

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

# МАТЕРИАЛЫ

## VI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ «РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»

(25–27 ноября 2016г., г. Краснодар)



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

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

**(25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар)**

**Краснодар**  
**2016**

**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    VI    Всероссийской    научно-практической  
конференции    с    международным    участием    «Ресурсы  
конкурентоспособности    спортсменов:    теория    и    практика  
реализации» (25-27 ноября 2016 г., г. Краснодар) / ред. кол.:  
С. М. Ахметов, Г. Д. Алексанянц, Г. Б. Горская, Г. А. Макарова. –  
Краснодар: КГУФКСТ, 2016. – 264с.**

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, 2016





**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

---

*Приветствие Директора Департамента науки и образования Министерства спорта Российской Федерации С. П. Евсеева участникам VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»*

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

Приближение таких важнейших событий, как Зимние Олимпийские игры 2018 года в Республике Корея и Чемпионат мира по футболу 2018 года повышает значимость научного обеспечения подготовки спортсменов, без которого немислимы победы в современном спорте. Этим объясняется интерес специалистов различных направлений спортивной науки к проблеме ресурсов конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма ежегодно проводит конференцию по данной тематике, содержание программы которой привлекает к участию исследователей и практиков, содействующих обеспечению подготовки спортсменов. Участие в работе конференции иностранных коллег подчеркивает международный интерес к решению задач по актуальной тематике конференции.

Уверен, что итоги конференции послужат мощным стимулом для повышения эффективности подготовки спортсменов высокого класса к крупнейшим международным соревнованиям, а также обеспечения подготовки спортивного резерва.

Желаю всем участникам конференции плодотворной работы и дальнейших успехов в решении важной государственной задачи координации усилий сообщества представителей спортивной науки и практики в обеспечении конкурентоспособности спортсменов России на международной арене!

С.П. Евсеев

# **ПСИХОМОТОРНАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭРГОМЕТРЕ МОДИФИЦИРОВАННОЙ КОНСТРУКЦИИ**

**АНДРЕЕВ В. В.**

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

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментальных исследований психомоторной активности спортсменов на эргометре модифицированной конструкции, решение проблемы преодоления в спорте, проанализированы четыре режима функционирования мышечной активности на эргографе, определен характер распределения интенсивности и величины мышечной активности в различные периоды эксперимента, выполнен анализ вербальной активности спортсменов в процессе эксперимента и предложена психомоторная модель преодоления, которая включает четыре уровня преодоления препятствий, без чего сложно говорить о психических резервах спортсмена.

**Ключевые слова:** феномен преодоления, сенсомоторный уровень, операционально-технический, тактико-целевой и личностно-стратегический уровень преодоления.

Актуальность исследования. К настоящему времени в психологии спорта накоплен значительный эмпирический материал, отражающий некоторые аспекты проблемы психомоторики спортсмена. В то же время приходится констатировать отсутствие обобщающих работ, в которых нашло бы отражение многообразие психомоторики в деятельности спортсменов, как объективизация всех форм психического отражения через мышечные движения. Великий русский физиолог И. М. Сеченов в вышедшей в 1863 году книге «Рефлексы головного мозга» [4] подытожил свои наблюдения: «Все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению». Особенно глубоко этот аспект двигательной активности разработал Н. А. Бернштейн [1]: «Моторные действия, включаясь в перцептивную деятельность субъекта, выполняют, таким образом, функцию познавательную (гносеологическую). Постоянная корректировка поведения на основе психомоторной информации дает право говорить о регулирующей функции психомоторики».

Эргографический метод изучения волевой активности. В исследовании феномена воли эргографический метод применяли В. К. Калинин [2], В. И. Селиванов [3], Б. Н. Смирнов [5] и др. Пальцевый эргограф, на котором совершается локальная мышечная работа, является удобным для изучения

проблемы преодоления в спорте.

Нами была разработана модификация этого метода, смысл которой заключался в удержании незначительного мышечного напряжения с целью увеличения длительности эксперимента. Нецелесообразность применения больших физических нагрузок состоит в том, что в таком случае экспериментальная процедура становится кратковременной, и более глубокое изучение особенностей динамики мышечного напряжения и феноменологии преодоления нарастающего сопротивления становится затруднительным. А структурно-динамическая разверстка процесса преодоления находится в скрытом, замаскированном, свернутом виде, и нет возможности наблюдать качественное своеобразие возникающих психических особенностей течения ощущений, переживаний, мотивов и поведенческих реакций. Поэтому в нашем эксперименте мышечная нагрузка составляла 2 кг.

По инструкции, испытуемый обязан был удерживать это заданное усилие как можно дольше, несмотря на кратковременное ослабление мышечного напряжения ниже заданной величины. Ослабление мышечного напряжения фиксировалось характерным звуком, что позволяло испытуемым контролировать прикладываемое мышечное усилие. Характер моделируемой деятельности регистрировался на самописце, что позволяло объективно судить о динамике выполняемой психомоторной деятельности в любой момент времени.

В процессе эксперимента испытуемые обязаны были говорить вслух обо всех ощущениях, переживаниях, желаниях, мыслях и другой объективной и субъективной активности, которые возникали в процессе экспериментальной деятельности. Вербальная информации испытуемых и микромоторная активность регистрировались на ленте эргографа (эргография — от греч. *ergon* работа и ... графия).

Объект исследования: в лабораторном эксперименте принимали участие спортсмены НГУ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА в количестве 16 человек.

Анализ результатов исследования. В результате исследования были получены эргограммы. Анализ кривых, подсчет интенсивностных параметров мышечной активности (с одномоментным интервалом) позволили выделить четыре режима, характеризующих различный уровень преодоления нарастающих препятствий.

Структурно-динамическая характеристика феноменологии преодоления по результатам объективного и субъективного анализа психомоторной деятельности позволила получить необходимую информацию, характеризующую качественные особенности препятствий, их специфику в различные периоды моделируемой деятельности.

Выводы. Нами была разработана эргометрическая методика исследования моторной активности и по результатам экспериментального исследования предложена психомоторная модель преодоления, которая включает четыре

уровня преодоления препятствий, позволяющих говорить о психических резервах спортсмена.

Сенсомоторный уровень преодоления препятствий характеризуется фиксацией в сознании спортсмена ощущений локального порядка - напряжения в пальцах, в руке, локте, предплечье и т. д.

Операционально-технический уровень возникает при увеличении интенсивности работы на эргографе. Испытуемый активно ищет и перебирает различные приемы, варианты, удобные положения. Происходит активный поиск более эффективного способа работы. Психологически этот уровень интерпретируется как блок принятия решений.

Тактико-целевой уровень преодоления. Перебрав все возможные варианты, но не устранив нарастающих трудностей работы, спортсмен принимает решение проработать до определенного времени, согласившись терпеть до определенной цели. Характерно то, что, приняв цель и решение, испытуемый чувствует, что переживание боли, усталости, неприятных ощущений ослабевает и пропадает. Человек адаптируется к трудностям. В данном случае порог чувствительности сдвигается в сторону понижения чувствительности, неприятные ощущения вытесняются из сознания, перемещаются на второй план, уходят в подсознание. Этот уровень преодоления охватывает наиболее длительный период работы испытуемых и его нельзя назвать статичным, т. к. одни цели сменяются другими, трудности то усиливаются, то ослабевают.

