.

ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ ДЕТЕРМИНАНТОВ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В.Н. Смоленцева, Н.А. Шакина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальной проверки эффективности применения в тренировочном процессе футболистов 12-14 лет психолого-педагогических средств, направленных на оптимизацию межличностных взаимоотношений в команде с учетом гендерных различий детерминантов конфликтного поведения.

Ключевые слова: футболисты, гендерные различия, межличностные взаимоотношения, конфликтное поведение,

Актуальность исследования заключается в том, что спорт является одной из сфер, где успешность выступления спортсменов на соревнованиях обусловлена многими факторами, такими как психологический климат, характер личностных взаимоотношений в спортивном коллективе. Исследования данной направленности приобретают особое значение в командных видах спорта, в частности в футболе, так как результат соревновательной деятельности в названном виде спортивной специализации, несомненно, зависит не только от мастерства и психологической подготовленности одного футболиста, а в большей степени от взаимоотношений и сплоченности всех членов команды [4]. Основные разногласия, возникающие в спортивных коллективах, обусловлены соперничеством, конкуренцией внутри команды за основной состав, высоким уровнем физических, психологических нагрузок, повышенным эмоциональным

фоном, что, вероятно, является причиной предпринятых специалистами в области педагогики и психологии исследований, посвященных проблеме урегулирования конфликтных взаимоотношений в спортивных коллективах [1, 4, 5].

Рассмотрение всех аспектов обозначенной проблемы в современных условиях практики спорта особенно актуально в связи со стремлением женщин заниматься различными видами спорта, в том числе и футболом.

Исследователи, изучающие различия и сходства между мужчинами и женщинами, приходят к выводу, что современный уровень знаний о специфических особенностях женского организма и его реакциях на интенсивные, часто экстремальные тренировочные и соревновательные нагрузки, характерные для отдельных видов спорта, является недостаточно информативным для разработки специфической методики спортивной тренировки с учетом гендерных различий [2, 3].

Проблема исследования заключается в необходимости поиска психолого-педагогических средств оптимизации межличностных отношений в команде футболистов с учетом гендерных различий детерминантов конфликтного поведения.

Цель исследования: экспериментальная проверка эффективности применения в тренировочном процессе футболистов психолого-педагогических средств, направленных на оптимизацию межличностных взаимоотношений с учетом гендерных различий детерминантов конфликтного поведения.

Были поставлены следующие задачи:

- выявить гендерные различия детерминантов конфликтного поведения в командах футболистов;
- подобрать и внедрить в тренировочный процесс футболистов психолого-педагогические средства, направленные на оптимизацию межличностных взаимоотношений с учетом гендерных различий детерминантов конфликтного поведения.

Исследования проводились на базе СДЮШОР «Иртыш» г. Омска. В педагогическом эксперименте принимали участие 30 спортсменов–футболистов 12-14 лет, из них девочки - 15чел. и мальчики - 15чел.

Для решения сформулированных задач достижения поставленной цели в ходе работы с испытуемыми спортсменами применялись: педагогическое наблюдение, беседы, опрос, педагогический формирующий эксперимент, методы математической статистики.

Проводилась диагностика: межличностных отношений в команде (Т. Лири); предрасположенности личности к конфликтному поведению (К. Томас); личностной направленности (Б. Басса); психологической атмосферы в коллективе по (А.Ф. Фидлер).

Анализ констатирующих результатов исследования показал следующее.

В обеих командах выявлен средний уровень психологической атмосферы, вместе с тем в команде девочек названный показатель находится на границе отрицательного уровня психологической атмосферы. В команде более выражены показатели недоброжелательности, равнодушия, в отличие от мальчиков, у которых преобладает дружелюбный тип межличностных отношений (27 %), направленность на общение в группе (53 %), сотрудничество, как стратегию поведения в конфликтной ситуации избирают для себя 40 % мальчиков.

Значительная часть девочек (40 %) в конфликтной ситуации предпочитает соперничество, в отличие от мальчиков, у которых данную стратегию поведения предпочитают только 13 %. Направленность на себя и авторитарный тип межличностных отношений в группе предпочитают соответственно 47 % и 27 % девочек.

Таким образом, у спортсменов обеих команд не сформированы в полной мере взаимопонимание, сотрудничество и навыки избегания конфликтных ситуаций, которые во многом обуславливают соревновательную

результативность в командных видах спорта, в команде девочек названная проблема выражена в большей степени.

В процессе педагогического эксперимента, с учетом выявленных у испытуемых гендерных различий, использовались психолого-педагогические средства, направленные на оптимизацию межличностных взаимоотношений и обеспечение постепенного перехода от умений идентификации конфликтов к формированию навыков их избегания и разрешения.

Занятия проводились до или после тренировки. Всего было проведено 15 занятий, продолжительность каждого из них составила от 25 до 30 минут. Каждое занятие включало: вводную часть (разминка), основную часть, заключительную (рефлексия). На занятиях использовались беседы, направленные на осознание испытуемыми значимости характера личностных взаимоотношений в команде, ролевые игры, обсуждение ситуаций.

Анализ результатов проведения педагогического эксперимента позволил выявить достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех исследуемых показателей, при этом положительная их динамика, в команде девочек, по сравнению с командой мальчиков, выявлена в большей степени.

Список литературы:

1. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в коллективе. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 189 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. - 366 с.
3. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. - 2000.- № 6. - С. 13-16.
4. Сулейманов И.И. Основы спортивной конфликтологии. - Омск: СибГАФК, 1999. - 365 с.
5. Смоленцева В.Н. Агрессия в спорте: профилактика и коррекция агрессивного поведения спортсменов: монография / В.Н.Смоленцева. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. - 148с.

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОВ ПО ИТОГАМ КОМАНДНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

О.В. Тиунова

Федеральный научный центр физической культуры и спорта, г. Москва, Россия

Аннотация. В работе спортивного психолога особое значение имеет интерпретация и практическая направленность полученных в ходе диагностики цифр и словесных формулировок тренеру команды или спортсмену. В данном исследовании представлен алгоритм подготовки практических рекомендаций по итогам командной психодиагностики для тренерского состава и спортсменов.

Ключевые слова: спортивная психология, психологическая подготовка спортсменов, консультирование, психодиагностика спортсменов, подготовка рекомендаций.

Особое значение в работе спортивного психолога имеет практически ориентированная интерпретация полученных в ходе диагностики цифр и словесных формулировок тренеру команды или спортсмену [1]. В этом направлении могут быть реализованы разнообразные подходы, поскольку алгоритмы и формы предоставления результатов тестирования в существенной степени зависят от внутренней логики психолога, проводящего тестирование, его знания спортивной специфики.

Нами выявлен достаточно высокий интерес спортсменов высокой квалификации к психодиагностике в рамках системного психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки [2, 3], апробирован целый ряд диагностических методик [4], многие из которых вошли в программы проведения углубленных, этапных и текущих психологических обследований

сборных команд страны [5], а также использовались в ходе индивидуальной консультативной работы со спортсменами.

В ходе многолетней работы со спортсменами высокой квалификации и ближайшим резервом нами был разработан алгоритм подготовки практических рекомендаций по итогам командной психодиагностики и апробирована организационная система её предоставления:

Практическая часть заключения				Порядок предоставления информации:			
				тренеру		спортсменам	команде
				средние результаты по команде	о каждом спортсмене		
Сильные стороны и возможности их использовать				•	•	•	•
Психологический ресурс и возможности его активизировать				•	-	•	•
Взаимодействие	спортсмен-спортсмен			-	•	•	-
	спортсмен-команда			-	•	•	-
	спортсмен-тренер			-	•	•	-
	команда-тренер			•	-	-	•
Спортивная деятельность	Тренировки	спортивные		•	•	•	•
		психологические		•	•	•	•
	Соревнование	до		•	•	•	•
		во время		•	•	•	•
		после	победы	•	•	•	•
			поражения	•	•	•	•

Вся практическая (рекомендательная) часть заключения по итогам проведенного психологического тестирования должна включать пять практически значимых аспекта спортивной подготовки:

- сильные личностные (психологические качества, свойства, особенности) спортсмена, которые он может использовать как в спортивной подготовке, так

и в жизни (эта информация повышает мотивацию и уверенность спортсмена в себе),

- психологический «ресурс», т. е. относительные «слабости», возможно, мешающие спортсмену в эффективной самореализации;

- психологические особенности, влияющие на эффективность внутрикомандного взаимодействия, общения, сотрудничества;

- рекомендации, связанные с тренировочным процессом, в том числе с выполнением специальных психологических упражнений и заданий, касающихся использования психологического «ресурса»;

- рекомендации, связанные с соревновательной деятельностью, которые могут иметь многоуровневую структуру.

Предоставление и обсуждение результатов тестирования целесообразно проводить в следующей последовательности:

- 1) обсуждение результатов диагностики с тренерским составом:

- = с использованием столбчатых диаграмм, расчетов средних по команде показателей, сигмальных отклонений, сопоставлением полученных результатов с авторскими «нормами» или имеющимися в литературе данными;

- = обсуждение результатов индивидуальной диагностики спортсменов за исключением раздела «психологический ресурс»;

- 2) обсуждение индивидуальных результатов психодиагностики с каждым спортсменом, с обязательным поименным акцентом на спортсменов, которые похожи на него в том или ином качестве («соседи» по столбчатым диаграммам);

- 3) выступление перед командой на специально организованном собрании о среднекомандных показателях, выявленных в ходе диагностики, их значении и использовании.

Этап предоставления результатов психодиагностики заказчику во многом определяет вероятность дальнейшего сотрудничества команды с данным специалистом. Использование данного алгоритма подготовки практических

рекомендаций позволит повысить уровень взаимопонимания тренерского состава и психологов, привлекаемых к диагностике спортивных команд.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
2. Психологическая служба по работе со спортсменами высокой квалификации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/psiho.html> (дата обращения: 21.06.2017)
3. Психодиагностика [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.self-master-lab.ru/testing/psiho.html> (дата обращения: 21.06.2017)
4. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
5. Тиунова О.В., Самохина А.Ю., Гортинская А.В. Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России». - М.: РКонсульт, 2006. – 32 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ УЧАСТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Ю.В. Тягунова

Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В данной статье отражено исследование по изучению психологического опыта участия в первых соревнованиях юных легкоатлетов. Рассмотрены наиболее часто встречающиеся проблемы у спортсменов

младшего школьного возраста во время участия в первых соревнованиях. Доказано, что юные спортсмены эмоционально реагируют на результаты соревнований. Обоснована ведущая роль тренера, формирующего у юных спортсменов установки на участие, а не на победу в соревнованиях.

Ключевые слова: первые соревнования, юные спортсмены, психологические трудности, соревновательный опыт, детский тренер.

Подготовка спортивного резерва предопределена многими факторами, среди которых специфика спортивной деятельности в избранном виде спорта, особенности биологической и социально-психологической природы человека, развитие человеческой личности в результате онтогенеза, одновременное развитие физических качеств у спортсменов разного пола и др. [1].

Подготовка спортивного резерва может осуществляться с высокой эффективностью только при обеспечении рационального соотношения спортсменов во время осуществления многолетней подготовки; соблюдении установок, указанных в нормативно-правовых документах спортивных школ; оптимальном формировании спортивного календаря соревнований; правильном построении принципов Единой всероссийской спортивной классификации.

Рассмотрев основные направления совершенствования систем подготовки спортсменов в беге на средние и длинные дистанции, С.А. Локтев доказал, что практическая деятельность ДЮСШ не соответствует научным положениям и установкам. Необходимо учитывать, что отрицательные моменты вносят ранняя специализация и общая для всех система соревнований.

На настоящий момент наблюдается несоизмеримый рост спортивных результатов в процессе комплексного воспитания спортсменов, поэтому подготовка спортсменов станет эффективной только в результате решения единых задач и при учете основополагающих методических принципов для достижения главной цели – планомерного пополнения состава национальных сборных команд, способных выдерживать конкуренцию с сильнейшими

мировыми спортсменами. Постоянное совершенствование методики тренировки, в конечном счете приведет к достижению наивысших спортивных результатов, т. к. она является фундаментом процесса спортивной подготовки.

Ведущим принципом функционирования системы подготовки спортивного резерва должен стать принцип единства теоретических, организационных и технологических компонентов многолетней подготовки, что будет способствовать преодолению основного противоречия – несоответствия практических и теоретических составляющих спортивной подготовки, а также организационных условий технологическим требованиям на начальных этапах процесса подготовки.

Необходимо отметить, что преждевременная спортивная специализация и одинаковая для всех система соревнований негативно отражаются на спортивных достижениях.

В исследованиях отечественных и зарубежных спортивных психологов (Е.Е. Хвацкая, Н.Б. Стамбулова, Р.С. Уэйнбегр, Д. Гоулд, Бомпа Тудор и др.) подтверждается, что именно участие в первых соревнованиях – большой стресс для юных спортсменов. Поэтому тренер должен выстроить грамотную психологическую работу с каждым спортсменом, предотвратив его уход из спорта [2, 3, 4, 5].

Боязнь проигрыша, незнание правил соревнований, боязнь публичного выступления, боязнь соперников, слабый самоконтроль, боязнь не оправдать ожидания, безразличие, нежелание выступать – наиболее часто встречающиеся трудности при участии в первых соревнованиях [2].

Цель исследования: изучение отношения юных спортсменов к участию в первых соревнованиях.

Экспериментальная база исследования: 24 юных спортсмена 10-12 лет, впервые принимающих участие в соревнованиях, занимающихся в ДЮСШ г. Михайловска, г. Екатеринбурга.

Методы исследования: наблюдение за детьми, беседы, анкетирование, проективные методы: метод незаконченных предложений, рисуночный тест.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было выявлено, что юные спортсмены во время участия в первых соревнованиях испытывали как положительные эмоции, так и отрицательные, однако все дети отметили положительное отношение к соревнованиям.

Было выявлено 2 группы наиболее значимых трудностей: связанных со спецификой соревновательной деятельности (54,2 %) и связанных с социальной оценкой (87,5 %). Интересно, что только 12,5 % опрошенных переживали за свой результат.

Изучая мнения о самих соревнованиях и их отличии от тренировок, были получены результаты: 37,5 % юных спортсменов считают, что соревнования от тренировок сильно отличаются, 33,3 % ответили, что несущественно, а большинство - 45,8 % - считают, что ничем не отличаются.

Юные спортсмены отмечают в первых соревнованиях важность успеха, который они отождествляют с победой (100 %) и награждением (66,7 %), вынося на второй план проверку своих сил (45,8 %).

Свои результаты они оценили следующим образом: 37,5 % ответили, что показали «такой же результат, как на тренировке», 45,8 % «значительно хуже, чем на тренировке», что отличалось от действительности. Необходимо подчеркнуть, что большинство мальчиков 66,7 %, в связи с установкой только на победу на данном этапе подготовки, не могут дать объективную оценку своей деятельности [5].

Было выявлено, что ситуация проигрыша воспринимается детьми эмоционально, они могут испытывать состояние фрустрации, что должен учитывать тренер.

Выводы. В ходе работы было установлено, что юные спортсмены довольны своим выступлением в соревнованиях и уже готовы анализировать свой соревновательный опыт. Необходимо отметить важную роль тренера,

который должен настраивать детей на участие, а не на победу на данном этапе, а также правильно реагировать на проигрыш воспитанников. Оценка своей деятельности на данном этапе подготовки в зависимости от пола не одинакова: мальчики оценивают ее не объективно, так как они настроены на победу, а девочки соотносят результат с уровнем своей подготовленности.

Список литературы:

1. Мелихова Т.М. Эффективность функционирования системы подготовки спортивного резерва // Человек. Спорт. Медицина. - Челябинск. – № 4. – 2005. – С. 224–225.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. - СПб.: Центр карьеры, - 1999. - 367 с.
3. Тудор О. Б. Подготовка юных чемпионов. АСТ, - 2003. -260с.
4. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
5. Хвацкая Е.Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. - Санкт-Петербургский гос. ун-т. - Санкт-Петербург, 1997. – 18 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ:РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

Л.Г. Уляева

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства России, г.
Москва, Россия

Аннотация. В тезисах кратко представлены теоретические основания, определяющие реализацию принципа опережающей постановки задач с

позиции ресурсного подхода в решении проблемы самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Ключевые слова: ресурсный подход, самореализация личности, детско-юношеский спорт, принцип опережающей постановки задач, профессионально важные качества.

Высокий и динамичный уровень достижений в спортивной деятельности повышает значимость стратегии построения психологической подготовки атлетов на всех этапах спортивной карьеры. В этой связи в практике психологического сопровождения юных спортсменов основополагающим может стать принцип опережающей постановки задач, ее планирование и осуществление [4].

Реализация данного принципа с позиции ресурсного подхода применительно к проблеме самореализации личности в детско-юношеском спорте связана с формированием профессионально важных качеств, а юные спортсмены рассматриваются как резерв для команд спорта высших достижений в период приобретения ими важных психологических умений. В качестве обоснования может служить тот факт, что спортивная карьера характеризуется ранней специализацией и многие профессионально спортивного мастерства находятся в стадии формирования, на детский и подростковый возраст приходятся наиболее благоприятные периоды развития профессионально важных физических и психологических качеств [3, 5].

Необходимость развития профессионально важных качеств в наиболее благоприятные для этого периоды осознается специалистами в исследованиях, посвященных многолетней подготовке спортсменов [3, 5]. Менее ясна стратегия реализации принципа опережающей постановки задач в области психологического сопровождения самореализации личности, которая выражается в неоднозначности высказываний ученых, специалистов [4, 6, 7].

Полноценная реализация принципа опережающей постановки задач в контексте самореализации личности в детско-юношеском спорте предполагает наличие ясных теоретических оснований для их постановки.

Традиции опережающей постановки задач психологической поддержки становления психики заложены работами Л.С. Выготского, посвященными роли овладения культурными средствами осуществления психических функций в раскрытии и расширении потенциальных (ресурсных) возможностей ребенка [2].

Введенное Л.С. Выготским понятие «зоны ближайшего развития» имеет большое практическое значение для самореализации личности в детско-юношеском спорте. Отражая область еще не созревших, но уже созревающих процессов, зона ближайшего развития дает представление о внутреннем состоянии, потенциальных возможностях развития и на этой основе позволяет сделать научно обоснованный прогноз и дать практические рекомендации для спортсменов, а также может быть использована как показатель индивидуальных различий у юных спортсменов.

Актуальность работ Л.С. Выготского для спортивной психологии объясняется спецификой спортивной деятельности, ориентированной на достижение атлетами максимальных результатов. В современных условиях эта задача может быть решена лишь при условии раскрытия ресурсов психической индивидуальности спортсмена [2, 4].

Как необходимости следования принципу опережающей постановки задач в исследованиях В.А. Бодрова (2006) и Н.Г. Водопьяновой [1] все более определенно прослеживается идея проактивного подхода к формированию психологических ресурсов устойчивости к стрессу и способности к его преодолению.

Значимость опережающей постановки задач психологического сопровождения подготовки спортсменов подтверждается низкой эффективностью решения многих задач на этапе высшего спортивного

мастерства как в связи с дефицитом времени, так вследствие того, что на этапе высшего спортивного мастерства оказываются пройденными возрастные периоды, благоприятные для развития многих профессионально важных качеств психики [4].

Конструктивной основой постановки стратегических задач психологического сопровождения самореализации личности спортсменов представляется теория системогенеза профессиональной деятельности В.Д. Шадрикова, рассматривающая как цель психологического сопровождения профессионального развития формирование психологической системы деятельности, включающей мотивацию, профессионально важные качества психики, систему осознанной саморегуляции деятельности [3].

Раскрытие потенциальных возможностей личности в условиях детско-юношеского спорта на основании принятия во внимание того обстоятельства, что особенности спортивной деятельности и те требования, которые она предъявляет к личности спортсменов, неоднозначно сказываются на личностном развитии спортсменов. Вследствие этого спорт способствует развитию профессионально важных свойств личности спортсменов (ресурсы), с одной стороны, и создает психологические ограничения (барьеры) самореализации, с другой.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Г. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. 2011. - 160 с.
2. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собрание сочинений. - Т. 3. - М.: Педагогика, 1983. - С. 302.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. - Краснодар, КГУФКСТ, 2008. - 220 с.
4. Горская Г.Б. Принцип опережающей постановки задач в практике психологического сопровождения многолетней подготовки спортсменов // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической

подготовки, физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука / под ред. до-ра. пед. наук., проф. А.А. Обвинцева, до-ра. пед. наук, проф. В.Л. Пашута. до-ра. пед. наук. проф. Н.В. Романенко. - В 3-х ч. - Часть 1. - СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во.: «Маматов», 2016. - С. 193-196.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / В.Г. Никитушкин. - М.: Издательство «Физическая культура и спорт», 2010. - 240 с.

6 Уляева Л.Г. Модель психологического сопровождения процесса самореализации личности в детско-юношеском спорте // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (25-27 ноября 2016). – Краснодар: ФГБОУ ВО «КГУФКСиТ», 2016. - С. 223-226.

7. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации // Теория и практика физической культуры, 2015.- № 7. - С. 83-85.

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

И.В. Харитонов, Ю.Б. Сухина, В.Д. Максименко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования уровня притязаний юношей, занимающихся и не занимающихся спортом.

Ключевые слова: уровень притязаний, компоненты мотивационной структуры личности, взаимосвязь среды и формирования личностных характеристик.