Личностно-стратегический уровень преодоления. Наконец, в наиболее длительных экспериментах возможен еще один уровень преодоления препятствий, который активизирует всю личность испытуемого, его отношение ко всей работе в целом. На этом уровне наиболее в явном виде актуализируется борьба мотивов.

Список литературы:

1. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движения / Н. А. Бернштейн; под ред. В. П. Зинченко. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
2. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности / В. К. Калинин: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - Тбилиси 1989. - С. 36.
3. Селиванов В. И. Дискуссионные вопросы психологии воли / В. И. Селиванов // Психол. журн. - 1986. - Т. 7. - № 6. - С. 110–121.
4. Сеченов И. М. Избранные произведения. Том первый. Физиология и психология / И. М. Сеченов, - Том 1. Изд.: АН СССР: 1952. - С. 763.
5. Смирнов Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии / Б. Н. Смирнов // Вопросы психологии. – 2004.

# **«ОГОНЬ ВНУТРИ»: СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ МОТИВАЦИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ**

**Анцупова Г. Л.**

ЮЗБ ПАО Сбербанк, г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается необходимость подбора стимулов для поддержания внутренней мотивации, особенно в кризисные периоды. На этапе высших достижений важно работать со смыслом, целями и ценностями. Задача спортивной психологии - работать со спортсменами системно, на всех этапах спортивной карьеры, не ограничиваться реагированием на запрос (психологическое обслуживание). Стратегию сопровождения нужно приводить в соответствие с тренерской стратегией и культурой поведения в команде.

**Ключевые слова:** спортивная карьера, мотивация, кризисы, коучинг.

В спортивной карьере спортсмена можно выделить несколько этапов: начальный этап, этап спортивного совершенствования и этап высших достижений. В статье пойдет речь о системе стимулов, поддерживающих внутреннюю мотивацию спортсмена – «огонь внутри» - в переходный период и в тех ситуациях, когда есть реальные факторы, влияющие на снижение мотивации: серия неудачных выступлений, конфликты с тренером начальником командой коллегами по команде и пр. Выделяют семь кризисов-переходов и ряд ситуационных кризисов, для которых характерны достаточно типичные психологические проблемы адаптации к новым условиям (1) и, как правило, наблюдаются нестабильная результативность спортсменов, переходы из команды в команду, конфликты, снижение самооценки и депрессии. Именно в эти периоды некоторые спортсмены прекращают спортивную карьеру, особенно при переходе из юношеского спорта в профессиональный взрослый [2].

По нашим наблюдениям, легче управлять мотивацией детей на начальном этапе спортивной карьеры. Ими движет интерес, который можно поддерживать системой внешних стимулов. Будучи детским тренером-селекционером, используются в первый год обучения много разных приемов, чтобы поддерживать интерес – «огонь внутри»: взаимопомощь в команде, индивидуальный подход, конкуренция, состязательная атмосфера и др. Взаимопомощь в команде – это помощь друг другу в настройке лодки, подборе инвентаря, в парных состязаниях. Индивидуальный подход заключается в подборе внешних стимулов с учетом личностных особенностей, например, преобладающей мотивацией достижения или избегания неуспеха. В первом случае лучше работать с целями и создавать соревновательную атмосферу в команде; во втором случае – поддерживать и настраивать на соревнования.



Что чаще всего используют детские тренеры в качестве стимулов? Либо мотивируют страхом, типа «если не выступишь хорошо, то не будешь допущен до...», либо – подбирают побудительные стимулы типа «морковки», например, «если выступишь хорошо, получишь право на...». Мотивацию также разделяют по силе и направленности [3]. И слабая и сверхсильная мотивация одинаково плохо влияют на уровень достижений спортсмена. Оптимальный уровень мотивации – сильная. Основным побудительным мотив в спорте высших достижений – выигрыш, победа. Но в начале карьеры большой спектр стимулов: и выигрыш, и личность тренера, и команда, и спортивные атрибуты (форма, символика спортивного клуба), и поездки/спортивные лагеря/учебно-тренировочные сборы и др.

По мере перехода спортсменов на этап спортивного совершенствования и высших достижений роль внешних факторов-стимулов ослабевает. По аналогии, деньги на каком-то этапе перестают быть стимулом для наращивания своего спортивного потенциала. Что же делать тренеру в этом случае? Нужно использовать в большей степени стимулы, усиливающие внутреннюю мотивацию спортсменов. Какие? Во-первых, это смысл, во-вторых, вовлечение и, в-третьих, удовольствие. Что касается смысла - это более глубинная работа с целями. И воспитание патриотизма. Вовлечение – это процесс погружения в деятельность и в новые условия. Суть этого стимула в осознанности, что крайне важно для перехода спортсменов на профессиональный уровень. Удовольствие – это базовая эмоция, ради которой спортсмены готовы терпеть высокие нагрузки, особенно, если они уже испытывали удовольствие от побед.

В периоды кризисов перехода, как правило, происходит смена ценностей, как показывают исследования Г. Шихи [4]. Важно формировать такую культуру поведения в команде или клубе, которая бы отражала истинные ценности профессионального спорта.

Еще один аргумент в пользу того, что с переходом спортсменов на следующий уровень спортивной карьеры следует использовать систему стимулов, усиливающих внутреннюю мотивацию, связан с выводами, сделанными учеными Гарвардского университета в ходе 25-летнего исследования: мотивацию можно изменить, изменив способ, которым человек смотрит на себя и свои обстоятельства. Речь идет о формировании позитивного мышления. Способы поддержания позитивного мышления давно разработаны и направлены на самоактуализацию спортсменов, т. е. на желание проявить самые лучшие спортивные качества. Мотив, связанный с базовой потребностью – самоактуализацией, более глубок, прочен и дает более устойчивые результаты, а также положительно влияет на повышение уверенности в себе. Суть веры в себя – ожидание успеха. И это всегда конкурентное преимущество спортсменов!

Важной задачей спортивной психологии является обеспечение системы

поддержки спортсменов в переходные периоды и во время ситуационных кризисов. Важно перейти от «психологического обслуживания» спорта высших достижений к психологическому сопровождению спортивной карьеры в целом. Для этого нужно относиться к спортсмену как к субъекту собственного развития в рамках коучинга [5], что особенно важно для повышения конкурентоспособности спортсменов.

Список литературы:

1. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие. – СПб: изд. «Центр карьеры», 1999.
2. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций: автореф. дис. СПб., 1992.
3. Китаева М. В. Психология победы в спорте. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
4. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. - СПб. Изд. «Ювента», 1999.
5. Голви Т. Работа как внутренняя игра. - М.: Изд. «Альпина Паблишерз», 2010.

## **ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ**

**БАБУШКИН Г. Д. , КОВБЕЛЬ С. О.**

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

**Аннотация.** Психологическая подготовленность спортсмена кроме психологических аспектов отражает все стороны подготовленности спортсмена к соревнованию. Ключевым компонентом психологической подготовленности выступает эмоциональный компонент как трудно формируемый, наиболее подвижный и подверженный влиянию внешним и внутренним факторам. В статье представлены результаты исследования психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации и её влияние на результаты соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическая подготовленность, тяжелоатлеты, соревнование, результативность соревновательной деятельности.

**Актуальность.** Спорт высших достижений с его жесткой конкуренцией требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсменов.

Особенно остро этот вопрос стоит при подготовке спортсменов к соревнованиям – на предсоревновательном этапе [1, 2, 3 и др.]. Ибо чрезмерная нагрузка на предсоревновательном этапе, особенно в последней неделе, сказывается отрицательно на направленности мыслительной деятельности, предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности [2, 4, 5 и др.]. Подобных примеров выступления Российских спортсменов предостаточно в теннисе, биатлоне и других видах спорта.

Соревновательная деятельность спортсменов высокого класса сопряжена с высокой ответственностью за результаты, высокой эмоциональной напряженностью и необходимостью противостоять влиянию предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов, воздействующих в большей степени на эмоциональный компонент подготовленности спортсмена [4, 5 и др.]. В этой связи предъявляются высокие требования к психологической подготовленности спортсменов, целью которой является создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга. Однако реализация данной цели не всегда успешна, что приводит к неудачным выступлениям спортсменов. Требуется поиск новых направлений психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов.

Целью данного исследования явилось изучение предсоревновательной психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле тренировки и её влияние на результативность соревновательной деятельности.

Методы и организация исследования. Для выявления сформированности психологической подготовленности использовалась комплексная методика Г. Д. Бабушкина [1]. Определялась сформированность четырех компонентов: мотивационно-потребностного, эмоционального, рефлексивного и сенсомоторного. В эксперименте приняли участие спортсмены - тяжелоатлеты высокой квалификации (13 человек): мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта, мастера спорта России, призеры и победители Олимпийских игр, мировых, Европейских и Российских чемпионатов. Спортсмены принимали участие в трех соревнованиях: 1) первенство России среди юниоров (2015 г.); 2) Спартакиада России среди молодежи (2015 г.); 3) Кубок России (2015 г.). Перед каждым соревнованием выявлялась психологическая подготовленность спортсменов. Кроме того, определялось содержание предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов по комплексной методике Г. Д. Бабушкина [1] и эмоциональный интеллект по методике Холла [1].

Результаты исследования. Анализ результатов диагностики психологической подготовленности перед тремя соревнованиями показал консервативность сформированности психологической подготовленности, которая в среднем составила 30 баллов из 33 возможных, что свидетельствует о

высоком уровне её сформированности. Высокие показатели выявлены в сформированности мотивационно-потребностного, рефлексивного и сенсомоторного компонентов (2,8-3,0 балла) из трех возможных. Значительно ниже показатели эмоционального компонента: ситуативная тревожность, способность к саморегуляции; эмоциональное состояние по методике Ю. Я. Киселева и М. Люшера (2,3-2,5 балла). В содержании мыслительной деятельности спортсменов позитивная составляющая отдельных спортсменов составила от 38 баллов (средний уровень) до 60 баллов (высокий уровень) из 60 возможных. Следует отметить, что выявленная сформированность компонентов психологической подготовленности, перед тремя соревнованиями, фактически не изменялась, что может свидетельствовать об отсутствии психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов.

Вполне логичным будет предположить, что низкие показатели психологической подготовленности тяжелоатлетов будут отрицательно влиять на результативность соревновательной деятельности. Для проверки этого предположения был проведен анализ индивидуальных показателей психологической подготовленности и результатов участия в соревнованиях. Проведенный анализ показал следующее.

Тяжелоатлеты, имеющие высокие показатели психологической подготовленности, мыслительной деятельности и эмоционального интеллекта, занимали в соревнованиях первое место, спортсмены, имеющие средний уровень сформированности регистрируемых показателей психологической подготовленности, как правило, не поднимали заявленные веса и не занимали призовых мест. Это свидетельствует о высокой значимости психологической подготовленности в демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга и позволяет рассматривать её как существенный фактор конкурентоспособности спортсменов высокого класса.

Мы полагаем, что формирование мотивационно-потребностного, рефлексивного и сенсомоторного компонентов психологической подготовленности не представляет особого труда для спортсменов и тренеров, поэтому нами выявлены высокие показатели сформированности этих компонентов. Значительно ниже сформированность эмоционального компонента и его составляющих: ситуативной тревожности, способности к саморегуляции, эмоционального предстартового состояния. Это свидетельствует о сложности его формирования на данном возрастном этапе и необходимости организации работы по этому направлению на более ранних этапах спортивной тренировки.

Закключение. Предсоревновательная психологическая подготовленность тяжелоатлетов высокой квалификации является значимым фактором успешного выступления на соревнованиях. Тяжелоатлеты, имеющие высокие показатели психологической подготовленности, эмоционального интеллекта и позитивной составляющей мыслительной деятельности выполняют и перевыполняют



заявленные результаты и занимают первые места на соревнованиях высокого ранга.

В целях повышения конкурентоспособности Российских тяжелоатлетов при подготовке к Олимпийским играм тренерам сборной команды России следует уделять внимание организации психологического обеспечения подготовки спортсменов, целью которого должно быть создание высокого уровня психологической подготовленности (особенно эмоционального компонента) и формирование позитивного мышления и эмоционального интеллекта у спортсменов.

Список литературы:

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: Сов. спорт, 2014. – 328 с.
3. Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М. : Академический проект; Трикста, 2005. – 128 с.
5. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции спортивной деятельности. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ**

**БАБУШКИН Г. Д., ЦЕХАНОВИЧ А. Н.**

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

**Аннотация.** Конкурентоспособность высококвалифицированных спортсменов составляют все стороны подготовленности к соревнованиям. Ключевым компонентом игровой деятельности футболистов является результативность технико-тактических действий. Под результативностью технико-тактических действий в футболе понимается соотношение количества выполняемых и выполненных технико-тактических приемов в ходе матча.

**Ключевые слова:** футбол, конкурентоспособность высококвалифицированные футболисты, Евро–2016, результативность, технико-тактические действия.

Актуальность. Международная футбольная арена характерна повышенными требованиями к технико-тактической подготовке высококвалифицированных футболистов и требует постоянного совершенствования системы подготовки спортсмена. На сегодняшний день проблема результативности технико-тактических действий высококвалифицированных футболистов является недостаточно освещенной в специальной литературе [1].

Характерной особенностью Российского футбола в последние годы является отсутствие значимых спортивных достижений как клубных команд, так и национальной сборной команды на международной арене. Негативной стороной данной закономерности, по мнению российского футбольного эксперта А. В. Бубнова, следует признать низкую результативность технико-тактических действий футболистов сборной России [2].

Одним из определяющих факторов результативности в спорте является уровень технико-тактической подготовленности, обусловленный качеством выполнения технико-тактических действий.

Факторы объективных соревновательных условий влияют на деятельность спортсмена преимущественно через воздействие на его психическую сферу. Так, главной причиной снижения результативности футболиста при выполнении штрафных ударов по воротам является присущая ему высокая тревожность. В азарте непосредственной игры ее влияние снижается, но существенно повышается во время остановки игры, когда футболисту необходимо выполнить штрафной удар [3].

Влияние соревнования на состояние и поведение спортсмена осуществляется по механизму условно-рефлекторной реакции, вызывая существенные изменения в деятельности организма, которые непосредственно приводят к изменению состояния спортсмена, в результате чего возникает затруднение в выполнении спортсменом заученных действий. Спортсмен готов показать высокую результативность технико-тактических действий, но под воздействием внешних и внутренних факторов не в силах точно выполнить точный удар по воротам, точный пас, отбор мяча и др. технико-тактические действия.

В специальной литературе [3, 4] недостаточно освещены результаты исследования технико-тактических действий футболистов на соревнованиях высокого ранга (чемпионат Европы), что и побудило к проведению настоящего исследования.