Социальная среда для молодых людей будет иметь существенное значение в формировании личностных характеристик [1, 4, 5]. Поиск идентичности, личностное и профессиональное самоопределение часто связан с целым рядом проблем вхождения молодого человека в социум. Для старшеклассников определяющей обстановкой и решающим фактором их успешной адаптации являются ситуация профессионального выбора и проблема сдачи выпускных экзаменов. Для учащихся спортивных школ адаптация напрямую будет связана со спортивной жизнью и успешностью самореализации в ней.

Уровень притязаний отражает индивидуальные особенности мотивации достижения и целенаправленного поведения человека. Адекватный уровень притязаний, умение ставить перед собой реально достижимые цели дают основание для успешного прогноза поведения человека в будущем, создают условия для эффективной социально-психологической адаптации. Психологи отмечают сложности в формировании адекватного уровня притязаний у современной молодежи [2, 3].

Цель исследования: изучение особенностей уровня притязаний старшеклассников и учащихся спортивных школ. В исследовании приняли участие 38 старшеклассников МОУ СОШ № 10 г. Краснодара и 37 учащихся СДЮСШОР по велосипедному спорту г. Краснодара. Эмпирическое исследование уровня притязаний проходило с использованием опросника В. К. Горбачевского, с помощью которого определяется уровень притязаний посредством диагностики компонентов мотивационной структуры личности.

Компонент «сложность задания» у старшеклассников имеет низкое значение, это говорит о стремлении испытуемых выбирать задачи более

простые для достижения целей, что может осложнять развитие адекватного уровня притязаний: выбор заведомо более простых задач для достижения целей приводит к упрощению самой деятельности и снижению планки в достижениях. Компонент «сложность задания» у спортсменов значительно превышает показатели своих сверстников, обучающихся в школе, что подтверждает их готовность к решению сложных задач. Полученные данные могут объясняться особенностями выборки: выпускные экзамены 9-го класса позади, а 11 класс с острой необходимостью принятия решений не наступил, и старшеклассники стремятся избегать сложных ситуаций, в которых надо сосредотачиваться, принимать решения, и где присутствует значительный риск ошибки. Спортсмены свой выбор сделали и серьезно нацелены на результат, постоянно находятся в ситуации необходимости принимать серьезные решения. Высокие результаты по показателям «состязательный мотив», «значимость результатов», «волевое усилие», «оценка своего потенциала» и других показателей свидетельствуют о том, что учащиеся спортшкол имеют достаточно развитые мотивационные компоненты структуры личности. Раннее включение детей в спортивную деятельность, где требуются постоянная отдача, высокая концентрация, чрезвычайно высокий уровень соперничества и стремления к успеху дают эффект их более раннего взросления по сравнению со сверстниками. У старшеклассников выше значения по компонентам «познавательная мотивация» и «мотивация избегания». Такие результаты говорят о том, что старшеклассники больше настроены на изучение дисциплин, получение знаний, считая, что именно этим определяется их будущее. Спортсмены, ориентируясь на деятельность, которая занимает все их время и внимание, связывают свое будущее в большей степени со спортом. Сравнительный анализ показывает, что спортсмены достоверно выше, чем старшеклассники оценивают «значимость результатов», «сложность задания», «оценка уровня достигнутых результатов», готовы проявлять больше волевых усилий и инициативности на пути к достижению цели.

Занятия спортом позволяют в возрасте 16-18 лет иметь достаточно развитую структуру мотивационных компонентов личности, однако это преимущественно волевая сфера, за счет которой может реализоваться уровень притязаний спортсмена. У старшеклассников сформированность мотивационных компонентов личности находится на среднем уровне: они стремятся достичь успеха при помощи получаемых знаний, но пока не совсем адекватно понимают, как это реально будет происходить, поскольку не готовы затрачивать достаточно волевых усилий, предпринимать какие-то действия, проявлять инициативу.

Далее анализ полученных результатов предполагает объединение компонентов мотивационной структуры в 4 блока. Анализ выраженности компонентов мотивационной структуры личности четко определяет доминирование познавательной мотивации и мотивации самоуважения среди юношей, не занимающихся спортом. Среди спортсменов достаточно много респондентов, имеющих низкий познавательный и внутренний мотив, однако преобладание состязательного мотива, мотива самоуважения говорит о том, что испытуемые очень активны в решении поставленных задач, но пока не совсем точно осознают собственные цели. Вторую группу образуют компоненты, связанные с достижением достаточно трудных целей в текущих делах. У школьников эти компоненты развиты не так высоко. Для спортсменов картина несколько иная: характер деятельности, которой они занимаются в течение нескольких лет, постоянство и особые требования к дисциплине, позволяют воспитывать способность достаточно терпимо относиться к постоянным нагрузкам, монотонному труду, применению волевых усилий. Показатели, полученные по 3 и 4 блокам, характеризуют, насколько четко человек понимает связь поступков и решений с конечным результатом. Старшеклассники недостаточно четко прослеживают связь поступков с конечным результатом, а спортсмены понимают, из чего складываются результат и достижения,

показывают достаточно высокие результаты в намеченном уровне мобилизации усилий.

Таким образом, старшеклассники склонны высоко оценивать свой потенциал, определять для себя далеко идущие цели, но при этом они выбирают более легкие задачи, избегают ситуаций оценки, не проявляют достаточно инициативы для достижения цели. Результат, который они планируют получить, связывают со своим высоким потенциалом, и в меньшей степени осознают значение волевых усилий, которые порой определяют успех любого дела. Спортсмены имеют высоко развитую мотивацию, связанную с выполнением сложных текущих задач, требующих значительных усилий и волевого настроя. Однако недостаточно высоко развитая внутренняя мотивация и невысокая инициативность свидетельствуют о том, что они не совсем четко осознают свою роль в достижении результата, не придают значения собственным мыслям и осознанному выбору.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2017. - № 2. - С. 94.

2. Гумель Е.Б. Особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и уровня притязаний личности старшеклассника // Гуманитарные научные исследования. Июнь 2012. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2012/06/1508> (дата обращения: 19.02.2014).

3. Сидоров К.Р. Концепт «уровень притязаний» в современной психологии // Вестник Удмуртского университета. - 2014. - № 2. - С. 40-46.

4. Сидоров К.Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников // Вопросы психологии. - 2007. - № 3. - С. 149 -157.

5. Шиняев К.А. Анализ особенностей психологической устойчивости личности старшеклассника // Вестник ВЭГУ. - № 2 (64). - 2013. - С. 200-206.

КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Е.Е. Хвацкая

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В представлена концепция психологического сопровождения, включающая принципы, цель и задачи, базовые условия их реализации, направления работы и критерии эффективности как основа реализации нормативно-правовых документов в практике подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортивный резерв.

Углубленное исследование автором психологического содержания начального этапа спортивной карьеры и разработка на этой основе системы психологической помощи юным спортсменам (n=436 чел.; 1997, 2009-2012 гг.), а также ориентация тренеров-преподавателей на достижение «быстрого» соревновательного результата по нормативным документам и данным опроса тренеров в рамках проведения авторского курса «Основы психологии детского спорта»(n=260 чел., 2011-2014 гг.) показало необходимость разработки целостной концепции психологического сопровождения спортсменов на всем протяжении их обучения в ДЮСШ и СДЮШОР на основе системного анализа их психологических трудностей, обусловленных:

- психологическими особенностями детско-юношеского спорта (совпадение с возрастными кризисами; спецификой мотивации юных спортсменов; ранней профессионализацией [1]; взаимодействием в системе «тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена; сочетанием школьной и спортивной ситуации и др.)[5];

- кризисами-переходами спортивной карьеры [2];
- задачами обучения в ДЮСШ/СДЮШОР/СШОР (в соответствии с группами);
- возрастными задачами развития (life-span).

С другой стороны, приказ Министерства спорта РФ № 999 от 30.10.2015 г. заложил нормативно-правовую базу для реализации психологической помощи спортсменам на различных этапах обучения в спортивной школе: психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, что является обязательным. С нашей точки зрения, это связано, прежде всего, с формированием психологической готовности у спортсмена продолжать строить спортивную карьеру.

Полагая, что «психологическое обеспечение» предусматривает отношение к спортсмену как объекту, считаем принципиально важным применять термин «психологическое сопровождение», детерминирующий отношение к спортсмену как субъекту собственного развития. «Психологическое обеспечение» является итогом «психологического сопровождения» (результат процесса).

Спортивная школа – это особая образовательная среда, в которой решаются в комплексе задачи спортивной подготовки в соответствии с этапами обучения и возрастные задачи развития детей и подростков.

Концепция психологического сопровождения спортивного резерва включает:

- **принципы:** отношение к ним как к субъекту собственного развития, непрерывности и др.;
- **цель** - формирование благоприятных условий для своевременного решения детьми и подростками комплекса задач спортивной подготовки в соответствии с этапами обучения и возрастными задачами развития, создание ресурсов для построения «двойной» карьеры спортсменами;

- **базовые условия реализации:** отношение тренеров к деятельности спортивного психолога, эффекты ранней спортивной специализации (профессионализации) и отношение родителей к занятиям ребенка спортом;
- **направления психологической работы:** со спортсменами, тренерами и родителями спортсменов для успешного решения первыми комплекса задач спортивной подготовки и возрастного развития.

«Фокус» внимания на группу начальной подготовки и учебно-тренировочную группу связан: 1) с большим количеством психологических трудностей/проблем спортсменов на данных этапах подготовки по сравнению с этапами спортивного совершенствования и высокого спортивного мастерства ($p \leq 0,05$); 2) практически с отсутствием разработанного психологического аспекта подготовки в рамках Программ спортивной подготовки по видам спорта. Работа в этом направлении началась относительно недавно, старшие тренеры отделений и методисты спортивной школы испытывают определенные затруднения с обоснованием и составлением данного нормативного документа [3, 4, 7].

- **критерии эффективности:** 1) показатели психологической готовности спортсменов строить спортивную карьеру с учетом этапа обучения, включая показатели их возрастного и спортивного развития, баланса спортивной и учебной деятельности, соотношение идентификации с ролью «спортсмена» и «ученика»; 2) удовлетворенность тренеров (применением «универсальных» психологических приемов, взаимодействием с психологом, психологической подготовленностью спортсмена (команды) и др.); 3) конструктивность отношения родителей к занятиям ребенка спортом, их удовлетворенность [6].

Данная концепция психологического сопровождения спортивного резерва эффективно реализуется в ряде организаций. Санкт-Петербурга, в том числе в СШОР № 2 Невского района г. Санкт-Петербурга (директор А.А. Купершмит), спортивной школе «Дельфин» (директор Н.А. Томчук).

Список литературы:

1. Горская Г.Б., Ахметов С.М., Чернышенко Ю.К. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармонии // Вестник Адыгейского университета. - 2013. - № 3 (123). - С. 110-118.
2. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. - СПб.: Центр карьеры, 1999. – 367 с.
3. Филиппов С.С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В. Результаты исследования отношения специалистов ДЮСШ к разработке программ спортивной подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 12 (130). – С. 268–273.
4. Хвацкая Е.Е. Образовательная среда спортивной школы как внешний ресурс «двойной» карьеры спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: сб. науч. трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; КГУФКСТ. – Краснодар, 2016. - С. 234-237.
5. Хвацкая Е.Е. Основы концепции психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР // Научно-педагогические школы Университета: науч.труды. Ежегодник. СПб. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2015. - С. 85-88.
6. Хвацкая Е.Е. Психологическое сопровождение как условие реализации «двойной» карьеры спортсменами // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения - 2017» (11-12 мая 2017 г.); под общ. ред. Байковского Ю.В., Воинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2017. - С. 404-409.
7. Хвацкая Е.Е. Психологическое сопровождение субъектов образовательной среды ДЮСШ // Олимпийский спорт и спорт для всех; XX

Международный конгресс (16–18 декабря 2016 г. Санкт-Петербург, Россия) : материалы конгресса: [в 2 ч.] Ч. 1. - СПб.: Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. - С. 627-630.

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Е.А. Цехмейструк

Национальный исследовательский Томский государственный
университет, г.Томск, Россия

Аннотация. В работе показано положительное влияние рекреационного психологического сопровождения юных спортсменов на психоэмоциональный статус и состояние спортивных психологических качеств.

Ключевые слова: рекреационное психологическое сопровождение, юные спортсмены.

Огромный потенциал рекреационной сферы нашей страны активно используется для решения вопроса поддержания и сохранения здоровья подрастающего поколения. Особую значимость он имеет для детей, профессионально занимающихся спортом. Экстремальные условия спортивной деятельности, характеризующиеся высокими физическими и эмоциональными нагрузками, требуют постоянной мобилизации ресурсов растущего организма, что может приводить к различным нарушениям в соматическом и психологическом здоровье [2]. Своевременное комплексное медико-психологическое воздействие в условиях рекреации может способствовать эффективному восстановлению организма после тренировок и соревнований.

Рекреационное психологическое сопровождение сегодня рассматривается как компонент комплексной оздоровительной программы рекреационного комплекса, направленный на активизацию резервов психики [3]. Учет индивидуально-психологических особенностей юных спортсменов и специфики их профессиональной деятельности при разработке программы психологического сопровождения может повысить эффективность психологических влияний в сфере восстановительных мероприятий, расширив результат на сферу психологической подготовки спортсменов [4]. Высокие психофизиологические нагрузки способствуют повышению тревожности и уровня стресса, что в свою очередь негативно отражается на спортивных психологических качествах, которые влияют на надежность и успешность спортивной деятельности [1]. Из чего следует, что психологические интервенции в рекреации не должны ограничиваться воздействием исключительно на психоэмоциональную сферу, а по возможности способствовать восстановлению и развитию спортивных психологических качеств спортсмена.

Нами обследовано 43 спортсмена высшей квалификации по художественной гимнастике в возрасте от 10 до 15 лет, проходящих восстановительное лечение в детском отделении ФГБУН «ТНИИ курортологии и Физиотерапии ФМБА» (г. Томск). Для исследования состояния спортивных психологических качеств нами были использованы тесты «ViennaTestSystem» (SchuhfriedGmbH): тест DTKI (форма S1) для оценки стрессоустойчивости, процесса внимания и тенденции к резигнации при психофизиологической нагрузке, тест «COG» (форма S7) для исследования концентрации и точности внимания. Выбор данных показателей обусловлен их значимостью для сложнокоординационных видов спорта [1]. Психоэмоциональный статус оценивался с помощью «МЦТ М. Люшера» (работоспособность нервной системы, уровень стресса, психоэмоциональное напряжение), теста Ч.Д.

Спилбергера – Ю. Л. Ханина для оценки личностной и ситуативной тревожности.

Разработанная нами программа психологического сопровождения включала в себя БОС-тренинг, направленный на стабилизацию психоэмоционального состояния, когнитивную тренировку, целью которой являлось улучшение состояния спортивных психологических качеств, а также индивидуальные консультации психолога.

В начале лечения у всех спортсменов была выявлена средняя работоспособность, тенденция к образованию стресса, высокое психоэмоциональное напряжение, умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности. Также наблюдался высокий уровень стрессоустойчивости, средние значения силы внимания при психофизиологической нагрузке и средне выраженная тенденция к резигнации, кроме того, имела место высокая концентрация внимания при сниженной точности.

После курса психологического сопровождения повторная диагностика показала улучшение эмоционального состояния: повышение работоспособности – на 9 % ($p=0,001$), снижение уровня стресса на 31,82 % ($p=0,04$) и психоэмоционального напряжения - на 21 % ($p=0,02$). Также наблюдались незначительные изменения ситуативной и личностной тревожности в сторону уменьшения на 6,97 % и 6,7 % соответственно ($p=0,004$; $p=0,009$). Кроме того, проведенные мероприятия позволили оказать положительное влияние на состояние спортивных психологических качеств: отмечалось повышение стрессоустойчивости на 15 % ($p=0,000$), внимательности при нагрузке на 18,97 % ($p=0,003$), снижение выраженности тенденции к резигнации на 12,17 % ($p=0,024$) и значительное увеличение показателя точности внимания у детей-спортсменов на 85,29 % ($p=0,000$). Показатели концентрации внимания практически не изменились на фоне восстановительных мероприятий. Таким образом, рекреационное

психологическое сопровождение способствует улучшению спортивных психологических качеств и психоэмоционального состояния юных спортсменов.

На сегодняшний день современные технологии позволяют оказывать комплексное воздействие на психологический статус спортсмена, способствуя более эффективному восстановлению, расширению его психологических возможностей и повышению конкурентоспособности за счет улучшения спортивных психологических качеств.

Список литературы:

1. Зеленкина И.Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике / И.Н. Зеленкина, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2011. – № 348. – С. 115-119.

2. Каськова Д.С. Психологическое сопровождение как один из факторов предупреждения травматизма спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию Курского государственного медицинского университета и 10-летию кафедры психологии и педагогики «Психологическое сопровождение лечебного процесса». [Электронный ресурс] – Курск: Курский государственный медицинский университет, 2010. - С. 142-146.

3. Лоскутова Л.И., Захаров М.С. Психологическое сопровождение в рекреации [Электронный ресурс]. Международная научно-практическая Интернет-конференция «Современные направления теоретических и прикладных исследований '2012» (Одесса, Украина, 20 - 31 марта 2012 г.). URL:<http://www.sworld.com.ua/index.php/en/tourism-and-recreation-112/theoretical-and-methodological-foundations-of-tourism-and-recreation-112/12442-112-308> (Дата обращения: 13.03.2017).

4. Степаненко Н.П., Левицкая Т.Е., Цехмейструк Е.А., Тренькаева Н.А., Тюлюпо С.В., Достовалова О.В., Кремено С.В., Шахова С.С., Чекчеева В.Д.

Комплексный подход к восстановительному лечению спортсменов-юниоров // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – Москва, 2017. – №. 1. - С. 46-50.

ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Е.В. Чуб

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В результате исследования особенностей осознанной саморегуляции деятельности было выявлено, что спортсмены независимо от квалификации имеют высокий уровень саморегуляции. Высококвалифицированные спортсмены превосходят спортсменов массовых разрядов по показателю «Самостоятельность»; показатели «Оценивание результатов» и «Гибкость» достоверно выше у спортсменов массовых разрядов.

Ключевые слова: спортсмены массовых разрядов, высококвалифицированные спортсмены, саморегуляция, спортивная деятельность.

Тенденции развития современного общества говорят о том, что для достижения желаемого результата в любой сфере деятельности, а особенно спортивной, большое значение имеет конкурентоспособность.

Спортивная деятельность носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов, при подготовке которых возникает необходимость формировать у них устойчивость к неблагоприятным, стрессогенным факторам, сохраняя при этом внутренний баланс и высокую работоспособность.

Согласно О.А. Конопкину, саморегуляция рассматривается как осознанный целенаправленный процесс регуляции всех этапов деятельности [3]. По мнению В.И. Моросановой, под саморегуляцией понимаются интегративные психические явления, процессы и состояния, которые обеспечивают самоорганизацию различных видов психической активности человека, целостность индивидуальности и становление бытия человека [4, 5]. Эти особенности саморегуляции оказываются важными качествами эффективности деятельности спортсмена [1, 2, 6].

Цель исследования – выявить особенности осознанной саморегуляции деятельности у спортсменов разной квалификации.

Для практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции была использована методика В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения-98» [5].

В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены и спортсмены массовых разрядов.

В ходе исследования была проведена сравнительная характеристика показателей осознанной саморегуляции деятельности и выявлено, что спортсмены массовых разрядов продемонстрировали достоверное превосходство над высококвалифицированными спортсменами по показателям «Оценивание результатов» и «Гибкость».

Высокие показатели спортсменов массовых разрядов по шкале «Оценивание результатов» говорят об адекватной самооценке, развитии самоконтроле, устойчивости процессов оценивания в условиях повышенной и пониженной мотивации, а также в ситуации психической напряженности. Спортсмены способны гибко изменять критерии оценок, быстро выявлять несоответствие полученных результатов целям деятельности, определять причины, которые могли привести к подобной ситуации, легко адаптироваться к изменившимся условиям. Спортсмены, обладающие высоким уровнем по показателю «Оценивание результатов» способны контролировать

осуществление программы действий, анализировать и корректировать ее, если ситуация того требует, до тех пор, пока собственные действия не приведут к ожидаемым результатам и достижению цели.

Для высококвалифицированных спортсменов ситуация оценивания более жесткая, к ним предъявляются более высокие требования, в отличие от спортсменов массовых разрядов.

Превосходство спортсменов массовых разрядов по показателю «Гибкость» может говорить о том, что они демонстрируют пластичность всех процессов, участвующих в регуляции психической деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие спортсмены способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить запланированную программу действий.

Для спортсменов высокой квалификации характерен более богатый спортивный опыт, и они имеют уже определенный отработанный стиль реагирования в той или иной ситуации.

Также было выявлено, что показатель саморегуляции «Самостоятельность» достоверно выше у высококвалифицированных спортсменов. Это свидетельствует об автономности в организации активности спортсменов, способности самостоятельно планировать свою деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, а также анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. В то время как спортсмены массовых разрядов планы и программы действий разрабатывают при поддержке тренера.

Следует отметить, что по показателю общий уровень саморегуляции были получены высокие результаты как в группе высококвалифицированных спортсменов, так и у спортсменов массовых разрядов. Это говорит о том, что спортсмены разной квалификации могут гибко и адекватно реагировать на изменение условий, а выдвижение и достижение цели у них в большей степени происходит осознанно. При высокой мотивации достижения спортсмены

способны формировать такой стиль саморегуляции деятельности, который позволяет компенсировать возможное отрицательное влияние личностных, типологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Таким образом, чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче спортсмену овладеть новыми видами активности, тем увереннее он чувствует себя в изменяющихся ситуациях и тем стабильнее его успехи в привычных условиях деятельности. Такие аспекты саморегуляции как оценивание результатов, гибкость, самостоятельность также можно рассматривать как дополнительный ресурс, способствующий успешности спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Особенности регуляторных свойств у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 3. - С. 66-71.