Гипотеза исследования. Предполагается, что значимым фактором конкурентоспособности футболистов на международной арене является уровень владения технико-тактическими действиями в соревновательных условиях.

Цель данного исследования: изучение технико-тактических действий футболистов, выступающих в полуфинале и финале чемпионата Европы 2016 г.

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы, видеонаблюдение, анализ протоколов футбольных матчей на чемпионате «Евро–2016», методы математической статистики.

Организация исследования. Результативность технико-тактических действий футболистов – участников матчей «Евро–2016», определялась методом видеонаблюдения и анализа протоколов, опубликованных на официальном сайте «УЕФА». Анализировались результаты первых 5 команд турнирной таблицы и сборной России [1].

На первом этапе исследования изучалась соревновательная результативность команд России, Португалии, Франции, Уэльса, Германии и Италии. Фиксировалось количество выполняемых и выполненных технико-тактических действий: удар в створ ворот, блокированный удар, отбор мяча, обводка, подбор/перехват, проходы к воротам соперника, навес и прострелы.

На втором этапе исследования проводился сравнительный анализ результативности технико-тактических действий футболистов России с командами, участвующими в полуфинале и финале «Евро–2016».

Результаты исследования.

Анализ результативности технико-тактических действий футболистов, участвующих в финале и полуфинале и сборной России, показал следующее:

Удары по воротам:

- удар в створ ворот: наивысший результат у команды Уэльса – 47 %, Италии – 40 %, Франции – 37 %, Германии – 34 %, Португалии – 33 %. Самая низкая результативность ударов в створ ворот у команды России – 18 %;

- удар мимо ворот: наибольшее количество ударов у команды России – 50 %, Германии – 43 %, Португалии – 40 %, Франции – 36 %. Наименьшее число ударов мимо ворот у команд Уэльса и Италии – 32 %. Футболисты России продемонстрировали низкую результативность в ударах в створ ворот – на 29 % меньше команды Уэльса. Результаты видеонаблюдения показали не только низкую результативность технико-тактических действий, но и неправильное выполнение самого технического приема, что свидетельствует о неспособности футболистов сборной России продемонстрировать на соревнованиях высокого ранга в полной мере свое мастерство;

- блокированные удары: наибольшее количество блокированных ударов у команды России – 32 %, Италии – 28 %, Франции и Португалии – 27 %, Германии – 23 %. Наименьшее число блокированных ударов у команды Уэльса – 21 %. Вполне логичным будет предположить, что наибольший процент блокированных ударов по воротам сборной России объясняется неумением в соревновательных условиях высокого ранга выполнить удар по

воротам при противодействии команд соперников, удары приходится во вратаря или защитника.

Точность навесов/прострелов: наивысший результат у команды Уэльса – 29 %, Франции – 28 %, Италии – 27 %, Германии – 26 %, Португалии – 24%. Наименьший процент точности навесов и прострелов у команды России – 18%. Точность навесов/прострелов сборной России на 11% ниже лучшего результата по анализу протоколов. В результате анализа видеонаблюдения можно заключить, что футболисты России в трех матчах не продемонстрировали ни одного точного навеса на длинную дистанцию. Навесы выполнялись в основном на короткие и средние дистанции. Команды, участвующие в финале и полуфинале, продемонстрировали высокую точность навесов на длинные дистанции.

Обводка в среднем за 1 матч: наибольшее количество у команды Франции - 29, Португалии – 25, Уэльса – 23, Италии – 21, Германии – 19. Наименьшее количество обводок у команды России – 7. Количество и качество обводок соперника у команды России в четыре раза ниже лучшего результата команды Франции.

Отбор мяча в среднем за 1 матч: наибольшее количество у команды Португалии – 25, Франции – 24, Уэльса – 22, Германии – 19, Италии – 17. Наименьшее количество отборов у команды России – 7.

Подборы/перехваты в среднем за 1 матч: наибольшее количество у команды Германии – 49, Уэльса – 48, Франции – 47, Португалии – 42, Италии – 41. Наименьшее количество подборов и перехватов мяча у футболистов России – 34. Анализ видеонаблюдения команды России на «Евро-2016» продемонстрировал не только малое количество отборов, перехватов и подборов мяча, но и нежелание футболистов бороться за мяч, что значительно снижает шанс на победу.

Проходы к воротам соперника за 1 матч: наибольшее количество у команды Германии – 21 проход, у команд Уэльса, Франции и Португалии по 19 проходов, Италии – 13. Наименьшее количество проходов к воротам соперника у команды России – 11. Футболисты России выполняют значительно меньшее количество проходов к воротам соперника (в два раза) сборной Германии.

Сравнительный анализ результативности технико-тактических действий команд – участников полуфинала и финала «Евро-2016», показал отсутствие различий по всем регистрируемым показателям. Команда России по всем показателям продемонстрировала низкую результативность технико-тактических действий, вследствие чего не вышла даже в полуфинал.

Заключение. Анализ результативности команд, участвующих в полуфинале и финале на «Евро-2016», показал следующее. Высокую



результативность технико-тактических действий продемонстрировали футболисты Португалии, Франции, Уэльса, Германии. Футболисты Уэльса показали наивысшую точность ударов мяча по воротам, навесов и прострелов. Команда Германии продемонстрировала высокую результативность в подборах, перехватах мяча и проходов к воротам соперника. Команда Португалии, победившая на «Евро–2016», продемонстрировала практически равную борьбу по всем показателям результативности технико-тактических действий, несмотря на то что наилучший результат отмечен только в отборах мяча. При проведении сравнительного анализа технико-тактических действий полуфиналистов, финалистов и команды России, не вышедшей из подгруппы на «Евро–2016» в полуфинал, выявлен низкий уровень результативности технико-тактических действий футболистов России, неспособных продемонстрировать высокое мастерство на соревнованиях высокого ранга.

Таким образом, футболисты, владеющие высоким уровнем исполнения технико-тактических действий в соревновательных условиях, являются конкурентоспособными на международной футбольной арене. К таким командам по результатам участия в чемпионате Европы 2016 года относятся команды Португалии, Франции, Уэльса, Германии и Италии – участники полуфинальных и финальных игр. Проведенное исследование подтвердило выдвинутую нами гипотезу.

Список литературы:

1. Официальный сайт «UEFA». URL: <http://ru.uefa.com> (Дата обращения 21.08.2016 г.).
2. Официальный сайт «SPORTBOX». URL: <http://news.sportbox.ru> (Дата обращения 21.08.2016 г.).
3. Родин А. В. Компонентная структура индивидуальных тактических действий в игровых видах спорта / А. В. Родин, М. С. Леонтьева, Р. И. Якунин // Известия Тул. гос. ун-та / Тул. гос. ун-т, 2016. - Вып. 1: Физическая культура. Спорт. - С. 205-213.
4. Ясницкий Л. Н. Возможности получения рекомендаций по улучшению результативности сборных команд, готовящихся к участию в чемпионате Европы по футболу Евро-2016 методом нейросетевого моделирования / Л. Н. Ясницкий, Ю. С. Абрамова, С. Д. Бабушкина // Вестник спортивной науки. - 2015. - № 5. - С. 15-20.