2. Гусейнов А.Ш. Особенности саморегуляции спортсменов с протестным поведением // Матер. Всерос. науч-практ. конф. с междунар. уч.: «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» / ред С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. - Краснодар.: КГУФКСТ, 2013. - С. 66-69.

3. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. - 2008. - № 3. - С. 22-34.

4. Моросанова В.И. Развитие психологии саморегуляции / Психология саморегуляции в XXI веке; отв. ред. В.И. Моросанова. - СПб.; М.: Нестор-История, 2011. - С. 12-37.

5. Моросанова В.И. Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) / В.И. Моросанова: методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

6. Чуб Е.В. Влияние осознанной саморегуляции деятельности футболистов на эффективность игры в нападении // Ресурсы

конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2014. - № 2. - С. 155-158.

К СУЩНОСТНЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА

М.М. Шестаков, Р.В. Калашников

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты предварительных исследований, позволяющих обосновать содержание сущностных характеристик соревновательной деятельности в пляжном гандболе.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, пляжный гандбол, сущностные характеристики.

Пляжный гандбол, возникший относительно недавно, стремительно развивается и приобретает все большую популярность во всем мире. В настоящее время в пляжный гандбол чаще всего начинают играть спортсмены, имеющие опыт игры в классический гандбол.

Это связано, прежде всего, с тем, что основные технические приемы игры абсолютно одинаковы в этих двух видах гандбола, но сама игра воспринимается участниками как абсолютно другая, что делает пляжный гандбол весьма эффективным средством восстановления спортсменов в межсезонье [1, 2].

Вместе с тем дальнейшее развитие пляжного гандбола как самостоятельного вида спорта не может базироваться на постоянной практике привлечения игроков из классического гандбола. Дело в том, что переходить с паркетного покрытия на песок не так просто, как может показаться на первый взгляд в связи с различным характером работы нервно-мышечного аппарата,

обеспечивающего эффективность движений спортсмена во время игры и тренировки [3]. Поэтому, чтобы и спортсмен, и зрители получили удовольствие от игры, необходимо приложить много усилий и вникнуть в самую суть пляжного гандбола, которая во многом отличается от классического [1].

В связи с этим представляется вполне очевидной необходимость создания самостоятельной системы многолетней подготовки спортсменов в пляжном гандболе, начиная с детского возраста. Возможность и эффективность решения данного вопроса во многом определяются степенью изученности и проработанности различных аспектов процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности в пляжном гандболе [1].

Полученные в процессе исследований материалы позволяют сформировать достаточно полное представление о содержании пляжного гандбола, о структуре деятельности игроков на тренировке и соревнованиях, о характере воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на занимающихся [4, 5]. Эти сведения могут быть положены в основу разработки Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пляжный гандбол», который к настоящему времени еще не разработан.

Таким образом, очевидная необходимость обоснования сущностных характеристик содержания соревновательной деятельности в пляжном гандболе на фоне отсутствия систематизированных теоретических и методических материалов о данном виде спорта и определила направленность дальнейшего исследования.

Полученные в результате исследования данные позволили сформулировать следующие частные заключения:

1. Пляжный гандбол, появившийся в начале 90-х годов XX века в Италии, в настоящее время находится на стадии динамичного развития, которая характеризуется совершенствованием правил и организации соревнований, становлением системы подготовки, улучшением количественных и качественных параметров соревновательной деятельности, повышением

квалификации спортсменов и тренеров, ростом конкуренции национальных школ, а также континентальной и международной популярности.

2. Правила игры в пляжный гандбол принципиально отличаются от правил игры в классический гандбол, позволяя поддерживать максимально высокий темп и сделать состязание более динамичным и зрелищным.

3. Основными технико-тактическими действиями, используемыми игроками команд при завершении атак в пляжном гандболе, являются внешне зрелищные и многоочковые приемы взятия ворот соперника, при этом они привлекают зрителей и способствуют росту популярности данного вида спорта.

4. Телосложение представителей лучших национальных команд Европы по пляжному гандболу, во времени характеризуется изменением соматического типа игроков от макросомного к мегалосомному.

5. Показатели, характеризующие объем, разнообразие и эффективность ведения атакующих действий у лучших мужских национальных команд Европы по пляжному гандболу значительно превосходят аналогичные показатели соревновательной деятельности женских сборных.

6. В пляжном гандболе наблюдается устойчивая закономерность преимущества победителя чемпионата Европы над остальными командами, которое проявляется в следующих показателях эффективности соревновательной деятельности:

- количество выигранных матчей на турнире;
- количество выигранных сетов в играх;
- общее количество заработанных за турнир очков;
- количество заработанных очков в среднем за матч;
- наименьшее общее количество пропущенных в собственные ворота мячей;
- наименьшее в среднем за матч количество пропущенных в собственные ворота мячей.

7. Количественные и качественные показатели командной соревновательной деятельности у победителей и призеров чемпионата Европы по пляжному гандболу в процессе турнира стабильно улучшаются от матча к матчу, достигая своего максимума в его финальной стадии, что не наблюдается у других сборных.

8. Факторами, обуславливающими динамику развития пляжного гандбола в России, являются:

- география распространения вида спорта;
- внимание руководителей физической культуры и спорта в регионах;
- национальная система соревнований;
- научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов;
- научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортивного резерва;
- технология организации и проведения соревнований;
- система спортивных школ по подготовке резерва;
- популяризация вида спорта в средствах массовой информации.

Список литературы:

1. Крамской С.И. Пляжный гандбол - зарождение и перспективы развития игры / С.И. Крамской. – Физическое воспитание студентов, 2009. – С. 34-38.
2. Овсянникова И.Н. Пляжный гандбол: учебное пособие / И.Н. Овсянникова. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2006. – 59 с.
3. Пляжный гандбол. Правила игры 2002. - М.: Союз гандболистов России, 2002. – 24 с.
4. Bebetsos G.S., et .al. Beach Handball from A to Z / G.S. Bebetsos. - Basel: IHF publications, 2012. – 45 p.
5. Ostoić S., Ohnjec K. Qualitative analysis / S. Ostoić, K. Ohnjec // Beach Handball. - 2015. – 18 p.

РАЗДЕЛ 2. ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКЕ. КОНКУРС РАБОТ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

ЭФФЕКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВУЗОВСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ

М.С. Алексеева, В.В. Костюков

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Качество управления выступает важнейшим показателем эффективности деятельности вузовской физкультурной организации. В условиях рынка наиболее эффективную форму управления организацией имеет маркетинг-менеджмент.

Ключевые слова: конкурентоспособность, маркетинг-менеджмент, эффективность управления, физкультурная организация.

Любая вузовская физкультурная организация в числе приоритетных целей имеет повышение эффективности своей деятельности как залога конкурентоспособности на рынке физкультурно-спортивных услуг, полном других участников. Конкуренция в свою очередь представляет соперничество между физкультурными организациями, действующими в одном или схожих сегментах рынка с целью приобретения преимуществ в реализации услуг, обеспечивающих рост финансово-хозяйственных показателей их деятельности.

Основой конкуренции выступает понятие конкурентоспособности, то есть имеющихся возможностей полноценно бороться за указанные выше преимущества [5]. Данный термин применим как к отдельной физкультурно-спортивной услуге, так и к физкультурной организации в целом. При этом они

будут обладать взаимной зависимостью. В случае, если вузовская физкультурная организация не обладает необходимыми объемами реализации своих услуг, она не может рассматриваться в качестве конкурентоспособной.

Оценка уровня конкурентоспособности осуществляется путем сравнения отдельных показателей и параметров деятельности различных физкультурных организаций, действующих в нише физкультурно-спортивных услуг. Оценке подвергаются:

- возможности адаптироваться к изменяющимся рыночным условиям;
- наличие технологических возможностей;
- разрешающий потенциал оборудования;
- уровень профессиональной подготовленности сотрудников;
- качество системы управления;
- эффективность маркетинговой политики;
- имидж и имеющиеся коммуникационные возможности [4, с. 24].

Получение конкурентных преимуществ над другими участниками рынка возможно за счет следующих действий:

- сокращения величины издержек при оказании физкультурно-спортивных услуг. Минимизация издержек позволяет оказывать аналогичные по свойствам физкультурно-спортивные услуги с наименьшей себестоимостью, то есть предлагать клиенту услуги по более привлекательной цене, обеспечивая при этом себе увеличенную прибыль;

- создания незаменяемых для потребителей физкультурно-спортивных услуг, востребованных в любой ситуации, что позволяет устанавливать на них более высокие цены, получая в процессе реализации растущую прибыль [1, с. 43].

Управление вузовской физкультурной организацией должно осуществляться менеджерами, способными прогнозировать рыночные ситуации, создавать планы и контролировать их исполнение подчиненными подразделениями. Соответственно управление превращается в эффективный

инструмент, направленный на получение конкурентных преимуществ. Только за счет правильной оценки перспектив рынка, разработки актуальных планов действия и точного их выполнения появляется возможность в условиях меняющейся обстановки постоянно иметь максимум эффективности при минимуме затрат [2].

Процесс сбора и анализа рыночной информации, создание планов действия в различных сферах (кадровая, закупочная, производственная, сбытовая политика) и их текущая корректировка на основе поступающих новых данных представляет собой в совокупности маркетинг-менеджмент, наиболее эффективную форму управления в условиях рынка.

Увеличить эффективность управления в вузовской физкультурной организации можно только за счет комплекса мероприятий, одним из которых выступает формирование оптимальной финансовой структуры. Она позволяет определить степень ответственности подразделений за достижение итоговых финансовых показателей деятельности и общие результаты работы всей организации.

Таким образом, наличие финансовой структуры за счет четкой регламентации ответственности позволяет создать максимально прозрачную структуру, а руководителям более эффективно управлять организацией за счет воздействия на те или иные структурные подразделения и оптимизацию существующих внутренних связей. Соответственно на основе финансовой структуры может быть создана полноценная система мотивации, стимулирующая персонал к повышению производительности, активности работников, новаторству.

В основе финансовой структуры лежит набор элементов – центров финансовой ответственности, существующих в границах строгой иерархической системы. Каждый такой центр является отдельным подразделением или группой подразделений, отвечающих за определенную хозяйственную деятельность и достижение конкретных результатов.

Современная мировая практика предусматривает деление подобных центров на несколько групп в зависимости от направлений: центры затрат, прибыли или инвестиций.

Процесс управления финансами должен быть возложен на специалистов финансово-экономической службы, имеющих необходимые познания не только в экономике и финансах, но и в особенностях работы физкультурных организаций [2].

В настоящее время эффективность управления физкультурной организацией может быть вычислена по интегральной формуле [3]:

$$\Xi = \sum A_i * \Xi_i,$$

где Ξ - интегральная величина эффективности деятельности организации;

Ξ_i - эффективность по отдельным показателям деятельности (инвестиционная, финансовая, кадровая);

A_i – вес,

i – номер.

В диссертационном исследовании, проводимом на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, будет осуществлен сравнительный количественный и качественный анализ эффективности управления различными вузовскими физкультурными организациями и показана зависимость уровня конкурентоспособности организации от того, насколько полно в ней реализуются основные положения маркетинг-менеджмента. Также будет исследовано влияние создания центров финансовой ответственности, способных осуществлять кратко- и долгосрочное планирование и оперативно подстраиваться под все изменения рынка, на финансовую устойчивость организации.

Список литературы:

1. Азоев Г.Л. Конкуренция: анализ, стратегия и практика. - М.: ЦЭиМ, 2009. - 240 с.
2. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие

для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры. – М.: КноРус, 2006. - 324 с.

3. Зубарев Ю.А., Сучилин А.А. Экономика физической культуры и спорта: учебное пособие. - Волгоград: ОФСЕТ, 2000. - 288 с.

4. Шевчук Д. Управление качеством как фактор успеха предприятия в конкурентной борьбе // Финансовая газета. Региональный выпуск. - 2009. - № 28, 29. - С. 23-25.

5. Юданов А.Ю. Конкуренция: теория и практика. - М.: ГНОМ и Д, 2001. - 304 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Н.В. Бережная, А.С. Распопова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлена характеристика взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Ключевые слова: жизнестойкость, субъективное благополучие, студенты, юношеский возраст, спорт.

Как учебная, так и спортивная деятельность являются видами человеческой активности, которая предъявляет к личности определенные требования. Спортивная и учебная среда формируют важные качества личности, оказывая влияние на психическое благополучие человека, на его устойчивость к жизненным трудностям.

В настоящее время актуальность представляет изучение таких феноменов, как субъективное благополучие и жизнестойкость в студенческой среде.

Субъективное благополучие – понятие, представляющее собой многомерный, сложный феномен, который выражает психическое состояние индивида, а также его отношение к собственной жизни, содержит смысл нормативных представлений о внешней и внутренней среде, который позволяет личности достигнуть максимальных результатов, несмотря на помехи как внешней среды, так и внутренних преград [5]. Жизнестойкость является одним из ключевых ресурсов, который преобразует жизненные события или явления в новые возможности, несмотря на внешнее давление [2, 3, 4].

Студенческий этап жизни оказывается самым подходящим промежутком времени для формирования жизнестойкости и субъективного благополучия индивида, потому как эти компоненты могут влиять на физическое и психическое здоровье молодых людей при прохождении кризисов и воплощении себя как профессионала в предстоящей деятельности. Этот вопрос оказывается наиболее значимым и становится главным при научном осмыслении, а актуальность проблемы не может вызывать сомнений [6].

Спорт – часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специфического обучения посредством тренировок. Спорт помогает развитию личности человека не в меньшей мере, чем трудовые и учебные занятия. Данные исследований зарубежных психологов говорят о том, что спортсмены имеют значимую выраженность большинства свойств личности. Спортсмены обладают наибольшей выраженностью качеств, которые относятся к стремлению достичь успеха в спортивной борьбе [1, 2].

Исследование субъективного благополучия и жизнестойкости проводилось на базе факультета спорта, факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

В исследовании приняли участие студенты, занимающиеся и не занимающиеся спортом, в возрасте от 17 до 23 лет, из них 46 девушек и 14 юношей. Общая выборка студентов составила 60 человек.

Цель – установить особенности взаимосвязи субъективного благополучия и жизнестойкости студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Жизнестойкость студентов находится на среднем уровне, при этом у занимающихся спортом достоверно более высокие значения по показателям вовлеченности, контроля и общего уровня жизнестойкости. Студенты-спортсмены получают удовольствие от собственной деятельности. Они убеждены в том, что отстаивание своей позиции напрямую влияет на результат происходящего, даже если успех не обеспечен. И из каждого опыта, пусть и негативного, они извлекают знания.

Показатели субъективного благополучия находятся на среднем уровне, но спортсмены более оптимистичны и уверены в себе. Спортсмены обладают более позитивной самооценкой, не склонны высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях, эффективно действуют в условиях стресса, не склонны к тревогам.

Проанализировав выявленные взаимосвязи, мы обнаружили, что субъективное благополучие связано с более высоким уровнем жизнестойкости исследуемых студентов. Это будет проявляться в получаемом удовольствии от собственной деятельности, возникновении новых идей, в выражении перспективы личностного и профессионального роста. Студенты уверены: всё, что с ними случается, помогает развить знания, которые исходят из опыта. Рассматривают жизнь, как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск.

Несмотря на то что принципиальных различий в характере взаимосвязи занимающихся и не занимающихся спортом нет, нами выявлено, что студенты-спортсмены имеют более высокий уровень жизнестойкости и субъективного благополучия, что может объясняться их опытом спортивной деятельности.

Полученные данные являются основой для продолжения исследования, которое будет направлено на выявление ресурсов устойчивости к жизненным трудностям студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Список литературы:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь жизнестойкости и личностных особенностей у теннисистов разной квалификации // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, 2016. - Т. 1. С. 180-183.

2. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. - 2012. - № 2. - С. 14-23.

3. Леонова Ю.А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». - 2016. - № 1. - С. 122-125.

4. Малахова Л.А., Храмова К.А. Анализ особенностей взаимосвязи жизнестойкости и саморегуляции подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». - 2016. - № 1. - С. 130-133.

5. Процукович Е.П. Субъективное благополучие как психическое состояние // Мир науки, культуры, образования. - 2012. - № 1. - С.203-204.

6. Распопова А.С. Личностные предпосылки устойчивости студентов к жизненным трудностям // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. - 2017. - Т. 1. - №1-1. - С.262.

7. Харитонова И.В., Морозова Е.Н. Особенности субъективного

благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». - 2016. - № 1. - С. 231-234.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Д.В. Борисевич

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Актуальность изучения и практического применения феномена психолого-педагогического внушения обоснована необходимостью оптимизации процесса подготовки и повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса. Более высокая эффективность методов внушения по сравнению с методами самовнушения и саморегуляции, отмечаемые в специальной литературе, требуют дополнительной практической проверки, что и было предпринято в рамках использования нами техники саморегуляции по методу «Ключ», разработанной Х. Алиевым в процессе исследований адаптации космонавтов к экстремальным условиям.

Ключевые слова: внушение в спорте, психолого-педагогическое внушение, суггестия, саморегуляция.

Использование внушения для улучшения психической и эмоциональной жизни человека идет из глубины веков. Древний целитель Ибн Сина, известный как Авиценна, говоря об имеющихся у врача орудиях (слово, растение и нож), поставил «слово» на первое место, и не случайно.

Благодаря научному вкладу великих русских ученых: И.М. Сеченова, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, К.И. Платонова, Н.А. Бернштейна и др., актуальность и высокая эффективность внушения были научно доказаны и обоснованы в физиологии, медицине, психотерапии, психологии и других областях науки.

Исследования с применением психолого-педагогического внушения в спортивной практике (В.В. Кузьмин, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни) показывают его актуальность и значимость в повышении конкурентоспособности спортивной деятельности, улучшении психических, физических, технических и тактических качеств спортсменов. Константино Д'Амато (легендарный тренер по боксу), воспитавший чемпионов мира по боксу: Флойда Патерсона и Майка Тайсона, считал, что 90 процентов бокса составляет психологический, а не физический аспект. Возможно поэтому в процессе подготовки Тайсона Д'Амато привлекал гипнолога и постоянно применял внушение.

Анализ научной литературы по использованию внушения показывает более высокую эффективность методов психолого-педагогического внушения по сравнению с методами самовнушения и саморегуляции. В нашем исследовании мы решили проверить гипотезу: на сколько методы психолого-педагогического внушения могут быть более эффективны по сравнению с самовнушением на примере техники антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ», разработанной Х. Алиевым во время его исследований по адаптации космонавтов к экстремальным условиям.

В исследовании приняли участие 28 респондентов (спортсмены различных видов единоборств - КМС, МС, МСМК) в возрасте от 24 до 48 лет. Испытуемые не были знакомы с методом «Ключ» и впервые принимали участие в подобном эксперименте. Спортсмены были разделены на 2 группы. Участникам «первой» экспериментальной группы испытуемых (14 респондентов) было предложено после тренировки попробовать на себе технику аутотренинга «Ключ», состоящую из 6 приемов (расхождение рук,

схождение рук, левитация рук, полет, покачивание, движения головой), и проверить эффективность появления идеорефлекторных, то есть автоматических, движений, возникающих в ответ на образное представление желаемого движения. В момент выполнения упражнений участникам было предложено делать для себя ободряющие самовнушения: «Я здоров», «Усталость уходит», «Я полон сил».

Во «второй» экспериментальной группе (14 респондентов) автором исследования после тренировки было проведено психолого-педагогическое внушение аналогичных приемов методом «Ключ» с индукцией ободряющих внушений: «Ты здоров», «Усталость уходит», «Ты полон сил».

Результаты эксперимента в «Первой» группе показали:

- 3 респондента (21 %) выполнили все приемы техники «Ключ» и вошли в состояние саморегуляции. После завершения ощутили комфортное состояние, снижение усталости, улучшение настроения, снижение тяжести в мышцах рук и ног.

- 5 спортсменов (36 %) частично выполнили приемы. После завершения заметили частичное снижение усталости.

- 6 спортсменов (43 %) не выполнили приемы и не вошли в состояние саморегуляции. После завершения эксперимента чувство усталости и тяжести в мышцах рук и ног у них сохранялось.

Результаты эксперимента во «второй» группе показали:

- 6 респондентов (43 %) выполнили все упражнения и вошли в состояние саморегуляции. После завершения ощутили комфортное состояние, снижение усталости, улучшение настроения, снижение тяжести в мышцах рук и ног.

- 4 респондента (28,5 %) выполнили упражнения частично. После завершения заметили частичное снижение усталости.

- 4 респондента (28,5 %) не выполнили упражнений и не вошли в состояние саморегуляции. После завершения чувство усталости и тяжести в мышцах рук и ног у них сохранялось.

На основании анализа результатов и опроса респондентов «первой» и «второй» групп можно сделать вывод, что применение психолого-педагогического внушения повышает способность вхождения спортсменов в состояние саморегуляции, расслабляя психику за счет передачи суггестором способов подбора близких суггеренту образов для корректного выполнения приемов техники «Ключ» и восприятия ободряющих внушений.

Проведенное нами исследование доказывает актуальность использования психолого-педагогического внушения с целью повышения конкурентоспособности спортсменов высокого класса, поиска экологичных способов активизации и усиления психофизиологических, биомеханических, волевых качеств спортсменов, устранения психического напряжения, улучшения их адаптации к нагрузкам, повышения мотивации и уверенности.