# **АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ТРЕНЕРОВ О ПОСТАНОВКЕ И РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**БАГАДИРОВА С. К.**

Адыгейский государственный университет, г. Майкоп, Республика Адыгея

**Аннотация.** В данной статье проанализированы представления тренеров о постановке и реализации целей спортивной деятельности. Осуществленный нами опрос тренеров - преподавателей спортивных школ Республики Адыгея позволяет заключить, что их представления о методах постановки и реализации целей спортивной деятельности являются не достаточными. Исходя из этого, нам представляется, что дальнейшая задача заключается в организации и проведении тренинговых занятий с тренерами по формированию навыков целеполагания.

**Ключевые слова:** тренер, постановка цели.

Современный спорт предъявляет высокие требования к выявлению и развитию психологических ресурсов, определяющих конкурентоспособность спортсменов. Таким ресурсом является стиль психической регуляции деятельности, одним из компонентов которого умение ставить цели спортивной деятельности.

Идеальный образ, формируемый спортсменом в процессе целеполагания, активизирует представление о необходимых для осуществления поставленной цели ресурсах, позволяет реализовывать контроль исполнения поставленных задач деятельности.

Таким образом, проблема целеполагания является одной из самых не разработанных проблем подготовки спортсменов. Наши собственные наблюдения показывают, что на практике привлечение спортсменов к постановке целей спортивной деятельности не носит системного характера, более того, зачастую отсутствует практика обучения целеполаганию спортсменов. Причина этого, на наш взгляд, кроется в том, что тренеры, осуществляющие подготовку спортсменов, сами не достаточно владеют навыками постановки целей, что нами было выявлено в ходе опроса тренеров - преподавателей спортивных школ Республики Адыгея.

В опросе принял участие 21 тренер-преподаватель. Стаж работы тренеров от 5 до 42 лет. Средний возраст 46 лет. Тренерам - преподавателям различной специализации спортивных школ Республики Адыгея был предложен опросник, составленный нами, который, как нам представляется, позволит изучить представления тренеров о факторах, определяющих постановку целей, срочность их реализации, о методах постановки целей, о том, на каком этапе подготовки необходимо привлекать спортсмена к целеполаганию. Опросник состоял из

следующих вопросов.

1. Как вы считаете, на каком этапе подготовки следует привлекать спортсмена к постановке целей? Почему?

2. Отметьте, какие из ниже перечисленных факторов определяют постановку целей: а) способности спортсмена; б) потребности спортсмена;

в) уровень физической подготовки; г) уровень технико–тактической подготовки; д) уровень психологической подготовки; е) ранг соревнований. Добавьте к этим факторам, те, которых, на ваш взгляд, не хватает.

3. Каковы ваши действия, если цель, поставленная вами перед спортсменом или совместно с ним, не достигнута?

4. Какие долгосрочные цели вы часто ставите или совместно формулируете со спортсменом? Подвергаются ли коррекции эти цели? Почему?

5. Какие краткосрочные цели вы часто ставите или совместно формулируете со спортсменом? Подвергаются ли коррекции эти цели? Почему?

6. При постановке цели вы чаще прибегаете к результативным целям (достижение конкретного результата) или процессуальным целям (ориентированы на саму деятельность)? Напишите почему?

7. Какие методы постановки целей вы знаете? Перечислите их.

Анализ ответов тренеров на поставленные вопросы позволяет утверждать, что 91% тренеров привлекают к процедуре постановки цели спортсменов на этапе спортивного совершенствования. В качестве объясняющей причины тренеры указали окончание «отсева» спортсменов, возникновение осознанности занятий спортом, желание достичь определенных результатов. Часть респондентов (9 %) моментом привлечения к постановке целей посчитали этап самого начала занятий спортом. Здесь тренеры имели в виду стратегические цели спортивной карьеры. Однако нам представляется, что привлечение спортсмена к целеполаганию на этапе спортивного совершенствования несколько запоздалым. В таком виде спорта как дзюдо этот этап наступает в 17-19 лет. На наш взгляд, привлечение к целеполаганию должно возникать гораздо ранее, а в подростковом возрасте оно должно стать осознанным и систематическим. Это связано с появлением у подростка нового типа саморегуляции - целевой регуляции (Л. С. Выготский, 1982-1984).

67 % тренеров согласны с предложенным нами перечнем факторов, определяющих постановку целей. 33 % респондентов среди перечисленных нами факторов отметили лишь следующие: уровень физической подготовки, уровень технико–тактической подготовки, ранг соревнований. Сужение перечня факторов, определяющих постановку целей, свидетельствует об ориентации тренера только на результат, без учета способностей, потребностей и психологической готовности спортсмена.

В ситуации, когда цель не достигнута, все тренеры (100 %) ответили, что

они анализируют ошибки и продолжают добиваться поставленной цели. Вариант смены цели по результатам анализа ими не рассматривался, хотя нельзя отрицать возможности того, что сама цель может быть сформулирована не верно.

86 % тренеров в качестве долгосрочной цели ставят целью повышение уровня спортивного мастерства. В самой формулировке цели содержится бесконечный процесс (повышение), а должен быть представлен результат. Мастерство можно повышать на протяжении всей спортивной карьеры. 9 % тренеров ответили, что ставят конкретные цели типа выполнение нормативы разряда, вхождение в состав сборной, призовое место на соревновании. 5 % ответили, что долгосрочные цели формулируются в зависимости от уровня мастерства спортсмена. Практически все респонденты (100 %), изменяют цели по следующим причинам: травмы, недостаточное финансирование, недостаточно развитые необходимые профессиональные качества спортсмена.

81 % тренеров в качестве краткосрочных целей, ставят перед спортсменами цель совершенствование технико-тактических действий. Здесь ошибка тренеров кроется в том, что средство становится целью. И этот процесс не будет конечным, тогда как цель должна определять конечный результат; 19 % респондентов - победу на ближайшем соревновании. Кроме того, 52 % тренеров указали, что цели подвергаются корректировке по следующим причинам: травма спортсмена, не достаточно разучены элементы программы, низкий уровень исполнения программы, малая результативность спортсмена. 48 % тренеров не сомневаются в том, что цели не должны подвергаться корректировке. Для этой группы тренеров отход от первоначальной цели не возможен по причине отсутствия желания признавать не возможность реализации цели в данный период или неумения быстро перегруппировывать цели в зависимости от условий.

86 % опрошенных тренеров при постановке цели чаще прибегают к результативным целям. В качестве объяснения причин этого ими были указаны: привлечение зрителей, результативные цели позволяют увидеть результат и осуществить коррекцию целей, результат есть показатель достижения цели иначе незачем тренироваться. Результативные цели выполняют функцию продвижения к определенным результатам. Однако, цели не могут быть направлены только на результат. 9 % осознают необходимость применения в своей деятельности чаще процессуальных целей. В качестве основной причины этого тренерами было отмечено, что понимание технологии приводит к результату и результативности. Наиболее эффективным является сочетание результативных и процессуальных целей. 5 % респондентов в своей практике применяют и результативные и процессуальные цели. Необходимость применения этих целей они объясняют возрастными особенностями спортсменов, степенью их одаренности, формированием мотивации на разных этапах многолетней подготовки.



Методы постановки цели очень разнообразны, что дает возможность их выбора в соответствии с этапом спортивной подготовки, предстоящих соревнований и т. д. Однако 100 % респондентов в качестве методов постановки целей указали словесный и наглядный методы. Что свидетельствует об отсутствии знания технологии целеполагания.