С целью более глубокого научного рассмотрения возможностей использования вышеописанного способа, повышения конкурентоспособности спортсменов, представляется обоснованным апробирование и других методов психолого-педагогического внушения, например, гипносуггестии, а также увеличение контингента исследуемых во имя поиска оптимальных путей достижения высоких спортивных результатов.

Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 92 с.
2. Алиев Х.М., Михайлов Н.Г. Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» // Спортивный психолог. – № 3 (18). – 2009. – С. 51-54
3. Ильин Е.П., Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Кузьмин В. В. Спорт и гипноз: метод. разработка в помощь лектору) / В. В. Кузьмин,; О-во «Знание» РСФСР. Иван. обл. организация. Учеб.-метод. совет по пропаганде мед. знаний. - Иваново, 1970. - 50 с.

5. Линецкий М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс), - М.: Знание, 1983. — 96 с.

6. Тайсон Майк Беспощадная истина / Майк Тайсон; пер. с англ. А.Б. Мовчан. – Москва: Издательство «Э», 2016. – 608 с.

7. Шварц И.Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И.Е. Шварц. – Пермь, 1971. – 420 с.

ФЕНОМЕН УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ

Н.С. Деговцев

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «уверенность в себе», дана характеристика феномену уверенности в себе, приведены данные исследования феномена уверенности в себе, выводы по результатам исследования.

Ключевые слова: феномен уверенности в себе, самооценка, самоуважение, жизненные ценности, принятие решений, отношение с тренером.

В настоящее время во многих видах спорта большое значение придают психологической подготовке спортсменов, и единоборства не являются исключением. При всем многообразии технического и тактического арсенала бойцов решающим фактором победы в поединке станет психологический настрой, уверенность в себе и в своих силах.

Особое внимание уделяют формированию одного из компонентов психики спортсмена единоборства: уверенности в себе. Проблему уверенности в себе, доверия к себе и к своим способностям можно обнаружить практически

в любой психологической теории, так или иначе касающейся психологии личности. Уверенность в себе - свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. От того насколько у спортсмена развита уверенность в себе, напрямую зависит успешность его соревновательной и тренировочной деятельности. Уверенность в себе имеет три основные стороны. Это чувство уверенности (внутреннее ощущение силы, права и правоты), это уверенное поведение, демонстрирующее силу, характерное для людей с сильной позицией, и это решительность (уверенное принятие и определенность в решениях, решимость). Все выше перечисленные стороны уверенности в себе являются внутренними факторами формирования уверенности в себе (самовосприятие). Внешними факторами, влияющими на уровень уверенности в себе, выступают: отношения с родителями, отношения с тренером и межличностные отношения в команде [3, 5].

Одно из наиболее эффективных средств воспитания уверенности в себе состоит в том, чтобы научить ребенка методам компенсации воздействий, неблагоприятных для его самолюбия. Компенсации можно добиться, если уравновесить потери, вызванные недостаточными способностями ребенка, за счет его сильных сторон. Задача родителей и тренера - помочь ребенку обнаружить в себе эти сильные стороны и научить его пользоваться ими, причем так, чтобы они приносили ему удовлетворение. Еще одна задача - научить преодолевать трудности и тем самым развивать умение отстоять свое мнение, несмотря на встречающиеся трудности. Закладка именно этого качества важна в детстве. То, как ребенок себя ведет в детстве, перенесется во взрослую жизнь, и именно родители должны развить чувство уверенности у своего ребенка [4].

Цель исследования – определить параметры, которые являются ресурсом либо барьером повышения уверенности в себе юных спортсменов.

В исследовании феномена уверенности в себе были использованы следующие методики: методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна; методика «Тренер - спортсмен» (Ю. Ханин, А. Стамбулов); методика определения локуса контроля (Д.Ж. Роттера); методика «Почему я занимаюсь спортом»; методика определения взаимоотношения с родителями, адаптированные на кафедре психологии КГУФКСТ [1, 2].

В данном исследовании мы определяли корреляционные зависимости между определяемыми по указанным методикам показателями. В психологическом тестировании приняли участие 35 спортсменов, занимающихся каратэ шотокан, в возрасте от 8 до 11 лет.

Результаты исследования феномена уверенности в себе показали, что уровень уверенности взаимосвязан с отношением спортсмена к самому себе. Имеются положительные корреляционные связи оценки уверенности в себе с показателями самооценки характера ($r=0,42$), умственных способностей ($r=0,37$), умения многое делать своими руками ($r=0,55$), внешности ($r=0,41$); с уровнем притязаний по показателям умственных способностей ($r=0,42$), внешности ($r=0,65$), уверенности в себе ($r=0,55$). Отрицательные корреляционные связи показателя уверенности в себе отмечены с параметрами расхождения самооценки и уровня притязаний по показателям умения многое делать своими руками ($r=-0,45$) и уверенности в себе ($r=-0,7$). Это говорит о том, что чем более спортсмен доволен собой, чем меньше у него внутренний конфликт с самим собой, тем он более уверен в себе и в своих силах. Негативная самооценка предполагает самоотрицание, неприятие всего, что входит в сферу человеческого Я; она снижает уровень притязаний человека, ограничивая его жизненные перспективы.

Уровень самооценки взаимосвязан с отношениями спортсменов с тренером. Имеются корреляционные связи гностического компонента деятельности тренера с оценкой уверенности в себе ($r=0,39$), с расхождением самооценки с уровнем притязаний ($r=-0,5$). Эмоциональный компонент

деятельности тренера имеет отрицательные корреляционные связи с уровнем притязаний по показателю уверенности в себе ($p = -0,37$) и расхождения самооценки и уровня притязаний уверенности в себе ($p = -0,3$). Итоговый компонент деятельности тренера имеет корреляционную связь с расхождением самооценки и уровня уверенности в себе ($p = 0,37$). То есть, чем более тренер компетентен в вопросах подготовки спортсменов, истории и развития вида спорта, имеет большой запас технического арсенала и может этому научить спортсменов, тем более удовлетворен отношениями с тренером ребенок и тем самым более уверенно он себя чувствует. Тренеру важно получать постоянную обратную связь для понимания правильности хода тренировочного процесса и налаживания более тесного контакта со спортсменами, а также правильно ставить перед спортсменами цели и обучать их навыкам целеполагания.

Данные исследования показывают положительные корреляционные связи показателя уверенности в себе с самооценкой авторитета у сверстников ($p = 0,39$) и уровня притязаний уверенности в себе с уровнем притязаний авторитета у сверстников ($p = 0,36$). Это объясняется тем, что в данном возрасте дети складывают представление о себе в большей степени в зависимости от мнения своих сверстников. В связи с этим чем большее количество людей из окружения принимают их точку зрения, проявляют уважение, тем выше у ребенка самооценка.

Результаты исследования говорят о том, что при работе тренера по развитию у спортсменов уверенности в себе необходимо акцентировать внимание на развитии у детей адекватной самооценки и навыков целеполагания. Необходимо учитывать возрастные особенности развития психики ребенка и его интересы, его взаимоотношения с тренером и сверстниками.

Список литературы:

1. Феодорова Э.З. Адаптация опросника «Почему люди дружат» // Материалы 2 Всероссийской научно - практической конференции с

международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (26-27 октября 2012 г., г. Краснодар) / ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Ю.К. Чернышенко, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012.-180 с.

2. Феодорова Э.З. Возможности оценки восприятия спортсменами подростками родительского отношения: адаптация методики «Восприятие родителей» // Материалы научной и научно-конференции профессорско–преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (17 мая - 13 июня 2013 года, г. Краснодар) - С. 303.

3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 220 с.

4. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002.

5. Божович Л.И., Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.: ил. – (Серия «Мастер психологии»).

ПОВЫШЕНИЕ УСПЕШНОСТИ И СТАБИЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

И.С. Дмитриева

Уральский федеральный университет имени Первого президента России
Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Статья посвящена изучению взаимосвязи успешности и стабильности выступления спортсмена на соревнованиях с уровнем произвольной саморегуляции и уровнем самооценки.

Ключевые слова: успешность, стабильность, соревнование, произвольная саморегуляция поведения, самооценка.

Повышение успешности и стабильности соревновательной деятельности спортсменов являются одной из главных задач спортивной психологии. В то же время решение этой проблемы требует понимания, за счет чего она может быть решена и в каком направлении необходимо двигаться спортсмену и тренеру.

В психологии спортсмена, как в психологической части подготовки, можно обнаружить большие резервы, использование которых может помочь спортсмену улучшить свои спортивные результаты. Можно предположить, что решение этой проблемы возможно путем формирования необходимого уровня произвольной саморегуляции и адекватной самооценки (В.И., Моросанова О.В. Дашкевич).

Так, О.А. Конопкин, разработал концепцию произвольной саморегуляции поведения, в основе которой представлена субъектная целостность личности человека и целенаправленная деятельность. Осознанная саморегуляция представляет собой системно организованный процесс внутренней психической активности человека, направленный на управление разными видами и формами произвольной активности человека [2].

Осознанная саморегуляция поведения человека – это закономерность психических процессов, необходимых для управления своей целенаправленной активностью. В закономерности она выделяет значимость основных регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и регуляторно-личностных свойств человека: гибкости и самостоятельности [4].

Повышению успешности спортивной деятельности также будет способствовать адекватная самооценка спортсменов, которая, в свою очередь, как свойство личности, регулирует поведение человека и определяет его целенаправленность. Самооценка – это оценка личностью себя в целом и

отдельных сторон своей личности, деятельности, отношений с другими людьми. Она формируется при активном участии личности человека. Самооценка является адекватной, если она соответствует реальным успехам спортсмена. Неадекватной она бывает в тех случаях, когда не соответствует успехам спортсмена – сильный тормоз общего развития и успешности в спортивной деятельности.

Адекватная самооценка является основой формирования адекватных притязаний. Она характеризуется такими качествами личности: высокая ответственность, мотивация достижения, высокая эмоциональная устойчивость, твёрдость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость [1].

Такой спортсмен эмоционально более устойчив, он осознает адекватную уверенность в своих силах, легко адаптирован к спорту и к другим сферам общественной жизни, эффективен и надежен [1].

Цель исследования: определение эффективности и стабильности выступлений спортсменов на соревнованиях в зависимости от уровня их произвольной саморегуляции и самооценки.

Предполагается, что спортсмены с высоким уровнем осознанной саморегуляции поведения и адекватной самооценкой более успешны в спортивной деятельности.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось с учетом сборной команды Уральского федерального университета по черлидигу «Феномен-А», являющихся чемпионами России и участниками международных соревнований. В исследовании приняли участие 25 чел. Средний возраст составил – 20 лет.

Методы исследования:

1. Для изучения саморегуляции использовалась опросная методика В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» [5].

2. Для исследования самооценки использовалась методика «Изучение самооценки» [3].

3. Оценка успешности выступления спортсменов на соревнованиях определялась на основе экспертной оценки тренера данной команды, по 10-балльной шкале (10 баллов – наиболее успешен, 1 балл – не успешен).

Результаты и их обсуждение:

В результате исследования нами было выявлено две полярные группы спортсменов - наиболее успешные и наименее успешные.

Первая группа имеет средний показатель успешности – 7,7 балла из 10 баллов; высокий и средний уровень саморегуляции имеют 50 % спортсменов; завышенный уровень самооценки – 64 %, адекватный – 25 %, заниженный – 10%.

Во второй группе успешность составила 3,8 балла из 10; высокий уровень саморегуляции – 25 %, средний – 75 %; завышенный уровень самооценки – 60 %, заниженный – 40 %.

Можно отметить определенную тенденцию: в группе наиболее успешных и стабильных спортсменов отмечается значительно более высокий процент спортсменов с высоким уровнем саморегуляции, а также с адекватной самооценкой. При этом отсутствие спортсменов с заниженной самооценкой, в то время как у группы менее успешных спортсменов таких было 40 %. Эти данные позволяют считать, что спортсмены с более высоким уровнем саморегуляции более успешны и стабильны в выступлениях на соревнованиях.

Таким образом можно констатировать, что исследование по выявлению уровня саморегуляции поведения и адекватной самооценки показало: чем выше уровень осознанной саморегуляции и адекватной самооценки, тем спортсмены успешнее и стабильнее выступают на соревнованиях.

Список литературы:

1. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. - М.: Совершенно секретно, 2005.

2. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М.: Когито Центр, 2011.
3. Малкин В.Р. Психология физической культуры и спорта. - М.: Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2014.
4. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. - 2000. - № 2. - С. 118–127.
5. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)». М.: Когито Центр, 2004.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ

К.А. Дробышева

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются личностные предпосылки формирования диспозиционного оптимизма у спортсменов. Изучается феномен позитивной личности как фактора повышения конкурентоспособности участников соревновательной деятельности. Анализируются полученные взаимосвязи личностных черт и диспозиционного оптимизма в группе спортсменов.

Ключевые слова: диспозиционный оптимизм, личностные характеристики, позитивная личность.

Современный спорт представляет собой высококонкурентную среду, требующую от спортсменов раскрытия как физических, так и психологических возможностей. Это ведет за собой поиск новых ресурсов, способствующих достижению спортсменами высоких спортивных результатов. Зарубежные

исследователи активно изучают феномен позитивной личности, который рассматривается как фактор повышения конкурентоспособности участников соревновательной деятельности. В теории диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера позитивная личность, включаясь в деятельность, ожидает положительного результата, имеет четко сформированную цель, вокруг которой выстраивает свое поведение, уверена в своих силах, не склонна избегать трудностей, а активно их разрешает, мотивирована на успех [3]. Позитивные установки играют немаловажную роль в спорте, оптимизм связан с более высокой работоспособностью, нацеленностью и усердием в достижение целей [1], спортсмены - оптимисты и склонные к оптимизму в меньшей степени подвержены эмоциональному истощению и деперсонализации [2].

D. Fletcher, M. Sarkar [4] установили ряд личностных характеристик, которые помогают справляться со стрессом. К ним относятся: жизнестойкость (высокая сопротивляемость), основанная на положительной оценке возникающих трудностей. Положительная личностная позиция, которая связана с такими чертами, как открытость новому опыту, сознательность, экстраверсия, эмоциональная стабильность, инициативность, оптимизм, способствует формированию конструктивной оценки возникающих ситуаций. С ней связана внутренняя мотивация, высокая помехоустойчивость и возможность получения социальной поддержки.

Целью нашего исследования является анализ личностных регуляторов формирования и закрепления диспозиционного оптимизма.

Для решения поставленной цели были использованы следующие методы психодиагностики: тест диспозиционного оптимизма (ТДО) в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина; опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда; анкета восприятия успеха; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник маркеры факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева; опросник «Шкала базисных убеждений» в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой.

Обработка полученных данных проводилась с помощью методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 43 спортсмена, из них 19 девушек и 24 юноши, занимающихся: вольной борьбой, рукопашным боем, тхэквандо, дзюдо и самбо, боксом, пулевой и стендовой стрельбой, легкой атлетикой, фехтованием, парусным спортом, велоспортом. Квалификация спортсменов: КМС и МС. Возрастной диапазон от 14 до 25 лет.

В результате проведенного исследования установлено, что диспозиционный оптимизм и составляющие его компоненты (негативные и позитивные ожидания) напрямую взаимосвязаны с компонентами базисных убеждений «справедливость» и «убежденность в контроле». Негативные ожидания прямо коррелируют с показателями «образ Я» и «удача», а диспозиционный оптимизм - с «удачей» ($p \leq 0,05$). Убежденность, что в процессе деятельности каждый получает то, что заслужил, ответственность и самостоятельность выбор поведения, высокая оценка своих возможностей и способностей будут выступать регулятором развития диспозиционного оптимизма, проявляющемся в нацеленности на положительный результат, уверенности в себе и в успехе. Диспозиционный оптимизм, негативные и позитивные ожидания напрямую взаимосвязаны с показателями большой пятерки «экстраверсия», «сознательность», «уступчивость» и «открытость новому опыту» ($p \leq 0,05$). Спортсмены, стремящиеся устанавливать межличностные контакты, открытые и общительные в процессе социального взаимодействия, ответственные, сознательные, самостоятельные в процессе деятельности, способные идти на компромиссы и находить контакты с окружающими, любознательные, готовые расширять свой кругозор, нацелены на положительный результат, ожидают успеха, уверены в себе и своих силах. Интегральный показатель жизнестойкости и составляющие его компоненты (вовлеченность, контроль, принятие риска) прямо коррелируют с диспозиционным оптимизмом и негативными ожиданиями, при этом данные

показатели, кроме принятия риска, напрямую коррелируют с позитивными ожиданиями ($p \leq 0,05$). Спортсмены, активно включающиеся в разрешение трудностей, самостоятельно моделирующие пути выхода из возникших сложностей, готовые идти на риск ради достижения высоких целей, уверенные в успехе, ожидают положительного результата, не склонны бросать начатое при возникновении сложностей, нацелены на успехи. Диспозиционный оптимизм напрямую взаимосвязан с ориентацией на себя и на задачу в процессе занятия спортом. Компоненты внутренней мотивации «знания» и «компетентность» прямо коррелируют с диспозиционным оптимизмом и составляющими его компонентами. При этом диспозиционный оптимизм и позитивные ожидания напрямую коррелируют с внутренней мотивацией «новые впечатления» и внешним мотивом «идентификация». Диспозиционный оптимизм и негативные ожидания обратно коррелируют с амотивацией ($p \leq 0,05$). Высокая внутренняя мотивация, стремление к самосовершенствованию, наращиванию собственного мастерства, через освоение новых технико–тактических действий, рассмотрение спорта как фактора развития личностных черт, при этом в соревновательный период стремление продемонстрировать свои способности способствуют целеустремленности, установке на положительный результат.

Таким образом, можно установить личностные регуляторы формирования диспозиционного оптимизма. Спортсмены, убежденные в справедливости получаемых результатов, оценивающие свои возможности высоко, уверенные в том, что фортуна на их стороне, самостоятельно моделирующие свое поведение и берущие ответственность за свои результаты на себя, сознательные, экстраверты, способные идти на компромиссы в процессе межличностного взаимодействия, открытые для нового опыта, с высокой внутренней мотивацией, осознанно занимающиеся избранным видом деятельности, при этом стремящиеся продемонстрировать результат и характеризующие спорт как фактор развития личностных черт, с высокой жизнестойкостью, ожидают положительного результата, уверены в своих силах и в успехе выполняемой

деятельности, нацелены на достижение высоких результатов, не склонны бросать начатое при возникновении трудностей.

Список литературы:

1. Naveira A.G., Morales J.F. D. Relacion entre optimism / pesimismodisposicional, rendimiento y edad en jugadores de futbol de completion // Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte. Vol. 5. № 1. 2010. S. 45-60.
2. Berengüí R., Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz, Francisco J. Montero O., Ricardo de la Vega Marcos, José María López Gullón Optimism and Burnout in Competitive Sport // Psychology. 2013. №4. S. 13-18.
3. Carver C. S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // Clinical Psychology Review 30. 2010. S. 879–889.
4. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. // Psychology of sport and exercise. 2012. v.13. S. 669-678.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

О.Н. Кириченко, А.С. Распопова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления перфекционизма подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

Ключевые слова: перфекционизм, подростковый возраст, спорт.

В настоящее время представляются актуальными изучение и учет изменений, которые происходят с личностью в подростковом возрасте.

Исследование перфекционизма – это объект особого внимания в спортивной психологии. Исследования перфекционизма в отечественной психологии спорта появились относительно недавно, при этом стоит обратить внимание на актуальность рассмотрения подросткового перфекционизма [1, 3].

Модель перфекционизма Р. Фроста состоит из шести параметров, характеризующих перфекционизм: высокие личные стандарты, озабоченность ошибками, сомнения в действиях, высокие родительские ожидания, стремление к порядку и организованности [1]. Исследования Г.Б. Горской и Е.В. Мантачка [2] выявили, что субъектные свойства личности (самооценка, автономный стиль саморегуляции, внутренняя мотивация, удовлетворенность базовых потребностей) дают больше вероятности конструктивных проявлений перфекционизма.

Спорт – это сфера деятельности, в которой подросток развивается как личность, а не только в физическом плане. Спорт для подростка – это опыт побед и поражений, необходимости волевых усилий на тренировках и испытание предела способностей на соревнованиях [2].

Подростковый период – это этап развития между детством и взрослостью. Его обычно обозначают как опасный, критический момент в жизни, но чаще всего как возраст полового созревания [3].

Высокий показатель уровня перфекционизма практически вынуждает подростков на одни и те же чувства относительно своей несостоятельности, так как они постоянно ставят для себя неадекватные стандарты и не могут им соответствовать. Если подросток очень часто будет переживать ситуацию неудач, его состояние может проявляться в чувстве беспомощности, своей неуспешности в каких-либо ситуациях.

В исследовании приняли участие 50 подростков, обучающихся в МАОУ МО гимназия № 25 г. Краснодара, и 35 учащихся МАУ ДО ДЮСШ №1 г. Горячий Ключ Краснодарского края. Метод исследования: многомерная шкала перфекционизма Р. Фроста.

Уровень организованности у подростков спортивной школы и общеобразовательной школы находится в диапазоне средних значений. Можно предположить, что для обеих групп характерна высокая организованность, так как вид их деятельности связан с ранней профессионализацией, обучение связано с большой занятостью. Учащиеся общеобразовательной школы много времени посвящают обучению, в период дня они все тщательно организованы. Подростки спортивной школы тоже много времени проводят на тренировках, спортивная деятельность требует высокой организованности и дисциплины.