Итак, анализ ответов тренеров – преподавателей, позволяет заключить, что их представления о методах постановки и реализации целей спортивной деятельности являются не достаточными. В связи с этим дальнейшей задачей для себя мы видим в организации и проведении тренинговых занятий с тренерами по формированию навыков целеполагания.

## **ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

**БАКУНЯЕВА Д. С.**

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации  
Федерального медико-биологического агентства России, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Спортивная карьера, в силу своей специфики, по своей сути представляет собой сжатую модель жизни (Самбулова, 1999). Все более актуальной исследовательской задачей становится изучение факторов, влияющих на конкурентоспособность спортсменов (Горская, 2015 и другие). Поскольку спортивная деятельность для многих профессионалов имеет смысложизненное значение, то изучение смысложизненных ориентаций спортсменов, их динамики на протяжении всех этапов профессионализации, а также их связи с профессиональной успешностью видится особенно актуальной исследовательской задачей (Голец, 2007; Султанова, 2009; Кашапов, 2015 и другие). В этой связи было проведено исследование смысложизненных ориентаций 500 профессиональных спортсменов, входящих в состав национальной сборной, 101 из которых был обследован повторно спустя 4 года. По результатам исследования было выявлено, что смысложизненные ориентации профессиональных спортсменов существенно отличаются от смысложизненных ориентаций представителей других профессий. Сквозным результатом лонгитюдного исследования явилось значимое снижение у спортсменов удовлетворенности собственной самореализацией, вне зависимости от того повысилась или снизилась их спортивная результативность, что, вероятно, является еще одной отличительной особенностью смысложизненных ориентаций профессиональных спортсменов.

**Ключевые слова:** смысложизненные ориентации, результативность жизни,

профессиональная успешность, спортсмен.

Сравнительный анализ смысловых ориентаций профессиональных спортсменов и представителей других профессий выявил существенные различия между ними.

Анализ средних значений и стандартных отклонений субшкал теста «Смысловые ориентации», полученных на примере представителей спорта высших достижений обоего пола в возрасте от 15 до 39 лет ( $n=500$ ), позволяет констатировать, что выраженность смысловых ориентаций спортсменов значительно отличается от представленных выше: цели в жизни (мужчины  $36,26 \pm 4,24$ ; женщины  $35,51 \pm 5,13$ ; все  $35,94 \pm 4,66$ ); процесс жизни (мужчины  $34,64 \pm 4,34$ ; женщины  $33,77 \pm 4,60$ ; все  $34,27 \pm 4,47$ ); результативность жизни (мужчины  $29,69 \pm 3,22$ ; женщины  $29,38 \pm 3,63$ , все -  $29,56 \pm 3,40$ ); локус контроля Я (мужчины  $24,72 \pm 2,69$ ; женщины  $24,39 \pm 3,23$ , все  $24,58 \pm 2,93$ ); локус контроля жизни (мужчины  $35,88 \pm 3,87$ ; женщины  $35,24 \pm 4,70$ , все  $35,61 \pm 4,25$ ); общий показатель осмысленности жизни (мужчины  $118,5 \pm 11,2$ ; женщины  $119,8 \pm 16,04$ ; все  $119,1 \pm 13,7$ ).

Обращает на себя внимание тот факт, что полученные средние значения по тесту «Смысловые ориентации» находятся ближе к тем границам, которые были предложены при оценке банковских служащих в возрасте от 30 до 50 лет (Петрова, Шестаков, 2002). При этом оцениваемые банковские работники находились на одной из трёх стадий профессионализации – мастера, авторитета или наставника. В выборку данного исследования входили спортсмены преимущественно в возрасте от 15 до 22-х лет. Иными словами, несмотря на достаточно молодой (в сравнении с другими профессиональными группами) возраст представителей спортивной профессии, выраженность их смысловых ориентаций близка к той, что наблюдается у профессионалов банковского дела, достигших уже определенного уровня мастерства и профессиональной зрелости. Эти данные показывают специфичность спортивной профессии, своего рода «сжатость» процесса профессионализации, отличающую данную профессию от других. У всей обследованной нами выборки спортсменов нормативные границы по шкале «результативность жизни» несколько ниже, чем те, которые были представлены Д. А. Леонтьевым (2000). Вероятно, это объясняется такой спецификой спортивной профессии, как непрерывное улучшение своих спортивных результатов, поэтому достигнутое может достаточно быстро обесцениваться, тем самым побуждая спортсмена к достижению еще большего.

Схожие результаты были получены и при лонгитюдном исследовании. Следует отметить, что первый срез проводился накануне Олимпийских игр 2012 года в Лондоне, второй срез - спустя 4 года (олимпийский цикл), накануне

Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро. Для выявления изменений смысловых ориентаций спортсменов с разным уровнем профессиональной успешности использовался критерий Вилкоксона. Согласно полученным результатам, смысловые ориентации «цели в жизни» ( $p < 0,01$ ), «локус контроля жизни» ( $p < 0,05$ ) с течением времени у спортсменов возросли, в то время как удовлетворенность собственной самореализацией ( $p < 0,001$ ) («результативность жизни») значительно снизилась.

У спортсменов с невысокой ( $p < 0,01$ ), средней ( $p < 0,001$ ) и высокой ( $p < 0,001$ ) профессиональной успешностью была выявлена значимая отрицательная динамика смысловых ориентаций «результативность жизни». У спортсменов с очень высоким уровнем профессиональной успешности были выявлены значимые положительные сдвиги смысловых ориентаций «цели в жизни» ( $p < 0,01$ ) и значимые отрицательные сдвиги «результативности жизни» ( $p < 0,001$ ). У тех спортсменов, у которых спустя 4 года профессиональная успешность повысилась ( $p < 0,001$ ) или снизилась ( $p < 0,01$ ), были выявлены значимые отрицательные сдвиги смысловых ориентаций «результативность жизни». Можно полагать, что при повышении профессиональной успешности, удовлетворенность самореализацией снижалась из-за того, что достижение высокого результата на момент повторного замера указывалось респондентами ретроспективно («получил разряд»; «занял призовое место на соревнованиях международного уровня»; «установил рекорд»). Следовательно, достигнутый высокий результат был для них уже пройденным этапом, им необходимо было ориентироваться уже на следующие, еще более высокие достижения.

Обращает на себя внимание тот факт, что одним из результатов лонгитюдного исследования явилось значимое снижение у спортсменов удовлетворенности собственной самореализацией, вне зависимости от того повысилась или снизилась их результативность. Неудачные выступления на соревнованиях значимо снизили общую удовлетворенность спортсменами своей самореализацией. Случаи, когда профессиональная успешность спортсменов повышалась, а удовлетворенность своей результативностью снижалась, возможно, объясняются тем, что особенностью спорта высших достижений является непрерывное нахождение в зоне оптимальных значений. Профессия требует от спортсменов непрерывного самосовершенствования и соответствующей внутренней установки «я способен на большее». Иными словами, снижение удовлетворенности спортсменов в собственной самореализации с течением времени объясняется спецификой спортивной профессии и может способствовать повышению их конкурентоспособности. Сами спортсмены отмечали, что именно «обесценивание уже достигнутого» побуждает их к достижению еще большего результата. В противном случае

мотивация достижения снижается и, как следствие, снижается их профессиональная успешность.

Список литературы:

1. Голец А. В. Влияние ценностно-смысловой сферы квалифицированных спортсменов на успешность спортивной деятельности (на примере фехтования) / А. В. Голец // Материалы международной научной конференции «Рудиковские чтения». – М., 2008. – С. 76–80.
2. Горская Г. Б. Долговременные регуляторы психической напряженности как фактор конкурентоспособности спортсменов высокого класса // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: сборник научных трудов. - Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2015. – Вып. 4. – С. 90-97.
3. Кашапов М. М., Огородова Т. В., Токарева В. Б. Взаимосвязь локуса контроля с компонентами личности спортсмена // Ярославский педагогический вестник – 2015 – № 5. - С. 178-183
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций – 2-е изд. - М., 2000. –18 с.
5. Петрова Е. А., Шестаков А. А. Социально-психологические основы ассесмента руководителей банковских структур. – Новомосковск : Реком, 2002. – 120 с.
6. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры – СПб.: Центр карьеры, 1999. - 417с.
7. Султанова Н. Д., Латыпова И. А. Смысложизненные ориентации студентов-выпускников физкультурного вуза // Электронный журнал Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2009. - № 1. - Вып. 10. - С. 65-73

## **ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ РЕАКЦИЙ У ПРАВШЕЙ**

**БЕРДИЧЕВСКАЯ Е. М., СТЕПУКОВА А. С., СЕМЕНИХИН В. А.**

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

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности влияния вестибулярных нагрузок в направлении по и против часовой стрелки в двойной пробе В. И. Воячека на субъективные и объективные соматические и вегетативные реакции у юношей с «абсолютно» правым индивидуальным профилем асимметрии. Показано, что «цена» соматических и вегетативных адаптационных реакций на вращательные нагрузки более экономична при вращении против часовой стрелки,

что, видимо, связано с функциональной асимметрией вестибулярного аппарата.

**Ключевые слова:** вестибулярная сенсорная система, индивидуальный профиль асимметрии, правши, юноши, вестибулярный тест Воячека.

Адекватная оценка вестибулярной устойчивости спортсмена имеет большое значение для представителей большинства видов спорта, так как от этого напрямую зависит эффективность выполнения технических действий, которые заключаются как в тех или иных динамических перестроениях, так и в способности удерживать определенную позу или обеспечивать необходимую смену поз. Однако в работах, посвященных тестированию спортсменов при проведении вращательных проб, исследуемых вращали либо в одну сторону по часовой стрелке, либо вообще не указывали в методике сторону вращения.

В то же время важным свойством человека является «симметрия - асимметрия» не только в моторике рук, ног, правой и левой половины тела, лица, но и в сенсорных функциях [3]. Яркие проявления функциональной асимметрии наблюдаются в различных видах деятельности, отличающихся симметричностью - асимметричностью техники, в том числе в оздоровительной, адаптивной физической культуре и спорте [1, 6]. В литературе сенсорные асимметрии более полно рассмотрены применительно к зрению и слуху [3]. Однако сведения о симметрии – асимметрии вестибулярного аппарата единичны. Так, при изолированной стимуляции правого и левого лабиринтов превалирует влияние на смещение тела при одном из них, механизм чего связывают с односторонним функциональным доминированием в афферентной или эфферентной части вестибулярной системы. Известны данные об асимметрии продолжительности нистагма при вращении вправо или влево [5]. Под влиянием тренировки может появляться устойчивая односторонняя асимметрия. Так, В. Староста наблюдал, что фигуристы, имеющие «свою» привычную сторону вращения, неодинаково реагировали на вращение в «свою» и «чужую» сторону. Аналогичную закономерность вывели в греко-римской борьбе [4]. Похожие результаты выявлены при обследовании летчиков (как сказано выше, правшей), которые в большинстве случаев (до 80 %) разворачивают самолет влево. Эти и ряд других исследований свидетельствуют о том, что для всех органов чувств и, видимо, для вестибулярного аппарата, характерна асимметрия. Однако относительно вестибулярных реакций до настоящего времени она остается практически не изученной. Отсутствуют данные об особенностях реакций на вращательные нагрузки у правшей и левшей.

Поэтому целью настоящего исследования явилась оценка особенностей вестибулярной устойчивости и сопутствующих физиологических реакций юношей-правшей на стандартные вращательные нагрузки. В скрининговом исследовании приняли участие 300 студентов КГУФКСТ. В результате

детального количественного и качественного анализа индивидуального профиля асимметрии (ИПА) по схеме: рука-нога-глаз-ухо были отобраны 16 юношей-правшей, составивших экспериментальную группу. Для выявления вестибулярной устойчивости при вращении на кресле Барани по и против часовой стрелки использовали двойную вестибулярную вращательную пробу В. И. Воячека [2]. Полученные экспериментальные данные и расчетные величины обрабатывали с использованием статистического пакета «STATISTICA 7».

Наблюдение за объективными соматическими реакциями (стороной и степенью отклонения тела) и учет субъективных ощущений исследуемых показали, что после вращения против часовой стрелки степень их выраженности соответствовала норме, а в единичных случаях ее можно было оценить как I (слабую) – не более 5 град. в виде противовращения.

При сопоставлении реакции организма юношей–правшей на вращение по и против часовой стрелки выявлена зависимость от направления вращения. Так, после вращения по часовой стрелке большинство участников эксперимента субъективно оценивали степень противовращения как более выраженную. Объективные соматические реакции противовращения после поворотов по часовой стрелке также оказались значительно больше, чем после вращения против нее. При этом отмечен более существенный рост ЧСС, МОК и ВИК ( $p \leq 0,05$ ), что свидетельствует о большем повышении активности симпатической нервной системы и, тем самым, о менее экономичной адаптации к вестибулярной нагрузке.

Как известно, в течение веков традиционным стал легкоатлетический бег по стадиону против часовой стрелки, удобный для большинства спортсменов. При этом выявлена закономерность: чем длиннее дистанция и, соответственно, больше поворотов, тем чаще среди победителей встречаются правши или амбидекстры (по признакам стороны доминирования моторики туловища, верхних и нижних конечностей). Однако наше исследование продемонстрировало, что, несомненно, здесь имеют значение и более экономичные соматические и вегетативные регуляторные адаптационные реакции правшей на вращение в «удобную сторону», по-видимому, тесно связанные с функциональной асимметрией вестибулярного аппарата.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что вращательные пробы, широко применяемые для оценки вестибулярной устойчивости человека, необходимо осуществлять как по, так и против часовой стрелки. Для повышения объективности оценки реакции организма спортсменов на вращение необходимо нагрузку, используемую в пробе В. И. Воячека, увеличить как по интенсивности, так и по длительности. При этом степень индивидуальной адаптации вестибулярного анализатора, следствием которой является не только выраженность соматических реакций противовращения, но и

экономичность вегетативных реакций при вращении по или против часовой стрелки, может учитываться в качестве ориентира для индивидуализации спортивной техники при выборе стороны поворотов и вращений во многих видах спорта на начальном этапе тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Бердичевская Е. М. Профиль функциональной межполушарной асимметрии как фактор эффективной деятельности и прогнозирования в спорте / Е. М. Бердичевская, П. Н. Безверхий, Т. В. Борисенко и др. // Материалы XVI Международной конференции по нейрокибернетике. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. – Т. I. - С. 241-244.
2. Герасимов К. В. Вестибулярная функция и методы ее исследования / К. В. Герасимов // Новости оториноларингологии и логопатологии. Материалы конференции, посвященной 125-летию В. И. Воячека. – 2001. - № 4 (28) – С. 78 - 79.
3. Доброхотова Т. А. Методологическое значение принципа симметрии в изучении функциональной организации человека / Т. А. Доброхотова, Н. Н. Брагина // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. - М. : Научный мир, 2004. – С. 15-46.
4. Леутин В. П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и реальность / В. П. Леутин Е. И. Николаева – С-Пб.: Речь, 2005. – 368 с.
5. Сергиенко Е. А. Функциональная асимметрия полушарий мозга / Е. А. Сергиенко А. В. Дозорцева // Институт психологии государственного университета гуманитарных наук. - М.: ИПГУГН, 2010. – С. 23-28.
6. Чермит К. Д. Спортивный латеростресс (научная гипотеза) / К. Д. Чермит, А. В. Шаханова, А. Г. Заболотный // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №1 1. – С. 24-26.