В данной выборке мы обнаружили, что для подростков общеобразовательной школы характерна распространенность такого показателя перфекционизма, как организованность и родительские ожидания. Для подростков характерно ответственное отношение к выполнению требований, они стараются предъявлять к себе очень высокие требования и придают этим требованиям чрезмерное значение для самооценки.

Также для испытуемых спортивной школы характерен высокий уровень показателей шкалы личных стандартов. Можно говорить о том, что в спортивной деятельности имеется высокий уровень достижений, что также оказывает влияние на становление личности. Особенно ярко это проходит в подростковом возрасте в силу особенностей данного возраста и сферы деятельности испытуемых, которые склонны предъявлять к себе высокие требования и ставить перед собой высокие цели. В исследованиях выявлено, что занятые в спортивной деятельности подростки ориентированы на максимальные достижения и показывают свои умения, это сразу можно заметить в росте с возрастом социально предписанного перфекционизма, с повышением показателей перфекционизма. У подростков, занимающихся спортом по сравнению с не занимающимися спортом выше уровень социально-предписанного перфекционизма [3, 4].

Наименее выраженный показатель по шкале «родительская критика и сомнения в действиях» - тенденция индивида считать, что родители сильно

критичны к нему и что задуманное сделано не так хорошо. Низкий балл говорит о том, что подростки в меньшей степени зависят от родительской критики и редко сомневаются в правильности выбора собственных действий.

Таким образом, подростки склонны высоко оценивать свой потенциал, ставят для себя непростые цели, проявляют достаточно инициативы для достижения цели, организованы в своем виде деятельности. Они стремятся к высоким достижениям и, связывают их со своим высоким потенциалом и в меньшей степени осознают значение волевых усилий, которые порой определяют успех любого дела.

Спортсмены имеют высоко развитые личные стандарты, связанные с выполнением сложных текущих задач, требующих значительных усилий, но они не совсем четко осознают свою роль в достижении результата, не придают значения собственным мыслям и не прислушиваются к окружающим, имеют свое мнение.

Полученные данные отражают одним из этапов исследования. Исходя из этого, мы планируем провести исследование перфекционизма подростков, занимающихся спортом, как предпосылки школьной тревожности подростков, а также изучить взаимосвязи перфекционизма с уровнем притязаний и самооценкой подростков.

Список литературы:

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. - 2006. - № 1. - С. 31-40.

2. Горская Г.Б., Мантачка Е.В. Личностные факторы конструктивности проявления перфекционизма у старшеклассников. - 2014. - Т. 18. - № 1. - С. 94-99.

3. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04. Распопова Анна Сергеевна; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2012. - 299 с.

4. Распопова А.С. Формирование конструктивного проявления перфекционизма в спорте посредством психологического тренинга // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». - Майкоп: изд-во АГУ. - Вып. 2, 2012 (рекомендовано ВАК). с.163-168.

ФЕНОМЕН МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА В ГРУППАХ СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ, МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ

Я.В. Китова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности мотивационного климата занятия спортом, охарактеризован мотивационный климат, ориентированный на себя, мотивационный климат, ориентированный на задачу, представлены результаты исследования мотивационного климата.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, мотивационный климат, мотивационный климат, ориентированный на себя, мотивационный климат, ориентированный на задачу.

В настоящее время одной из главных научных проблем становится проблема поиска новых путей выведения спортсменов на пик их возможностей. Это объясняется тем, что современный спорт характеризуется чрезмерно высоким уровнем спортивных результатов, поэтому источником повышения конкурентоспособности спортсменов становятся их психологические ресурсы личности [1].

В течение многих лет проблема мотивации является одной из центральных как в мировой, так и в отечественной психологии спорта, так как

физические и психические нагрузки, которые переносит спортсмен в процессе подготовки, необходимость упорных тренировок для выхода на уровень высоких достижений зависят от мотивации спортсмена [3].

До недавнего времени в психологии изучались отдельные мотивы вне зависимости от того, какие факторы их формируют. Сейчас ученые целенаправленно обратили внимание на то, что мотивация конкретного человека возникает под влиянием того мотивационного климата, который есть в его окружении.

Под мотивационным климатом понимается система ценностей и ожиданий, поощрений и порицаний, которая задается социальным окружением спортсменов, а также оказывает прямое влияние на становление их собственной мотивации [1].

Долгое время мотивационный климат изучали как обусловленный только влиянием тренера, а в последнее время стали принимать во внимание то, какое сверстники или родители оказывают на него влияние, насколько все разные воздействия согласованы. В настоящее время проблема мотивационного климата недостаточно изучена в России, но активно разрабатывается за рубежом. Психологами спорта ведется активная работа по адаптации англоязычных опросных методик диагностики мотивационного климата для использования в различных странах [2]. В настоящее время в зарубежной психологии спорта применяются опросники, схемы структурированного наблюдения, интервью, разработанные для изучения мотивационного климата спортсмена.

Зарубежные ученые относят термин «мотивационный климат» к восприятию ситуационных ожиданий, которые способствуют постановке цели. Вариации в поведении можно объяснить влиянием разных людей на мотивационный климат [5]. Во многих исследованиях сравниваются два типа мотивационного климата: климат, ориентирующий спортсменов на самосовершенствование и достижение целей; это ориентация на задачу, и

климат, ориентирующий на самоутверждение - ориентация на себя.

Ориентация «на задачу» проявляется в стремлении человека достичь целей своей деятельности, несмотря на трудности. Исследования показали, что наиболее эффективно действуют люди, мотивированные «на задачу», менее эффективно – «на себя» [1]. Спортсмены, ориентированные на задачу, понимают, что тренер помогает улучшить их навыки. Такие спортсмены считают, что ошибки являются частью процесса обучения и получают удовольствие от процесса тренировки [4]. Мотивационный климат, ориентированный на задачу, вызывает у спортсменов удовольствие от занятий спортом с большей вероятностью, подразумевает оптимальный уровень эмоционального напряжения.

Ориентация спортсменов на самоутверждение побуждает к выбору таких заданий, которые дают возможность продемонстрировать свое превосходство над другими при минимуме усилий. Мотивационный климат, ориентированный на себя, может стать причиной снижения уверенности спортсменов в себе под влиянием неудачи и ослабления настойчивости и упорства в преодолении различных трудностей [1]. Согласно зарубежным исследованиям, спортсмены, ориентированные на себя, чаще испытывают эмоциональное выгорание, чем спортсмены с ориентацией «на задачу» [6].

Для исследования особенностей мотивационного климата спортсменов была использована методика диагностики мотивационного климата PMCSQ-2. Методика состоит из 33 вопросов, разделена на две шкалы: ориентация на себя и на задачу.

Цель проведенного исследования - адаптация данной методики диагностики мотивационного климата. Адаптация методики предусматривала ее перевод на русский язык, сбор эмпирических данных и проверку полученной методики на надежность и валидность. Надежность методики оценивалась по параметру внутренней согласованности, которая определялась с помощью Альфа-коэффициента Кронбаха. Была также установлена корреляции

отдельных пунктов шкал опросника соответствующим суммарным баллом. Для оценки валидности данной методики устанавливались показатели мотивации отдельных спортсменов, которые согласно теоретическим представлениям должны быть взаимосвязаны с мотивационным климатом и восприятием спортсменами их взаимоотношений с тренером.

В исследовании приняли участие 100 спортсменов, занимающихся разными видами спорта, в возрасте от 16 до 19 лет. Результаты показали, что Альфа-коэффициент Кронбаха по показателю «ориентация на задачу» равен 0,998, а по показателю «ориентация на себя» - 0,995. Коэффициенты корреляции по показателям ориентации на себя по каждому вопросу методики варьируются от 0,34 до 0,68, по ориентации на задачу – от 0,64 до 0,91. Таким образом, обе шкалы являются внутренне согласованными. Корреляции между данными адаптируемой методики и показателями взаимоотношений спортсменов с тренером, взаимоотношений между спортсменами не выявлено. Это объясняется тем, что спортсмены занимаются разными видами спорта и соответственно у разных тренеров.

Для оценки валидности адаптируемой методики необходимо провести исследование в группах спортсменов, занимающихся вместе у одного тренера. Это является задачей следующего этапа исследования.

Список литературы:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - № 4. – 2016. - С. 85-91.
2. Маскаева Т.Ю. Психолого-мотивационные характеристики личности спортсменов. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 2 (132)/
3. Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч.

конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь - 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 89-93.

4. Татаруч Р. Уровень мотивации в обучении юных спортсменов. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 6 (76).

5. Alvarez M. S., Balaguer I., Castello I., Duda J. L. The coach created motivational climate, youth athletes well-being, and intension to continue participation // Journal of clinical sport psychology. – 2012. – V. 6. – Pp. 166-179.

6. Curran T., Hill A., Hill H.K., Jowett G.E. Relationship between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport // Journal of sport psychology. – 2015. – V. 37. – Pp. 193-198.

7. Theeboom, M., DeKnop, P., & Weiss, M. R. (1995). Motivational climate, psychological response, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 294–311.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА

С.В. Козин

Ремонтненский линейно-технический цех «ПАО Ростелеком», с. Ремонтное,
Россия

Аннотация. В данной статье кратко рассматривается роль физической культуры и спорта в становлении профессионального спортсмена высокого класса. На основе контент - анализа научной литературы и обобщения материалов делается вывод.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, саморазвитие, профессиональный спорт, развитие.

На сегодняшний день можно с уверенностью сказать, что неминуемое расширение базы научного пространства сопровождается дискуссиями между представителями «отраслевых» школ и сторонниками нового мышления, подтверждающими необходимость интеграции в сферу интересов гуманитарных наук современных феноменов, среди которых – феномен физической культуры и спорта, имеющий исторически обусловленные культурные традиции.

Но, несмотря на все существующие ныне коллизии, все данные школы, подходы, теории и концепции имеют своё место, а также служат важным моментом в становлении профессионального спортсмена высокого класса.

Различные аспекты были отмечены Т.В. Слепцовой: «она подмечает необходимость историко-культурологического дискурса в разработке мировоззренческих проблем теории физической культуры и спорта...» [7, с. 5].

Стоит отметить верное высказывание А.Ш. Гаданова, который сказал, что «Правительство РФ, Министерство образования и науки, Министерство спорта, туризма и молодёжной политики уделяют значительное внимание будущим атлетам (начинающим) нашей РФ в их саморазвитии, считая его важным фактором дальнейшего развития ФК спорта в стране, как профессионального, так и массового» [1, с. 3].

Научное осмысление многочисленных работ сводится к тому, что сам современный профессиональный спорт зарождался в обществе, экономической основой которого становились развивающиеся рыночные отношения. Вероятность прямого коммерческого применения таланта спортсмена, с одной стороны, и возможность реализовать (продать) свой талант — с другой, стали объективной предпосылкой его появления» [6, с. 88].

Исходя из этих теоретических перед посылок, можно продолжить, что фактором происхождения ценностного отношения к занятиям спортом считаются актуализированные социально детерминированные и профессионально значимые в избранной спортивной специализации

потребностей; источником его конструирования считается выбор спортсменом способа актуализации доминирующих нужд и его выражения в достижении спортивных целей... » [5, с. 62]. С.В. Козин в своих работах придерживается такой концепции, что ФК и спорт должны не просто сосуществовать и быть в стадии стагнации, а всячески развиваться в настоящих реалиях нашего мир» [2, 3, 4].

Суммируя сказанное, можно отметить, что, к большому сожалению, не многие подростки могут в будущем стать профессиональными спортсменами. На это есть ряд факторов, в частности: физическая профнепригодность к данному виду спорта, денежная нехватка средств для оплаты спортивных секций, смещение ценностных ориентаций из спорта в художественные, музыкальное и др., направления.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что укрепление и популяризация массовый ФК и спорт среди населения служат средством повышения популярности уже в профессиональной среде. Выбор стоит всегда за гражданином, который хочет связать свою жизнь с выбранным видом спорта и начать свою профессиональную карьеру в нём.

Вместе с тем анализ имеющейся специальной научной литературы показал, что первичная спортивная среда является отличным мотиватором для формирования у подростков и молодёжи положительного отношения к спорту, а также к непосредственному выбору вида спорта.

Мы исходим из того, что государство должно больше поощрять и мотивировать атлетов, а так же юные таланты и спортивные резервы нашей страны. К сожалению, юные дарования могут достичь определённых результатов в профессиональном спорте только в городской местности. Жители из сёл не имеют такой возможности, и это не удивительно, т. к. спортивная инфраструктура зачастую построена ещё во времена СССР и в лучшем случае проходила реставрацию (частичный ремонт).

Спортивные клубы, секции, да и дипломированные профессиональные тренеры в сельской местности встречаются редко, т. к. в сельской местности с рабочими местами и заработной платой дела обстоят, мягко говоря, не очень хорошо. И многие уезжают в город, т. к. там больше перспектив.

Из этого следует вывод, если ваш ребёнок точно хочет стать спортсменом и у него есть тяга, нужно не упустить этот момент и ехать в город, записываться в секции, резерв и отстаивать себя, доказывать свои возможности.

Список литературы:

1. Гаданов А.Ш. Профессионально-личностное развитие спортсменов-единоборцев с применением интерактивных методов педагогического воздействия: на примере дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ш. Гаданов, — Санкт-Петербург, 2012. — 24 с.

2. Козин С.В. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни Российского общества / С.В. Козин // «Физическая культура, спорт, наука и образование»: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием (29 марта 2017 года) / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. — Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 — С. 294—296.

3. Козин С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодёжи как фактор патриотизма в современных условиях / С.В. Козин, В.И. Лабунская // Сборник материалов международной междисциплинарной научно-практической конференции «Патриотизм как фактор национальной безопасности» (7 – 8 апреля 2015 года, г. Ростов-на-Дону, Южный федеральный университет). в 2 т. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. — Т. 1. — С. 88—91.

4. Козин С.В., Лабунская В.И. Спорт и физическое развитие молодёжи как альтернатива социальным патологиям в среде молодёжи / С.В. Козин, В.И. Лабунская // Материалы XVI Региональной научно-практической конференции «Социальная активность и социальные риски в поведении молодёжи» (20 марта 2015, Волгодонский институт (филиал) ЮФУ): в 2 т. / ред. кол.: Н.С. Речкин,

Н.В. Топилина, О.В. Алифиренко, Н.М. Копылкова, И.А. Прядко, Т.С. Степченко [и др.]; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2015. — Т. 1. — С. 126—132.

5. Ниясова Н.С. Психологическая диагностика ценностного отношения личности к занятиям спортом [Электронный ресурс] / Н.С. Ниясова // Научно–практический журнал «Спортивный психолог». — 2017. — № 1 (44). — С. 59 — 62. — URL: http://www.sport-psy.ru/sites/sport-psy.ru/files/book_psiholog_01_2017.pdf (Дата обращения: 16.10.2017).

6. Рогачёв Д.И. Признаки профессионального спорта и основные модели его регулирования [Электронный ресурс] / Д.И. Рогачёв // Вестник университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). — 2015. — № 4. — С. 88—95. — URL: http://vestnik-msal.ru/netcat_files/521/703/Rogachev.pdf (Дата обращения: 16.10.2017).

7. Слепцова Т.В. Феномен физической культуры и спорта в отечественной литературе XIX - начала XX вв: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 24.00.01 / Т.В. Слепцова, — Омск, 2013. — 24 с.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИХ УСТАНОВОК У ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В.А. Куницына

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования особенностей перфекционистских установок у занимающихся и не занимающихся спортом в юношеском возрасте. Проведен анализ особенностей

перфекционистских установок в зависимости от гендерной принадлежности студентов. В результате исследования была выявлена склонность к завышенным требованиям, как по отношению к себе, так и к окружающим у обеих групп студентов.

Ключевые слова: перфекционизм, ориентированный на себя и ориентированный на других, социально-предписанный перфекционизм, спортсмены, юношеский возраст, юноши, не занимающиеся спортом.

Перфекционизм определяется как стремление к безупречности, к совершенству, которое подразумевает завышенные стандарты выполнения действия [1]. Такие характеристики поведения особенно присущи спортивной деятельности. Для спорта юношеский возраст - период высоких, максимальных спортивных достижений. Главное приобретение юности – открытие своего внутреннего мира, его эмансипация от взрослых, самостоятельность [4]. Возрастает ответственность юноши, усиливается личностный контроль, это проявляется в предъявлении высоких требований как к себе, так и к окружающим, наблюдается «юношеский максимализм» [2].

Цель исследования - изучить особенности перфекционистских установок у занимающихся и не занимающихся спортом в юношеском возрасте.

Было проведено исследование уровня перфекционизма у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом, с помощью методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. В данном исследовании приняли участие 114 студентов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Среди обследуемых 57 юношей и 57 девушек в возрасте 19-23 лет, обучающиеся на факультетах психологии и педагогики, адаптивной оздоровительной физической культуры и факультете спорта.

В результате диагностики перфекционизма было выявлено, что у обеих групп перфекционизм, ориентированный на себя, и перфекционизм,

ориентированный на других, имеет высокие показатели. Между студентами, занимающимися и не занимающимися спортом, достоверных различий не установлено, что указывает на специфику юношеского возраста.

Сравнение показателей перфекционизма у спортсменов разного пола показало, что и у юношей, и у девушек социально-предписанный перфекционизм имеет средние значения. При этом перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, ориентированный на других, и интегральный показатель перфекционизма имеют достаточно высокие значения.

Достоверных различий между показателями перфекционизма юношей и девушек, занимающихся спортом, по t-критерию Стьюдента обнаружено не было. Это означает, что спортсмены в целом предъявляют высокие требования и к себе, и к окружающим, а значит, нацелены на достижение высоких результатов.

Установлено, что у девушек, не занимающихся спортом, перфекционизм, ориентированный на себя, и интегральный показатель перфекционизма достигают наиболее высокого уровня по сравнению с юношами, не занимающимися спортом. Перфекционизм, ориентированный на других, у юношей и девушек выражен на высоком уровне, но девушки более ориентированы на требования, предъявляемые им социальным окружением.

Полученные нами результаты соотносятся со статьей А.А. Шалабановой, в которой описаны результаты исследования перфекционизма в юношеском возрасте в гендерном соотношении [5]. Данные, полученные в исследовании А.А.Шалабановой, указывают на то, что именно у девушек все показатели перфекционизма, кроме перфекционизма, ориентированного на других, выше, чем у юношей, что подтверждает результаты нашего исследования.

Сравнительный анализ показателей девушек обеих групп не выявил достоверных различий между ними. В обеих группах все показатели перфекционизма, кроме социально-предписанного перфекционизма, достигают

высокого уровня. Данные результаты объясняются возрастными особенностями. Девушки в юношеском возрасте ориентированы на высокие требования, предъявляемые к собственной личности и к социуму, готовы прикладывать усилия ради достижения трудных целей.

Как и в группе девушек, в группе юношей не было установлено достоверных различий между результатами занимающихся и не занимающихся спортом. Как тенденцию можно отметить, что спортсмены более ориентированы на требования, предъявляемые к собственной личности, чем юноши, не вовлеченные в спорт. Такие показатели объясняются спецификой перфекционистских требований к личности в спортивной деятельности. Перфекционизм, ориентированный на других, в обеих группах юношей достигает высоких значений.

Таким образом, было установлено, что обе группы студентов склонны к завышенным требованиям как по отношению к себе, так и к окружающим. Среди юношей и девушек прослеживаются особенности проявления перфекционизма следующего характера: девушки больше склонны к перфекционизму по сравнению с юношами, эта тенденция характерна для обеих групп студентов. При этом юноши-спортсмены предъявляют к собственной личности более высокие требования, чем студенты мужского пола, не занимающиеся спортом.

Такие показатели перфекционизма характеризуются особенностями исследуемого возраста: юноши вступают в новый жизненный этап, в котором учатся быть самостоятельными и ответственными [3]. Несмотря на то что постановка высоких и даже завышенных целей свойственна спортивной деятельности, изменения ценностно-смысловых приоритетов в юношеском возрасте накладывают отпечаток на адаптацию не занимающихся спортом студентов и спортсменов в равной степени.

Список литературы:

1. Гаранян Н.Г., Холмогорова А., Юдеева Т. Перфекционизм, депрессия и

тревога // Московский психотерапевтический журнал. - 2001. - № 4. - С. 18-48.

2. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб., 2008. - 352 с.

3. Комиссарова Л.Г. Особенности самоотношения студентов с я-ориентированным перфекционизмом // Вестник БГУ. - 2012. - № 5. - С. 46-51.

4. Распопова А.С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Краснодар: КГУФКСТ, - 2012. - 25 с.

5. Шалабанова А.А. Диагностика перфекционизма у юношей и девушек // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы междунар. науч.-практ. конф., 2014. - С. 601-609.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

М.М. Лифанова, Е.А. Пархоменко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В тезисах изложены материалы по оценке проявления навыков планирования, моделирования, программирования и оценки результатов, на основании чего определен индивидуальный стиль саморегуляции поведения спортсменов разной квалификации. Отражены особенности того, как стиль саморегуляции влияет на целеполагание спортсменов.

Ключевые слова: целеполагание, навыки саморегуляции, индивидуальный стиль саморегуляции, спортсмены разного уровня квалификации.

На современном этапе развития спорта к спортсмену предъявляются высокие требования не только к физической подготовленности, филигранному владению техникой, но и к способности осознанно управлять своей целенаправленной деятельностью.

Вопросы осознанной регуляции поведения тесно связаны с аспектами целеполагания в спорте. Целеполагание занимает ведущее место в процессе развития личности спортсмена, его профессиональных навыков и качеств. Способность спортсмена поставить перед собой одну или несколько целей дает ему возможность осознать свою деятельность не только с позиции процесса постановки целей, но с точки зрения выбора средств и методов по их достижению [1].

Общая способность к саморегуляции проявляется в высоком уровне освоения новых, более сложных видов и форм деятельности. Со стороны это может выражаться в успешном решении неординарных задач и совладании с нестандартными жизненными ситуациями. Четкое понимание целей актуальной деятельности, оснований для ее осуществления, а также используемых способов действий является внутренними аспектами развитой саморегуляции поведения. Оценка ее результатов включена в перечень навыков, связанных с осознанной деятельностью [2, 3].

Сознательные действия спортсмена, связанные с характерными для него психическими явлениями и процессами, являются основой для психологического саморегулирования его активности. Совокупность действий и поступков оказывает влияние на характер достижения поставленных целей. Успешность в становлении спортсмена во многом зависит от его способности формировать такой стиль саморегуляции поведения, который позволил бы ему

компенсировать те личностные особенности, которые препятствуют достижению цели [6].

Целью исследований явилось изучение компонентов саморегуляции поведения спортсменов разной квалификации и определение индивидуального стиля саморегуляции поведения. В исследовании приняли участие 60 спортсменов I, II спортивного разряда, кандидаты в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС) по 15 человек каждой квалификации. Исследование проводилось с использованием метода «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)», позволяющего оценить по балльной системе такие компоненты саморегуляции, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов [4].

Опираясь на полученные данные, можно сделать заключение о том, что спортсмены разной квалификации имеют определенные стили саморегуляции поведения. Каждый индивидуальный стиль имеет особенности проявления, на которые влияет показатель общего уровня саморегуляции поведения. Данный показатель отражает общий уровень сформированности регуляторных процессов произвольной активности человека. Чаще всего спортсмены с высоким показателем общего уровня достаточно самостоятельны, способны гибко реагировать на изменение внешних и внутренних условий. Цели выдвигают осознанно и адекватно своим способностям. При наличии ярко выраженной мотивации к достижению способны выработать такой стиль саморегуляции, который позволит им компенсировать индивидуальные особенности характера, препятствующие достижению. Что касается спортсменов с низкими показателями общего уровня, то ожидается, что потребность в осознанной деятельности у них развита слабо. Они предпочитают зависеть от внешних обстоятельств и мнения других людей (например тренера). Успешность овладения новыми навыками и достижения поставленных целей очень сильно зависит от самих целей, от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, так как способность компенсировать

неблагоприятные личностные особенности у них сформирована слабо. Средний показатель общего уровня саморегуляции означает нестабильность спортсмена в степени выраженности осознанного поведения.

По результатам исследования спортсмены II разряда имеют средний показатель общего уровня саморегуляции поведения, а также демонстрируют индивидуальный стиль саморегуляции, соответствующий типичному профилю № 5 [4]. Данный профиль характеризуется более высокими показателями по шкале «моделирование», которая, в свою очередь, означает, что спортсмены с таким профилем хорошо анализируют внешние и внутренние условия, значимые для достижения желаемого результата. Способность к моделированию и средний показатель общего уровня саморегуляции позволяют таким спортсменам четко ставить цели и определять сроки их достижения. Анализ обстоятельств достижения целей помогает спортсменам данного профиля своевременно реагировать на изменчивость условий и корректировать свою деятельность. Однако данный профиль характеризуется более низким уровнем развития показателя «оценка результата». Это может выражаться в том, что спортсмены плохо сопоставляют результат своей деятельности с тем, что изначально задумывали достичь. Наблюдается дисбаланс в сторону переоценки или недооценки полученных результатов деятельности.

Мы считаем, что такие результаты соответствуют квалификации респондентов. В большинстве видов спорта спортсмены II разряда находятся на этапе начальной подготовки или только переходят на этап спортивного совершенствования. На этих этапах спортсмены, как правило, имеют высокую мотивацию к достижениям, что объясняет способность к четкой постановке цели. Низкий показатель «оценка результата» связан, возможно с тем, что на указанных этапах оценивает результаты и дает обратную связь сам тренер, слабо вовлекая в этот процесс своих подопечных.

Несмотря на то что у спортсменов I разряда общий уровень тоже находится на среднем уровне, профиль саморегуляции поведения отличается и

соответствует типичному профилю № 3 [4]. Спортсмены этой группы характеризуются низким уровнем процессов планирования и оценки результатов и хорошо сформированными процессами моделирования и программирования. При этом развитость навыков моделирования позволяет им легко включаться в поставленные тренером задачи, сопоставлять свои возможности с предъявляемыми требованиями, определять стратегию поведения. Навыки программирования позволяют спортсменам строить развернутую программу действий по достижению цели. Однако слабо выраженные навыки планирования и оценки результата означают, что спортсмены этой группы ориентированы на поиск внешней опоры, нуждаются в том, чтобы их деятельность поддерживалась извне. В целом спортсменов данной группы можно назвать отличными «исполнителями». Так как цели их не определены, они нуждаются в постановке целей и одобрении извне (например тренером). Если эти условия соблюдаются, то спортсмены прекрасно идут к намеченным целям, корректируют свое поведение согласно изменчивости условий. Возможно, это связано с тем, что от спортсменов I разряда требуется много исполнительности в тех целях, которые ставит тренерский состав. Стремление как можно скорее перейти на этап высшего мастерства вынуждает спортсменов идти по пути, намеченному тренером. И на развитие навыков самостоятельного планирования не остается времени.

Спортсмены высоких квалификаций – КМС и МС - продемонстрировали высокий уровень саморегуляции. Выявленный профиль соответствует типичному профилю № 2 [4]. Он характеризуется целостностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов. Привычка к планированию и программированию выражена слабо, что говорит о том, что для них свойственна переменчивость в целях нестабильность в действиях по их достижению. Развитые навыки моделирования говорят о том, что спортсмены объективно оценивают значимые и второстепенные условия, в короткие сроки оценивают те требования, которые к ним предъявляют тренеры, легко

адаптируются к любым условиям. Они хорошо знают о том, что надо делать, но зачастую не делают, потому что навыки программирования выражены слабо. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов помогает своевременно заметить несоответствие, скорректировать стратегию по достижению или заменить ее на другую. Развитая способность оценивать результаты выражается так же в том, что спортсмены этих групп не нуждаются в оценке извне, уверены в себе, мало чувствительны к критике. Высокая уверенность в себе характерна для спортсменов высоких квалификаций. Слабо развитое планирование и программирование может быть результатом того, что спортсмены высоких квалификаций, достигнув определенных результатов, склонны перекладывать ответственность по постановке целей и по поддержанию их достижения.

Подводя итоги, становится очевидна взаимосвязь навыков саморегуляции поведения и квалификации спортсменов. В ходе подготовки спортсменов раскрываются психологические возможности саморегуляции поведения. Различные этапы подготовки диктуют определенные условия деятельности спортсменов. Спортсмены низких квалификаций более мотивированы на самостоятельное планирование и достижение, на этих этапах у них больше ответственности за их развитие в спорте, хотя способность анализировать результаты сформирована слабо. Спортсменов высоких квалификаций тренеры выделяют сильнее, а значит, склонны диктовать определенный путь развития, что находит отражение в степени развитости навыков саморегуляции. В связи с этим способности к целеполаганию на разных уровнях квалификации имеют свои особенности и степень развитости.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Особенности постановки спортсменами целей деятельности / С. К. Багадирова // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта

и физической культуры «Рудиковские чтения – 2016». – М.: РГУФКСМиТ, 441 с.

2. Багадирова С.К. Формирование компетенции в целеполагании: практикум к курсу «Спортивная психология» / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2017. – 112 с.

3. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития // Вопросы психологии, - 2004. - № 2.

4. Круглик Е.Г. Развитие способности к целеполаганию подростков 15–17 лет // Молодой учёный. – 2016. - № 20 (124). - С. 646-649.

5. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.

6. Пархоменко Е.А. Особенности саморегуляции поведения юных спортсменов в подростковом возрасте // Физическая культура, спорт – наука и практика. - № 1. - 2013. – 43 с.

РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ

В.А. Луценко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматривается такое базовое личностное качество, как рефлексивность, а также взаимосвязь с саморегуляцией психических процессов у спортсменов.

Ключевые слова: саморегуляция, аспекты саморегуляции, рефлексия, рефлексивные механизмы.

Современный спорт характеризуется не только физическими, но и психологическими нагрузками на уровне предельных возможностей человеческого организма, ориентацией на достижение высших результатов, сопровождающейся жесткой конкуренцией. «Спортивная деятельность сложна и противоречива с точки зрения факторов, формирующих субъектные свойства личности. С одной стороны, спорт способствует формированию позитивной самооценки, волевых характеристик личности, конструктивной защитно-совладающей активности, наращиванию индивидуального потенциала саморегуляции. С другой стороны, спортивная деятельность связана с межличностным и интрагрупповым соперничеством и агрессивна по своей сути» [4, 43].

Для большинства спортсменов соревнования связаны с различными психологическими испытаниями, спорт предъявляет высокие требования к организации психических процессов и формированию регуляторных свойств спортсменов [2]. Одной из задач саморегуляции является развитие способности спортсмена адекватно оценивать эмоциональное состояние и возможность его регулировать.

Приемы саморегуляции опираются на идею взаимосвязи текущего состояния спортсмена и уровня сложности задач. В состояниях стресса сознание сужается, снижается критичность мышления, и спортсмен зачастую не понимает, что его текущее психическое состояние препятствует достижению высоких результатов. «Аспекты саморегуляции – контроль поведения, самоорганизация, когнитивный контроль, правильный выбор в условиях неопределенности оказываются профессионально важными индивидуально-психологическими качествами, от которых во многом зависит чувствительность спортсмена к психоэмоциональным нагрузкам, в целом его самоэффективность» [3, 75].

Важную роль в осознанной саморегуляции играет такое базовое личностное качество, как рефлексивность. Благодаря рефлексии

осуществляются осознание, оценка состояния и, соответственно, в случае необходимости субъектом вносятся коррекция в применяемые способы и приемы регуляции. Исходя из этого, изучение саморегуляции психического состояния и рефлексии у спортсменов представляет особый интерес.

На современном этапе изучения проблемы можно выделить основные подходы к пониманию связи рефлексии с психическими процессами и механизмами саморегуляции деятельности.

1. Традиционное для отечественной психологии деятельностное направление, суть которого состоит в рассмотрении рефлексии как компонента структуры деятельности (А.Н. Леонтьев и др.). Рефлексия дает человеку способность к самоанализу, осмыслению и переосмыслению своих предметно-социальных отношений с окружающим миром и как необходимая составляющая часть развитого интеллекта [7].

2. Исследование рефлексии в контексте проблематики психологии мышления (В.В. Давыдов, Ю.Н. Кулюткин, И.Н. Семенов, В.Ю. Степанов). Ю.Н. Кулюткин связывает рефлексия со способностью саморегуляции мышления осознавать собственное поведение и деятельность [1].

3. «Системомыследеятельностный» подход, согласно которому рефлексия есть форма мыследеятельности (А.А. Зиновьев, В.А. Лефевр, Г.П. Щедровицкий). Г.П. Щедровицкий считает, что рефлексия интересует нас, прежде всего, с точки зрения метода развертывания схем деятельности, т. е. формальных правил, управляющих конструированием, или, при другой интерпретации, изображением механизмов закономерностей естественного развития деятельности [8].

4. Когнитивная и метакогнитивная парадигма исследования рефлексивных процессов (У. Брюер и др.), В рамках данного направления рефлексивность рассматривается как способность к мышлению о мышлении, к мониторингу и контролю умственных действий. Метакогнитивизм представляет собой направление, в рамках которого изучаются все психические процессы,

имеющие отношение к отслеживанию и контролю познавательных психических функций [5].

5. Исследование рефлексии как фундаментального механизма самопознания и самопонимания (О.А. Шамшикова). В основе специфической саморегуляции личности спортсмена лежат общие процессы психологической дифференциации (рефлексия) и интеграции (смысловое связывание). Способность к рефлексии позволяет удерживать стабильность и связность самопредставления, синхронизировать значимые переживания с системой ценностей.[6].

Таким образом, понятие рефлексивности является дискуссионным, авторы рассматривают данное понятие с различных сторон. Но многие сходятся во мнении, что рефлексивность является важнейшим базовым компонентом саморегуляции деятельности. Рефлексивность как психическая составляющая раскрывается, во-первых, через способность к самовосприятию и анализу собственной психики, во-вторых, через способность к пониманию психики других людей, а именно способностью «встать на место другого», а также механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Рефлексивные механизмы деятельности являются единой системой, которая формируется в течение всего времени развития личности спортсмена, социализации и тренировок.

Список литературы:

1. Безгина Ю.Б. Современные подходы к пониманию термина «рефлексия». - Тамбов: Грамота. - 2007. - № 1 (1). - С. 37-41.
2. Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2017. - № 2. - С.94-99.
3. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2013. - № 4. - С. 74-78.

4. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2015. - № 1. - С. 43-51.
5. Карпов А. А. Феноменология и диагностика метакогнитивной сферы личности: монография / А. А. Карпов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2016. – 208 с
6. Шамшикова О.А. О самопредставлении, самооценке и нарциссической регуляции личности // Материалы IV съезда Российского психол. общества. В 3 т. – Ростов-на-Дону, - 2007. – С. 337-338.
7. Шигабетдинова Г.М. Феномен рефлексии: границы понятия // Социология. Психология. Философия. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. - 2014. - № 2 (1). - С. 415-422.
8. Щедровицкий Г.П. Рефлексия и её проблемы // Рефлексивные процессы и управление. - 2001. - Т. 1. - № 1. - С. 47-54.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС БОЙЦОВ ММА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОБНОСТИ

А.В. Махонина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В материалах статьи изложены результаты исследования психического состояния бойцов ММА. Выявлено значительное количество бойцов с высоким уровнем ситуативной тревожности и агрессивности.

Ключевые слова: психическое состояние, тревожность, агрессивность, ригидность, фрустрированность.

Введение. Психологическая подготовка во время тренировок в основном направлена на формирование характера и темперамента, а также на формирование психических состояний и процессов. Определить психические состояния, которые мешают достичь желаемых результатов (стресс, тревога, страх), можно с помощью психологической диагностики личности.

Цель исследования-изучение психических состояний бойцов ММА.

Задачи исследования:

1. Изучить психологические особенности бойцов ММА.
2. Провести корреляционный анализ показателей агрессивности с выраженностью ситуативной и личностной тревожности, фрустрированности, стрессоустойчивости, ригидности у бойцов ММА.

Методы исследования: психодиагностические тесты-опросники (шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина, шкала самооценки психических состояний Азенка, тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), опросник агрессивности Басса-Дарки), метод экспертной оценки.

Исследование проходило в специализированном спортивном клубе «Спарта». В исследование принимали участие 20 человек мужского пола, в возрасте 17-18 лет.

Психическое состояние бойцов ММА характеризуется высоким уровнем тревожности (49 %), уровень стрессоустойчивости выше среднего (58 %), агрессивность (36 %), ригидность (42 %), уровень фрустрированности (35 %), личной тревожности (33 %). Из чего следует, что бойцы ММА имеют стрессоустойчивость выше средней.

Так же был проведен корреляционный анализ показателей, описывающий степень выраженности психических состояний спортсменов. Выявлены обратная отрицательная корреляция между высоким уровнем стрессоустойчивости и низким уровнем личности ($K_k=0,82$ -сильная связь) и ситуативной тревожности ($K_k=0,76$); обратная положительная связь между

низким уровнем стрессоустойчивости и уровнем личностной ($K_k=0,82$) и ситуативной ($K_k=0,74$) тревожности.

Выявлена высокая связь между уровнем агрессивности и уровнем ригидности ($K_k=75$), средняя связь между агрессивностью и фрустрированностью ($K_k=0,49$). Показатели корреляции свидетельствуют о том, что большинство психических состояний связаны между собой.

На основании теоретического и эмпирического анализа было установлено, что основным риском агрессивного поведения является фактор эмоционально-волевой устойчивости, который состоит из показателей агрессивности и эмоциональных (ситуативная и личностная тревожность) характеристик. Этот фактор охарактеризует способность к самоконтролю, предрасположенность субъекта принимать на себя ответственность за последствия своих действий. Фрустрированность и ригидность определяют способность адаптироваться к конкретной ситуации.

Корреляционный и факторный анализ позволяют сделать вывод о наличии психологического симптомокомплекса агрессивного поведения. Он включает в себя: низкий уровень стрессоустойчивости, высокий уровень агрессивности, личностной тревожности, фрустрированности и ригидности.

Психологический симптомокомплекс (фактор риска) определен у 4 % бойцов. На основе этого комплекса для определения оценки вербальной и физической агрессии бойцы ММА были распределены на 3 группы: неудовлетворительно-высокоагрессивное поведение - 1-ая группа – 7 %, удовлетворительно-среднеагрессивного поведение - 2-ая группа – 52 %, хорошее низкоагрессивное поведение - 3-я группа – 41 %.

Необходимо уделить особое внимание на формирование психических состояний и процессов. В целом показатели свидетельствуют о высокой напряженности психической сферы бойцов ММА. Стоит отметить, что 16 % участников исследования имеют высокий уровень агрессивности и низкий уровень стрессоустойчивости по этим показателям их можно отнести к

повышенной группе риска. Из результатов исследования видно, что есть взаимосвязь между психическими состояниями и агрессивностью.

Можно выделить несколько перспективных задач: 1. Формирование свойств личности, которые необходимы для правильного ведения боя. Сюда можно отнести внимательность, смелость, решительность, настойчивость, быстроту реакции, нестандартное мышление, инициативность. Именно эти личностные качества делают бойца непобедимым. 2. Ко второй задаче можно отнести формирование состояния, которое принято называть «бдительная расслабленность», или «состояние воина». 3. Так же основным в психологической подготовке бойца являются саморегуляция и управление вниманием. 4. Самая сложная задача - это развитие особого отношения к боли.

Тренеру необходимы психологические знания, для правильного построения тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Абаджян В. А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учеб. пособие / В. А. Абаджян В. А. Санников. – М. :Изд-во ИТА, 2014. – 152 с.
2. Васильев Г.Ф. Актуальные вопросы методического и психологического обеспечения подготовки спортсменов-единоборцев / Г.Ф. Васильев, О.В. Тиунова // Теория и практика физ.культуры. - 2017. - № 2. - С. 20-22).
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – М.: Питер-Пресс, 2008.
4. Тиунова О.В. Психологическое обеспечение спортивной подготовки сборных команд России (возможности и перспективы) / О.В. Тиунова // Спорт-35. – 2015. - № 7 (1). – С. 24-25.
5. Шумаков Н.Ю. Взаимосвязь физических упражнений с агрессивным поведением подростка / Н.Ю. Шумаков // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 9. – С. 53-56.

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ И ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.И. Полянская, Ю.М. Босенко

Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования личностных предпосылок эмоционального выгорания тренеров и педагогов физической культуры.

Ключевые слова: выгорание, стиль педагогической деятельности, уровень притязания личности, тренер, педагог физической культуры, стаж педагогической деятельности.

В настоящее время общее увеличение социальной напряженности, постоянно растущие требования к успешности профессиональной деятельности стимулируют постоянный рост адаптивных возможностей личности [3, 5]. В наибольшей степени взаимосвязь деятельности и личности отражает стиль педагогической деятельности. Он вырабатывается в процессе труда с учетом природных задатков и может корректировать несоответствие деятельности и личностных предпосылок. Также притязания личности, связанные с профессиональными ожиданиями, формируют образ будущего специалиста. Если эти личностные предпосылки успешности тренера и педагога не имеют конструктивных проявлений, то специалист будет обречен на более высокое напряжение, большую эмоциональную отдачу, стрессовый характер организации деятельности [8].

Одной из форм дезадаптации педагога является «эмоциональное выгорание» [1, 2]. Исследования указывают на существование личностных

предпосылок к возникновению эмоционального выгорания в педагогической деятельности [4, 6, 7].

Цель исследования – выявить личностные предпосылки эмоционального выгорания педагогов физической культуры. В исследовании принимали участие педагоги и тренеры спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва г. Краснодара и Краснодарского края в количестве 60 человек. Возраст испытуемых от 22 до 37 лет. Все респонденты были разделены на две группы. Критерием деления послужил стаж работы испытуемых. Были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Анализ учителем стиля своей педагогической деятельности», методика для определения уровня притязаний В. Гербачевского, методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

В результате диагностики мы определили, что у тренеров и педагогов физической культуры наиболее сформированы две фазы синдрома эмоционального выгорания: напряжение (наиболее выражено у педагогов с профессиональным стажем до 5 лет) и истощение (характерно для педагогов с профессиональным стажем от 5 до 10 лет). Доминируют два симптома фазы «Напряжение»: тревога, депрессия и переживание психотравмирующих обстоятельств; и симптом фазы «Истощения» - психосоматические и психовегетативные нарушения.

Предпочитаемым стилем педагогической деятельности является рассуждающе-методичный стиль. Предпочтение стиля педагогической деятельности не зависит от стажа. В обеих группах предпочитаемым стилем педагогической деятельности является рассуждающее-методичный стиль. Есть небольшая разница в предпочтении эмоционально-импровизационного (предпочитают педагоги со стажем до 5 лет) и рассуждающее импровизационного (предпочитают педагоги со стажем от 5 до 10 лет) стилей.

Для педагогов характерно преобладание среднего уровня развития компонентов мотивации, отражающих особенности притязаний. Только два

компонента имеют высокий уровень развития: познавательный мотив и инициативность. У педагогов со стажем от 5 лет внутренняя мотивация, значимость результатов, волевое усилие и инициативность достоверно выше, чем у тех, кто работает меньше 5 лет. В связи с высокой инициативностью и концентрацией педагоги с большим стажем работы претендуют и на более высокий результат, поскольку усилий затратили больше, чем те, кто ведет педагогическую деятельность недавно.

На основе корреляционного анализа между показателями опросника В.В. Бойко и стилями педагогической деятельности можно говорить о полученных взаимосвязях как о неоднозначных.

У педагогов со стажем работы менее 5 лет выявлены корреляционные взаимосвязи между эмоционально-импровизационным стилем и лишь одним симптомом СЭВ - «расширение сферы экономии эмоций», а рассуждающе-методичный стиль связан с симптомом СЭВ - «неудовлетворенность собой» и «эмоциональная отстраненность»

У педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет способствуют развитию эмоционального выгорания такие стили их профессиональной деятельности, как рассуждающе-методичный и эмоционально-импровизационный. Так, рассуждающе-методичный стиль связан с симптомом СЭВ - «неудовлетворенность собой» и «психосоматические и психовегетативные нарушения». Эмоционально-импровизационный стиль связан с симптомом СЭВ - «личностная отстраненность» и «расширение сферы экономии эмоций».

Таким образом, наиболее неблагоприятными стилями педагогической деятельности являются рассуждающе-методичный и рассуждающе-импровизационный стили, поскольку они взаимосвязаны с наиболее тяжелыми симптомами эмоционального выгорания.

Рассмотрим особенности взаимосвязи выгорания и притязания личности педагогов. Чем выше внутренняя мотивация у педагога-новичка, чем более осознанно он обучается профессии, тем меньше сложностей в отношении к

профессии он может приобрести: спокойное, эмоциональное и личностное общение, включенность в профессиональные взаимоотношения и активная позиция будут способствовать формированию его компетентности в будущей деятельности. Чем больше педагог намерен мобилизовать собственных усилий для решения поставленных задач, тем меньше неприятных переживаний, тревог и опасений его ожидает, тем лучше он будет себя чувствовать и относиться ко всему глубоко личностно. Важно доверие к себе и вера в собственный потенциал как возможность будущей успешной реализации, в то время как для более зрелых специалистов важно более четкое и адекватное представление собственных возможностей.

У педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет обнаруживаются многочисленные отрицательные связи внутренней мотивации и симптомов эмоционального выгорания. То есть, внутренняя мотивация как компонент успешности освоения профессии является решающей и с возрастом становится более важной.

Излишне высокая концентрация и ожидание закономерных результатов могут приводить к развитию формализма и напряжению в выполнении профессиональных обязанностей. Также необходимо более адекватно представлять результат собственной деятельности. Чем более инициативен педагог, тем более эмоционально открыт, тем меньше экономит на эмоциональном общении.

Выявлена большая насыщенность и большее количество прямых корреляций у педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет, что в целом говорит о тенденции к увеличению роли отдельных факторов и общего адекватного уровня притязаний в процессе профессионализации.

Установленные многочисленные положительные прямые связи между внутренней мотивацией и личностной значимостью результатов деятельности с симптомами выгорания говорят о том, что развитие этих компонентов будет создавать условия для предупреждения симптомов эмоционального выгорания.

Волевые усилия находятся в обратной зависимости со всеми фазами эмоционального выгорания, что говорит о необходимости вложения сил в дело для того, чтобы признавать его своим и получать удовлетворение от работы. Напротив, слишком высокая оценка своего потенциала или слишком высокий уровень задач, которые ставит перед собой педагог, приводит к обеднению задач самой профессии: педагог больше видит и планирует относительно себя лично, никак не соотнося это с реальными требованиями, что, как следствие, приводит к проявлению различных симптомов эмоционального выгорания.

Список литературы:

1.Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Стратегии преодоления стресса: учебное пособие, Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. - 248 с.

2.Берилова Е.И., Мищенко А.В., Дорошина О.В. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2013. - № 2. - С. 24-29.

3.Босенко Ю.М., Распопова А.С. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2017. - № 2. - С. 94.

4.Гроза И.В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // Современные наукоемкие технологии. - 2009. - № 10. - С. 63-64.

5.Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - № 1. - С. 43-51.

6.Полянская Е.И., Босенко Ю.М. Взаимосвязь индивидуального стиля деятельности и эмоционального выгорания у тренеров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2016. - Т. 1. - № 1. - С. 183-187.

7.Уразаева Ф.Х., Нурмухаметова А.А., Уразаев К.Ф., Найденова Л.И. Психологические особенности формирования эмоционального выгорания педагогов // Фундаментальные исследования. - 2008. - № 9. - С. 119-120.

8.Харитонов И.В., Сухина Ю.Б. Особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и уровня притязаний в разных образовательных средах // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: сборник научных трудов; Адыгейский государственный университет, Кафедра психологии; редкол.: С.К. Багадирова (отв. ред.). - Майкоп, 2015. - С. 50-56.

ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Ю.М. Селиванова, М.М. Шестаков

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В связи с продолжающимся ростом конкуренции на мировой спортивной арене российским спортсменам однозначно нельзя останавливаться на достигнутом результате, а тренерам следует искать инновационные пути в вопросах физической подготовленности футболистов данной возрастной категории, в том числе с учетом индивидуальных физических особенностей каждого из членов футбольной команды.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, общая и специальная физическая подготовка, содержание физической подготовленности.

В условиях спортивной конкуренции российские футболисты активно пытаются завоевать лидирующие позиции на мировой спортивной арене, но это не всегда удается. Поэтому в подготовке футболистов большое внимание уделяется тактической, технической и физической составляющей [3]. Причем без высокой физической подготовленности спортсмену сложно проявить технико-тактические умения на практике в полной мере [2]. В современной

России осуществляют деятельность различные спортивные клубы, детско-юношеские спортивные школы и центры спортивного совершенствования, которые работают со спортсменами 15-16 лет с учетом оптимальной структуры физической подготовленности. Об этом говорят успехи кубанских футболистов, которые являются участниками российских и международных чемпионатов. В этом направлении еще предстоит многое сделать, чтобы о российских и кубанских футболистах, в частности, заговорил весь мир.

В настоящее время разработаны программы подготовки футболистов 15-16 лет с учетом повышения уровня физической подготовленности [1]. Но на практике, следуя программе, тренеры не всегда используют дополнительные средства и методы, которые способствуют повышению эффективности таких программ, а нововведения, зачастую, используются интуитивно, без научного подтверждения [4].

Таким образом, в данном направлении следует более смело предпринимать новые шаги по совершенствованию структуры физической подготовленности футболистов 15-16 лет на основе современных научных разработок, что поможет тренерам найти оптимальные пути в вопросах физической подготовленности футболистов обозначенной возрастной группы [5].

Список литература:

1. Григорьев С.К. Футбол. Некоторые особенности современной подготовки футболистов-юниоров / С.К. Григорьев. – Краснодар, 2005. - 80 с.
2. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. - 208 с.
3. Золотарев А.П. Методологические основы исследования проблем подготовки юных футболистов: монография / А.П. Золотарев, Л.А. Сучилин, И.М. Шестаков. - Волгоград: ВГАФИ, 2005. – 99 с.
4. Ривера Э.М. Структура физической и технической подготовки юных футболистов на этапе углубленной специализации: автореф. дис. ... канд. пед.

наук / Э.М. Ривера. - М.: Знание, 2015. - 20 с.

5. Управление подготовкой футболистов / под ред. Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 271с.

УВЕРЕННОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Е.С. Селютина

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В обществе, где преобладает образ сильной личности, наряду со стрессовыми факторами уверенность занимает одно из главных мест среди качеств конкурентоспособной личности. Для спортсменов умение совладать со своим поведением, не понижая уровень уверенности в себе, является одной из главных способностей, чтобы быть конкурентоспособной личностью.

Ключевые слова: спортсмены, копинг-стратегии, уверенность, юноши, девушки, стресс, стрессовая ситуация.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Однако стрессовые воздействия не должны превышать адаптационные возможности человека, так как в этих случаях может возникнуть ухудшение самочувствия и появятся заболевания - соматические и невротические. Это происходит потому, что все люди реагируют на одинаковые нагрузки по-разному. У одних реакция активная - при стрессе эффективность их деятельности продолжает расти до некоторого предела («стресс льва»), а у

других реакция, наоборот, пассивная, эффективность их деятельности падает сразу («стресс кролика») [3].

Все же стресс - нормальный физиологический ответ на события, которые заставляют нас чувствовать, что под угрозой находится наше самочувствие и благополучие. Когда мы чувствуем опасность, реальную либо воображаемую, защитные силы нашего организма запускают быстрый автоматический процесс, ответ на стресс, известный как «борьба или бегство» [1].

Состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, – это сложное психофизиологическое состояние личности, которое определяется несколькими системами условий различного иерархического уровня. Характер и степень влияния этого стресса на деятельность спортсмена обусловлены взаимоотношением различных его индивидуальных свойств: социально-психологических, личностных, психологических, психодинамических, физиологических, то есть всей системой их взаимосвязей [5].

Сейчас особенно актуально изучение личностных свойств спортсменов как ресурс преодоления стресса. Эти свойства включают в себя: ценностную мотивационную структуру личности, эмоциональную устойчивость, интернальный локус контроля, Я-концепцию, то есть представления человека о себе, что говорит об его уровне уверенности [5].

В обсуждениях проблем структуры личности и психологических проявлений индивидуальности, а также методов их изучения проблема уверенности занимает не последнее место в научной психологии [2]. На сегодняшний день во всем мире актуален культ спорта и сильной личности, и на данном этапе общество не может существовать без уверенных в себе людей. Так как в спорте большая конкуренция, не уверенный в себе спортсмен, подобно естественному отбору, скорее всего не сможет долго продолжать карьеру и добиться высоких результатов. Однако чрезмерная уверенность может привести к плохим результатам в тренировочной деятельности, а

впоследствии и на соревнованиях. Но так как количество стрессовых факторов постоянно растет, и зачастую спортсмены просто не знают как с ними справиться, важно научить их совладать со своим поведением и при этом не понижать их уверенности в себе.

Уверенность представляет собой одно из важных базовых свойств конкурентоспособной личности. Она начинает формироваться в детстве, но к старшему школьному возрасту приобретает большое значение для раскрытия способностей и дальнейшего определения своего места в жизни [2].

В связи с этим изучение уверенности как фактора формирования стратегий преодоления стресса и ресурса конкурентоспособности личности приобретает большую научную и практическую значимость.

Для изучения взаимосвязи уверенности и эффективного копинг-поведения мы исследовали особенности совладающего поведения спортсменов разного пола, которое, по нашему мнению, может выступать в качестве ресурсов совладания с трудной ситуацией.

В данном исследовании использовался копинг-тест (Lasarus R., Folkman S., 1984) и тест уверенности в себе В.Г. Ромека с участием студентов ФГБОУ ВО КГУФКСТ, в возрасте 20-23 лет, различной квалификации, представляющие командные и индивидуальные виды спорта. Всего в исследовании приняли участие 40 спортсменов (20 юношей, 20 девушек).

Анализ результатов девушек говорит о том, что показатели «Уверенность» (0,57) и «Инициатива в социальных контактах» (0,50) имеют прямую связь с показателем копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки». Следовательно, более уверенные в себе девушки, попадая в сложную и непривычную ситуацию, опираются на мнение окружающих, усиливают поиск эмоциональной, информационной поддержки.

Установлена у девушек прямая взаимосвязь между показателями «Уверенность» и «Планирование решения проблемы» (0,48), это говорит о том, что девушки с более высоким уровнем уверенности лучше решают проблемы

аналитическим подходом к ситуации. Еще результаты показывают прямую связь показателей «Уверенность» и «Принятие ответственности» (0,51), что свидетельствует о том, что девушки способны признавать свои ошибки, решая проблемные ситуации, за счет чего повышается уверенность в себе. Также у девушек прямая связь с показателем «Уверенность» и «Положительная переоценка» (0,64). Это говорит о том, что девушки фокусируются на личностном росте, тем самым повышают свою уверенность за счет создания положительного значения ситуации [4].

По результатам исследования юношей нами было выявлено, что у спортсменов показатель копинг-стратегии «Дистанцирование» имеет обратную связь с показателем «Инициатива в социальных контактах» (-0,47). Это говорит о том, что юноши склонны к самостоятельности в переживаниях своих эмоций и чувств, могут отдаляться от неприятной и сложной ситуации, уменьшают ее значимость, однако при этом способны самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации [4].

В результате данные исследования показали, что уверенность у девушек зависит от мнения окружающих. Они более коммуникабельны и склонны к взаимодействиям с людьми, предприимчивы в социальных контактах и заинтересованы в повышении результативности от взаимодействия с окружающими, в отличие от юношей, которые более пассивны в поиске социальной поддержки, независимы от признания общественности.

При этом показатели «уверенности» как у юношей, так и у девушек на достоверном уровне не имеют отличий. Однако юноши более уверены, когда самостоятельно решают сложные ситуации, полагаясь на себя и на свои силы. Они могут их проигнорировать или попытаться забыть, либо наоборот, найти в ней что-то хорошее и извлечь для себя что-либо полезное, в отличие от девушек, которые ищут поддержку в социальных контактах.

Список литературы:

1. Акимова А.Р. Особенности системно-функционального подхода к

исследованию уверенности //Актуальные вопросы современной психологии и педагогики / отв. ред. А.В. Горбенко. - Липецк.: Изд. Центр «Де-фанта», 2009. - С. 8-14.

2. Берилова Е.И., Босенко Ю.М. Стратегии преодоления стресса: учебное пособие. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 248 с.

3. Крупнов А.И. Психодиагностика свойств личности и темперамента: учеб. пособие – М.: ИИЦ МГУДТ, 2007. – 56 с.

4. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг–процессы. – М.: Медицина, 1966.

5. Пархоменко Е.А., Чуб Е.В., Селютина Е.С. Взаимосвязь конструктивных копинг-стратегий с показателями уверенности у юношей, занимающихся спортом // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. - 2017. - Т. 1. - № 1-1. - С. 251.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Ж.А. Стоянова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены особенности психологического пола у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, описываются гендерные аспекты личностных свойств у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике.

Ключевые слова: гендер, маскулинность, фемининность, локус контроля, мотивация достижения, мотивация избегания неудачи, саморегуляция.

Психологический пол является значимым компонентом структуры личности. Детерминированное биологически заданной принадлежностью индивида к определенному полу это свойство имеет системный характер. Также психологический пол формируется под воздействием этнических и культурных обычаев семейного воспитания, особенностей социально полезной деятельности, норм полоролевого поведения, принятых в данном обществе.

Данное понятие оказывает влияние на важные составляющие личности и деятельности человека, такие как индивидуальные черты личности, поведенческие проявления, деятельность и способы ее осуществления, социальные позиции и установки, распределение и соподчинение мотивов личности [2, 6].

Накопленный на сегодняшний день опыт изучения психологического пола позволяет выделять маскулинный психологический пол, когда черты личности и параметры поведения соответствуют заданным нормативным для общества особенностям мужской половой роли, и фемининный психологический пол, когда особенности личности соответствуют нормативным характеристикам женской половой роли [2, 7].

Спорт рассматривается как соответствующий «мужской» социальной роли вид деятельности. Такое представление сложилось, поскольку спорт ориентирован на демонстрацию таких черт характера, как целеустремленность, настойчивость, твердость характера, склонность к конкуренции, уверенность в себе и твердость поведения. На современном этапе спорт уже фактически во всех отношениях завоеван женщинами. Именно поэтому в психологии стоит важная задача: проанализировать, в какой степени занятия спортом способствуют маскулинизации женщин как в физическом, так и в психическом отношении [1, 4, 5, 10].

Имеются доказательства влияния спорта на маскулинизацию организма женщин [6], тогда как относительно психологических особенностей вопрос

остается не раскрытым полностью. Имеются данные о том, что в спорте происходит психологическое «возмужание» девочек и женщин [8, 9], могут нейтрализоваться различия психологического характера между представителями мужского и женского пола. Есть иные представления, в частности, о том, что в спорте осуществляется закрепление гендерных моделей поведения, которые связаны с социальными установками [3, 11]. Исследователями отмечается, что значимое влияние в этом процессе имеет специфика вида спорта. Однако имеющихся данных недостаточно, чтобы делать конкретные и обоснованные выводы.

Цель исследования – установить особенности психологического пола и выявить гендерные аспекты личностных свойств у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике.

Исследование проводилось в период с октября 2016 г. по август 2017 г. при участии спортсменов сборной России и Краснодарского края по тяжелой атлетике, а также специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва г. Краснодара. Возраст 18-26 лет.

Для достижения поставленных задач проводился анализ показателей психологического пола, полученных с помощью модифицированной методики С. Бем «Психологический пол личности».

Сравнение гендерных стереотипов показывает, что у девушек наблюдается более адекватное представление о собственном психологическом поле.

У девушек уровень фемининности значительно превышает уровень маскулинности, что говорит о более полном представлении о себе, о своем психологическом поле. В группе юношей нами установлен такой психологический пол, как маскулинный, поскольку показатель «маскулинность» достоверно выше показателя «фемининность».

Для того чтобы выявить гендерные аспекты личностных свойств у спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике, мы разделили выборку спортсменов на группы в зависимости от гендерной роли.

Рассмотрим гендерные различия в показателях осознанной саморегуляции. У респондентов с маскулинным психологическим полом все компоненты саморегуляции выражены на среднем уровне, гибкость и самостоятельность выражены на среднем уровне, близком к высокому. У респондентов с фемининным психологическим полом гибкость выражена на высоком уровне, самостоятельность – на среднем уровне, близком к высокому, остальные компоненты выражены на среднем уровне. Значимых гендерных различий по показателям осознанной саморегуляции не обнаружено, что может быть свидетельством того, что включенность в спортивную деятельность сходным образом влияет на формирование регуляторных компонентов, особенно на развитие регуляторной гибкости и самостоятельности. Таким образом, мы рассматриваем полученные результаты как благоприятные и являющиеся следствием включенности в спорт.

Результаты проведенного исследования по методике «Уровень субъективного контроля» в группе спортсменов показал, что спортсмены с маскулинным психологическим полом превосходят по показателю субъективного контроля в области достижений. Это связано со сферой деятельности, в которой спортсмены себя реализуют. У спортсменов достижения в выбранном виде деятельности зависят в основном от них самих, от их стремления к победе, выдержки, подготовленности, желания продвигаться, их заинтересованности в спорте высших достижений.

В качестве компонентов мотивации спортсменов мы рассматривали особенности мотивации к успеху, мотивации избегания неудач. В результате гендерного анализа установлено, что у спортсменов с маскулинным психологическим полом достоверно выше выражена мотивация к успеху, что может быть обусловлено воздействием гендерного стереотипа, в соответствии с

которым к мужчинам предъявляются завышенные требования, связанные с их успешностью, и склонность к риску, которая также более характерна для маскулинности, тогда как при феминности проявляют больше осторожности, и у них достоверно выше показатель мотивации избегания неудач, что свидетельствует о том, что они скорее стремятся к осторожности с целью защиты от неудачи.

Решение научной проблемы формирования гендерных характеристик в тяжелой атлетике представляется чрезвычайно актуальным и перспективным направлением психологии спорта. Данное исследование подтверждает адекватность закрепления гендерных моделей поведения у спортсменов, включенных в занятия тяжелой атлетикой.

Список литературы:

1. Багадирова С.К. Формирование гендерной идентичности в условиях профессионализации личности в спорте // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2014. - № 2 (136). - С. 114-118.
2. Берн Ш. Гендерная психология. – М., 2002. – 320 с.
3. Босенко Ю.М. Особенности регуляторных свойств у спортсменов разного пола, квалификации, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 3. - С. 66-71.
4. Бугаевский К.А. Изучение гендерной идентификации и полового диморфизма у спортсменок в ряде видов спорта // Физкультура, спорт, здоровье; сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 2016. - С. 133-137.
5. Дамадаева А.С. Гендерные исследования в спортивной психологии // Психологический журнал. - 2012. - Т. 33. - № 1. - С. 40-49.
6. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб. : Питер, 2002. - 544 с.

7. Клецина И.С. Гендерная социализация: учебное пособие. - СПб. : Издательство Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена, 1998. - 92 с.
8. Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 6. - С. 13-16.
9. Пархоменко Е.А. Гендерные аспекты социального становления личности спортсмена в условиях ранней профессионализации // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. - 2016. - Т. 1. - № 1. - С. 173-180.
10. Рыжов В.В., Канатъев К.Н. Психологическое сопровождение гендерно ориентированной профессиональной подготовки педагога-тренера // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. - 2016. - № 4. - С. 114-125.
11. Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские? // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 8. - С. 55-58.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Д.А. Черепкова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и
туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. В статье представлены психологические особенности толерантности к неопределенности спортсменов, занимающихся боевыми видами спорта. В исследовании приняли участие 30 спортсменов (4 мастера спорта, 21 кандидат в мастера спорта и 4 разрядника), 18-26 лет. Доказано, что спортсмены с хорошими достижениями интересуются результатами

соперников, восприимчивы к опыту других спортсменов, стремятся к самосовершенствованию, что определяет их успешность.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, внешняя неопределенность, психологическая устойчивость, боевые искусства.

В последние годы в нашу жизнь прочно вошел термин «неопределенность». Толерантность к неопределенности рассматривается как ресурс в различных видах деятельности. Данный феномен изучается в спорте и в настоящее время, но среди спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, изучен недостаточно.

Первым понятие «толерантность к неопределенности» предложил Э. Френкель-Брунsvик в 1949 году, в контексте проблем этнических стереотипов и антисемитизма [8]. Понятие «толерантность к неопределенности» исследователи описывали по-разному, С. Баднер определял ее как базовую черту личности, которая отражает желание совладать с ситуациями неопределенности [7]. R.J. Hallman понимает под толерантностью к неопределенности способность индивида устойчиво противостоять конфликту и напряжению в ситуации двойственности и, принимая неизвестное, чувствовать себя комфортно перед неопределенностью [9]. Т.В. Корнилова рассматривала толерантность к неопределенности как позитивное отношение к неопределенности [5].

Толерантность к неопределенности является качеством, определяющим успешность в поединке у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами. Для единоборств характерны ситуации борьбы, в которых спортсмены должны отслеживать неопределенность, принимать быстро решения и молниеносно реагировать в непредсказуемых ситуациях [1,2].

Целью эмпирического исследования является выявление личностных особенностей, связанных с толерантностью к неопределенности спортсменов. Исследование проводилось в январе 2017 года с участием студентов

Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма и сотрудников ОМОНа, которые являются действующими разрядниками и постоянно повышают свой уровень спортивного мастерства. Всего было исследовано 30 человек (4 мастера спорта, 21 кандидат в мастера спорта и 4 разрядника). В исследовании участвовали спортсмены женского и мужского пола в возрасте от 18 до 26 лет.

В исследовании использовались методики диагностики психической надежности (В.Э. Мильман), эмоциональной устойчивости (А. Голдберг) и толерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова). Применялся корреляционный анализ по Спирмену.

Гипотеза исследования. В исследовании предполагалось, что существует взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и показателями психической надежности и эмоциональной устойчивости.

Выявлена достоверная отрицательная связь между показателями шкал внешней неопределенности (методики психической надежности) и концентрации по методике А. Голдберга ($r=-0,51$; $p\leq 0,01$), что свидетельствует о снижении концентрации внимания у спортсменов, занимающихся единоборствами, под влиянием внешних раздражителей. Полученные в нашем исследовании результаты схожи с данными В.К. Сафонова, который рассматривал проблему концентрации внимания в спорте. Он обращает внимание на важность концентрации внимания спортсмена на собственных ощущениях, поскольку это помогает оценить и корректировать влияние нагрузок, предотвратить перетренированность и монотонию [6].

Определена достоверная прямая связь между шкалой межличностной толерантности к неопределенности по методике Т.В. Корниловой и удовлетворенностью деятельностью ($r=0,58$; $p\leq 0,01$), из этого следует, что удовлетворенность спортсмена собственным результатом делает его толерантным к достижениям других спортсменов, его не волнуют их результаты. Вероятно, спортсмены, которые удовлетворены результатом,

проявляют терпимость к разнообразию стилей соперников. Возможно, спортсмены, занимающиеся контактными боевыми искусствами, обладают более выраженными установками на жесткое соперничество, чем на сотрудничество и на победу [3]. Но спорт как идеал должен формировать гуманизм, ориентировать на олимпийские ценности, на развитие патриотизма, а не на индивидуализм. Близкие результаты получены в исследовании Е.П. Ильина, который изучал коллективистов и индивидуалистов. У коллективистов доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности и ставят перед собой высокие перспективные цели, увлечены занятиями спортом. У индивидуалистов ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности [5].

Таким образом, подтверждается гипотеза данного исследования, установлена связь между психической надежностью и эмоциональной устойчивостью, толерантностью к неопределенности и психической надежностью, доказано, что успешные спортсмены отслеживают достижения соперников, а спортсмены с низкими результатами не интересуются достижениями других. Способность учиться у соперников, воспринимать их опыт являются залогом успешности спортсмена.

Список литературы:

1. Горская Г.Б Психологический контроль в системе психологического сопровождения подготовки спортсменов: учебно-методическое пособие для магистрантов направления 034300 — Физическая культура, профиля «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта». — Краснодар: КГУФКСТ, 2012.

2. Гусейнов А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и

туризма, 2016. - Т. 1. - С. 190-192.

3. Гусейнов А.Ш. Внешние и внутренние факторы психологической устойчивости самбистов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2017. - Т. 1. - № 1-1. - С. 216-217.

4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

5. Корнилова Т.В. Толерантность к неопределенности и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. - Т. 11. - № 4. - С. 19–36.

6. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. – СПб.: 2013. – 56 с.

7. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable // Journal of Personality, 1962. Vol. 30. P. 29-50

8. Frenkel-Brunswik E. Tolerance of Ambiguity as a Personality Variable //American Psychologist, 1948. Vol. 3. P. 268.

9. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity // In J. C. Gowanet al. (Eds.) Creativity: Its Educational Implications. New York: Wiley, 1967

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

И.С. Шостак

Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

Аннотация. Современные психологические исследования в качестве одного из главных ресурсов достижения высоких результатов спортивной деятельности рассматривают личность спортсмена. Невозможно принимать во внимание достижение успеха и значимых результатов без изучения личностных ресурсов, так как именно они определяют успешность спортсмена и его психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: личностные ресурсы, мотивация, самооценка, тревожность, психологический климат.

Современный спорт ориентирован не только на достижение результата, в нем формируется личность и её социально-психологические связи. Поэтому возникают более сложные требования к физической подготовке спортсменов подросткового возраста к их личностным качествам, определяющим успешность выступления на соревнованиях.

Формирование необходимых личностных качеств, являющихся ресурсами, осуществляется в контексте самореализации. Её основой является стабильное совершенствование юным спортсменом собственной личности [4, 5].

Наиболее важными и необходимыми ресурсами, позволяющими осуществлять успешную спортивную деятельность, выступают мотивация, самооценка и тревожность [1, 2]. Однако следует уделять внимание и такому

фактору, как социально-психологический климат, который способен оказывать влияние на формирование необходимых личностных качеств [3, 6].

Цель исследования – выявление особенностей личностных ресурсов, обеспечивающих успешность адаптации и самореализации спортсменов подросткового возраста.

Методы психодиагностики: опросник «Почему я занимаюсь спортом?» (Р. Дж. Валлеранд), методика исследования самооценки и уровня притязаний (Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн), опросник «Шкала личностной тревожности» (А. М. Прихожан), методика оценки психологической атмосферы в коллективе (А. Ф. Фидлер).

В исследовании принял участие 71 спортсмен-подросток в возрасте от 11 до 16 лет, занимающихся акробатикой. Выборка включает 32 юноши и 39 девушек.

Проведённое исследование позволило установить следующие особенности личностных ресурсов юных акробатов.

Доминирующими мотивами занятий спортом выступают компетентность (22 балла), а также приобретение знаний в избранной деятельности (22 балла). Преобладание данных мотивов свидетельствует о сформированности внутренней мотивации, обеспечивающей устойчивость интересов, связанных со спортивной деятельностью, а также указывает на стремление спортсменов получать удовольствие от познания нового и грамотно, эффективно использовать полученные в ходе тренировочного процесса знания, умения и навыки.

Общий уровень тревожности находится на оптимальном уровне (3,9 балла), полезном и необходимом для благоприятного развития личности: стимулирующем спортсмена к выполнению деятельности. Наиболее выраженной является межличностная тревожность (4,2 балла), так как именно в данный возрастной период активно возрастает роль общения со сверстниками. Активное включение в общение может провоцировать возникновение

трудностей при взаимодействии с коллективом, приводящих к появлению тревоги. Наименее выражена школьная тревожность (3,5 балла), что говорит о спокойном отношении спортсменов-подростков к учебной деятельности и наделении большим вниманием спортивной деятельности.

Самооценка (64,8 %) и уровень притязаний (91,6 %) у юных спортсменов являются завышенными. Это говорит о неадекватном отношении к собственным способностям, неумении ставить реалистичные цели. Проявлениями завышенной самооценки также являются личностная незрелость и несформированность самокритики.

Психологический климат в коллективе оценивается спортсменами как благоприятный (84 %). Однако в группе невысокий уровень согласия (3 балла).

Проведённый корреляционный анализ позволил установить наличие нескольких положительных взаимосвязей самооценки и внутренней мотивации. Так, обнаружена положительная корреляция самооценки со следующими мотивами: знания ($t=0,27$; $p\leq 0,05$), компетентность ($t=0,27$; $p\leq 0,05$) и новые впечатления ($t=0,34$; $p\leq 0,05$). Таким образом, приобретение новых знаний, повышение компетентности и получение новых впечатлений способствуют повышению самооценки юных акробатов за счёт увеличения их возможностей и улучшения образа Я в собственных глазах.

Обнаружена также положительная взаимосвязь самооценки с внешней мотивацией ($t=0,27$; $p\leq 0,05$). В данном случае видно, что самооценка подростков бывает весьма подвержена мнению окружающих, в связи с чем, они стремятся быть на высоте, соответствовать ожиданиям и мнениям окружающих. Получение одобрения и похвалы способствует повышению самооценки, порицание же способствует её снижению.

В процессе корреляционного анализа были установлены и отрицательные взаимосвязи. Так, было выявлено, что самооценка отрицательно коррелирует со школьной тревожностью ($t=-0,27$; $p\leq 0,05$). То есть, с ростом самооценки юных спортсменов снижается их страх контроля знаний и умений, навыков.

Межличностная тревожность обратно взаимосвязана с двумя компонентами психологического климата – дружелюбием ($t=-0,34$; $p\leq 0,05$) и удовлетворённостью коллективом ($t=-0,42$; $p\leq 0,05$). Таким образом, повышение дружелюбия, сплочённости и удовлетворённости спортивным коллективом способно снижать тревожность при взаимодействии со сверстниками.

Полученные в ходе исследования результаты позволяют выявить личностные ресурсы, влияющие на силу и устойчивость мотивации, уровень самооценки и тревожности. Учёт в ходе тренировочного процесса данных результатов будет способствовать как закреплению юных спортсменов в спорте, так и повышению их соревновательной надёжности.

Список литературы:

1. Зеркалина Н.А. Специфика мотивационной сферы самореализующихся юных спортсменов // «Рудиковские чтения»: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры (26 – 29 мая 2013 г.). - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - С. 83–85.
2. Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. - 2011. - № 8 (2). - С. 84–87.
3. Львова И. В. Личностные ресурсы и удовлетворенность психологическим климатом в коллективе – показатели эффективности деятельности педагога в современной образовательной организации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2014. - Т. 20. - С. 4466–4470.
4. Тихонов Г.Г., Семёнова Г.И., Яковых Ю.В. Специфика отбора спортсменов для формирования команд спортивного туризма в группе дисциплин «Маршруты» // Омский научный вестник. - 2013. - № 1 (115). - С. 151 – 155.
5. Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Раднагуруев Б.Б. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография. - М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. - 144 с.

6. Чередниченко И. П., Тельных Н. В. Психология управления. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 608 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД.....	4
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И УРОВНЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА <i>В.В. Андреев.....</i>	<i>4</i>
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ <i>Е.В. Антипова, В.А. Антипов, Р.Н. Гаврилина</i>	<i>8</i>
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫХОДА ПОСЛЕ ПОВОРОТА В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ <i>А.В. Аришин, А.И. Погребной</i>	<i>13</i>
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЮ <i>Г.Д. Бабушкин, Р.Е. Рыбин</i>	<i>16</i>
СПЕЦИФИКА ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ И ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА <i>С.К. Багадирова.....</i>	<i>22</i>
ВЗАИМОСВЯЗИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ <i>Д.С. Бакуняева.....</i>	<i>26</i>
ПСИХОДИАГНОСТИКА В ДЕТСКОМ СПОРТЕ <i>А.А. Батырова.....</i>	<i>31</i>
НАВЫКИ ЭФФЕКТИВНОГО СОВМЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ И ОБУЧЕНИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>Р.А. Березовская.....</i>	<i>36</i>

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК- ФУТБОЛИСТОК	<i>Е.И. Берилова</i>	41
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ	<i>Ю.М. Босенко</i>	45
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА У СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОК	<i>В.В. Буторин</i>	50
ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ	<i>Н.Л. Высочина</i>	53
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ: ДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД	<i>Г.Б. Горская</i>	57
ОСОБЕННОСТИ СЕНСОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ	<i>А.С. Гронская, Я.Е. Бугаец, М.В. Малука, К.А. Гандилян</i>	61
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ПОЗИТИВНЫЙ РЕСУРС ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТРЕНЕРА	<i>А.Ш. Гусейнов, В.В. Шиповская, Н.В. Жигунова</i>	66
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА СТАНОВЛЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	<i>И.М. Дементьева</i>	71
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ	<i>И.М. Дементьева, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, А.А. Васильев</i>	75
ПСИХОМОТОРИКА КАК РЕСУРС СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ	<i>А.А. Дубовова</i>	78

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ В УСЛОВИЯХ РАЗЛИЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ <i>М.В. Забелин, Н.К. Артемьева</i>	83
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ-СПРИНТЕРОВ <i>А.А. Залиханова</i>	87
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ОПРОСНИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА «PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORT QUESTIONNAIRE» <i>Н.О. Звездецкая</i>	92
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ КАК РЕСУРС ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>С.Г. Ивашко, М.И. Якутина</i>	98
ВЫРАЖЕННОСТЬ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Н.Л. Ильина</i>	103
СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ СТРЕССУ КАРАТИСТОВ СТИЛЯ КИОКУСИНКАЙ: МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ, ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ <i>Е.Р. Кадырова</i>	107
САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ИНСТРУКТОРОВ ПО ФИТНЕСУ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>С.Н. Караулова</i>	111
СТАБИЛЬНОСТЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ- КАНОИСТОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПАХ <i>А.А. Карпов, А.И. Погребной</i>	116
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ И УРОВНЯ ИНТЕРНАЛЬНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНОВ <i>И.А. Кириллова, Т.А. Андреевко</i>	119

БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ <i>Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев.....</i>	<i>123</i>
СПОСОБ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ДАННЫХ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ <i>О.В. Колотова.....</i>	<i>128</i>
ФОРМИРОВАНИЕ ПОНЯТИЙНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН <i>Е.Г. Костенко, О.С. Толстых.....</i>	<i>131</i>
УЧЁТ ОСОБЕННОСТЕЙ ГОДИЧНОЙ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ <i>О.Н. Костюкова, Е.А. Ивлиева, В.В. Костюков.....</i>	<i>134</i>
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ <i>Г.М. Курманаева, Е.А. Волкова</i>	<i>137</i>
ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА <i>В.А. Лиханов, А.П. Остриков</i>	<i>140</i>
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ИННОВАЦИОННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ <i>Г.Ю. Масенко, А.В. Плешкань</i>	<i>144</i>
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОГО КОМПОНЕНТА ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ <i>И.С. Матвеева.....</i>	<i>148</i>
ОЦЕНКА МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНЫХ УСТАНОВОК К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ УЧАЩИХСЯ 9-11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ <i>И.С. Матвеева.....</i>	<i>152</i>

РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ У ДЕТСКИХ ТРЕНЕРОВ ПОСРЕДСТВОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИГР	
<i>Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер</i>	156
ПСИХО-МОТИВАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ	
<i>В.М. Мельников, И.А. Юров</i>	160
ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОГНИТИВНОГО ТРЕНАЖЕРА «CLEVERBALLS»	
<i>Д.А. Мельхер, Е.В. Мельник</i>	166
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ СЕНСОМОТОРНОГО РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО КАРАТЕ	
<i>И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя</i>	171
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ И КЛИНИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭНЕРГОПРОТЕКТОРОВ, ПРИГОТОВЛЕННЫХ НА ОСНОВЕ ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ И БАД «РЕКИЦЕНА-РД» В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА	
<i>В.А. Оборин, Л.М. Кулемин</i>	176
ИЗУЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ФК «КРАСНОДАР»	
<i>С.А. Ольшанская, Р.З. Гакаме</i>	180
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ В ДЗЮДО	
<i>П.Г. Омарова, Э.Г. Квон, А.В. Шевченко</i>	184
ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ МАСТЕРСТВА	
<i>В.И. Палий, В.А. Сохликова</i>	187
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ КАК КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПЛОВЦОВ	
<i>Я.В. Платонова, М.А. Платонов, В.В. Артюхин</i>	191
ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТЕХНИК КАК КОМПОНЕНТОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ГИМНАСТОК В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ	
<i>А.В. Плешкань, З.В. Огурцова</i>	195

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ У СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОГО ПОЛА В УСЛОВИЯХ СТУПЕНЧАТО-ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКИ <i>С.В. Погодина, Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник.....</i>	<i>199</i>
ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ У СПОРТСМЕНОВ КРАЗНЫХ ПЕРИОДОВ ОНТОГЕНЕЗА <i>С.В. Погодина, Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник</i>	<i>203</i>
ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ГИПЕРТОНИЕЙ <i>П.А. Помельников, С.П. Лавриченко, В.Е. Мальцева</i>	<i>207</i>
УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ С УЧЕТОМ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК <i>Ю.А. Прокопчук, Ю.А. Чечулина.....</i>	<i>209</i>
ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ CROSSFIT НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ 17-18 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ <i>Б.Б. Раднагуруев, И.В. Стрельникова, Г. Г. Уляева.....</i>	<i>214</i>
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ <i>А.С. Распопова</i>	<i>218</i>
СТАНДАРТИЗАЦИЯ МЕТОДОВ ОЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА И ВНИМАНИЯ ДЛЯ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА <i>В.Р. Рембовский, И.М. Габиров.....</i>	<i>222</i>
ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ И СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ <i>Е.И. Сердюкова</i>	<i>226</i>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>А.Р. Сибгатуллин</i>	231
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>В.И. Сиваков, А.Р. Сибгатуллин</i>	235
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ КАК РЕЗЕРВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Д.В. Сиваков, В.В. Сиваков</i>	238
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА В.Ф. ФРОЛОВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА <i>Н.А. Смирнова, В.А. Оборин, Ю.С. Мясников, Д.А. Катаев</i>	243
ОПТИМИЗАЦИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ФУТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ ДЕТЕРМИНАНТОВ КОНФЛИКТНОГО ПОВЕДЕНИЯ <i>В.Н. Смоленцева, Н.А. Шакина</i>	247
АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОВ ПО ИТОГАМ КОМАНДНОЙ ПСИХОДИАГНОСТИКИ <i>О.В. Тиунова</i>	251
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ УЧАСТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРВЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>Ю.В. Тягунова</i>	254
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ:РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД <i>Л.Г. Уляева</i>	258

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>И.В. Харитонова, Ю.Б. Сухина, В.Д. Максименко.....</i>	<i>262</i>
КОНЦЕПЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА <i>Е.Е. Хвацкая.....</i>	<i>267</i>
РЕКРЕАЦИОННОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ <i>Е.А. Цехмейструк.....</i>	<i>271</i>
ОСОБЕННОСТИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>Е.В. Чуб.....</i>	<i>275</i>
К СУЩНОСТНЫМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ ПЛЯЖНОГО ГАНДБОЛА <i>М.М. Шестаков, Р.В. Калашиников</i>	<i>279</i>
РАЗДЕЛ 2. ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКЕ. КОНКУРС РАБОТ МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ.....	283
ЭФФЕКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВУЗОВСКИХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ <i>М.С. Алексеева, В.В. Костюков.....</i>	<i>283</i>
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>Н.В. Бережная, А.С. Распопова</i>	<i>287</i>
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВНУШЕНИЕ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ <i>Д.В. Борисевич</i>	<i>291</i>
ФЕНОМЕН УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ <i>Н.С. Деговцев.....</i>	<i>295</i>

ПОВЫШЕНИЕ УСПЕШНОСТИ И СТАБИЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ <i>И.С. Дмитриева</i>	299
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ <i>К.А. Дробышева</i>	303
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>О.Н. Кириченко, А.С. Распопова</i>	307
ФЕНОМЕН МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА В ГРУППАХ СПОРТСМЕНОВ: ОСОБЕННОСТИ, МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ <i>Я.В. Китова</i>	311
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СТАНОВЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА <i>С.В. Козин</i>	315
ОСОБЕННОСТИ ПЕРФЕКЦИОНИСТСКИХ УСТАНОВОК У ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ <i>В.А. Куницына</i>	319
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ <i>М.М. Лифанова, Е.А. Пархоменко</i>	323
РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ <i>В.А. Луценко</i>	329
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС БОЙЦОВ ММА КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОБНОСТИ <i>А.В. Махонина</i>	333
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ И ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Е.И. Полянская, Ю.М. Босенко</i>	337

ПРОБЛЕМА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	
<i>Ю.М. Селиванова, М.М. Шестаков.....</i>	<i>342</i>
УВЕРЕННОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА	
<i>Е.С. Селютина.....</i>	<i>344</i>
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ	
<i>Ж.А. Стоянова.....</i>	<i>348</i>
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОЕВЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ	
<i>Д.А. Черепкова</i>	<i>353</i>
ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	
<i>И.С. Шостак.....</i>	<i>358</i>

Научное издание

**МАТЕРИАЛЫ
VII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»
(24-26 ноября 2017, г. Краснодар)**

Ответственный редактор
Технический редактор
Корректор
Оригинал-макет подготовил

О.О. Айвазян
А.С. Верба
С.С. Деркачева
Ю.М. Босенко

Подписано в печать 13.11.2017
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.
Усл. печ. л. 23,3. Тираж 128 экз. Заказ № 106.
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