## **САМООЦЕНКА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ**

**БЕРИЛОВА Е. И., ЗАЙЦЕВА Т. В.**

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

**Аннотация.** Постоянные физические и психические перегрузки способствуют развитию хронического стресса и, как следствие, профессионального выгорания у спортсменов. В нашем исследовании в качестве ресурсов преодоления спортсменами профессионального выгорания



рассматриваются самооценка и эмоциональный интеллект. Полученные результаты позволяют сделать заключение, что развитию профессионального выгорания у девушек-спортсменок способствуют нереалистичная самооценка, низкий уровень притязаний и низкий уровень эмоционального интеллекта.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, самооценка, уровень притязаний, расхождение между самооценкой и уровнем притязаний, эмоциональный интеллект, ресурсы преодоления стресса.

Сегодня в современной науке о спорте можно проследить смещение фокуса внимания исследователей с острого стресса к изучению хронического стресса. Профессиональное выгорание является следствием воздействия на спортсменов хронического стресса. Оно может проявляться не только в снижении эффективности тренировок и успешности соревновательной деятельности атлетов, но в подверженности спортивным травмам и даже в уходе из спорта. В отечественной спортивной психологии профессиональное выгорание стало изучаться сравнительно недавно, хотя важность его исследования очевидна. Большое количество атлетов оставляет спорт из-за профессионального выгорания, которое может проявляться в снижении чувства достижения, эмоциональном и физическом истощении и обесценивании достигнутых результатов. Психологическое благополучие атлетов и успешность их соревновательной деятельности во многом зависит от имеющихся у них ресурсов преодоления стресса. Данными ресурсами могут выступать личностные характеристики спортсменов, в частности, эмоциональный интеллект и самооценка. Несмотря на большое количество исследований, следует отметить ограниченность научной информации о том, какие психологические ресурсы преодоления профессионального выгорания имеются у атлетов. Своевременная диагностика личностных особенностей спортсменов, выступающих в качестве ресурсов преодоления профессионального выгорания, позволит учитывать их в практике подготовки спортсменов. Это, в свою очередь, будет обеспечивать реализацию спортсменами своих возможностей и их спортивное долголетие.

Целью данного исследования было изучение особенностей профессионального выгорания и его взаимосвязи с самооценкой и эмоциональным интеллектом у высококвалифицированных спортсменов.

В исследовании принимали участие 17 спортсменок, имеющих разряд мастер спорта, занимающихся футболом. Для измерения уровня профессионального выгорания у спортсменок применялся опросник эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, в адаптации Е. И. Гринь. Самооценка изучалась с помощью методики Дембо-Рубинштейн в адаптации Прихожан. Эмоциональный интеллект изучался с помощью методики Холла.

Анализ средних значений выраженности симптомов профессионального

выгорания у команды девушек-футболисток позволил сделать заключение о присутствии у большинства из них симптомов хронического перенапряжения, связанного со спортивной деятельностью. Значения всех показателей профессионального выгорания находятся в диапазоне средних значений. Они могут проявляться в нежелании девушек ставить перед собой высокие цели, в чувстве физической и эмоциональной усталости, в снижении значимости полученных спортсменками результатов. Для большей части спортсменок характерна завышенная самооценка, которая может проявляться в необъективной оценке своих качеств и излишней самоуверенности. У большей части девушек преобладают высокий уровень притязаний, и оптимальное расхождение между самооценкой и уровнем притязаний т. е. цели, которые ставят перед собой спортсменки, соответствуют их возможностям. Таким образом, можно говорить о том, что спортсменки понимают значимость выдвигаемых целей и стремятся к их достижению.

Далее, обратимся к результатам исследования эмоционального интеллекта. У девушек-спортсменок имеются трудности в управлении своими эмоциями, а также в самомотивации, т. е. умении мотивировать себя на выполнение какой-либо деятельности даже если, к примеру, на данный момент нет настроения или присутствуют какие-то трудности во взаимодействии с окружением. При этом следует отметить, что, в целом, спортсменки умеют распознавать чувства и эмоции других людей, способны воздействовать на эмоции окружающих, могут проявлять сопереживание. На уровне команды эти умения являются очень важными, т. к., по сути, они являются одной из составляющих климата команды и могут проявляться в поддержке и взаимопомощи по отношению к другим членам команды.

Следующей задачей исследования было изучение особенностей взаимосвязи между показателями профессионального выгорания, эмоционального интеллекта и самооценки у девушек-футболисток.

В результате корреляционного исследования были обнаружены обратные достоверные взаимосвязи между показателем профессионального выгорания «уменьшение чувства достижения» и показателями эмоционального интеллекта «эмоциональная осведомленность» и «управление эмоциями других людей». Также были обнаружены прямые достоверные взаимосвязи между показателями профессионального выгорания и следующими показателями самооценки: «уменьшение чувства достижения» и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний; «обесценивание достижений» и расхождение между самооценкой и уровнем притязаний; интегральным показателем профессионального выгорания и расхождением между самооценкой и уровнем притязаний. Обратные достоверные взаимосвязи были обнаружены между показателями профессионального выгорания и следующими показателями самооценки:

«уменьшение чувства достижения» и уровнем притязаний; интегральным показателем профессионального выгорания и уровнем притязаний.

Мы можем сделать заключение, что развитию профессионального выгорания у девушек-спортсменок препятствует реалистичная самооценка, оптимальный уровень притязаний и высокий уровень эмоционального интеллекта. Таким образом, в качестве личностных регуляторов профессионального выгорания у спортсменов выступают самооценка и эмоциональный интеллект. Повышение уровня эмоциональной культуры спортсменов, то есть овладение ими навыками правильной оценки своего эмоционального состояния, формирование реалистичной самооценки и навыков целеполагания являются одними из важнейших компонентов подготовки спортсменов, способствующих предотвращению профессионального выгорания.

Список литературы:

1. Барабанщикова В. В., Климова О. А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В. В. Барабанщикова В. В., 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 / Г. Б. Горская // 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.

# ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ВАСИЛЬЕВА Ю. М.

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** В спорте высших достижений, у спортсменов, в момент подготовки к соревнованиям или уже на самих соревнованиях, может повышаться уровень тревожности и им очень важно быть готовыми к стрессовым ситуациям для получения максимально лучших результатов. Безусловно, круглогодичная вовлеченность спортсменов в тренировочную и соревновательную деятельность может являться источником психических и физических перегрузок. Неопределенность соревновательных условий, отсутствие контроля над ситуацией, большая вероятность получения травмы могут выступать в качестве источников стресса для спортсмена. Учитывая вышесказанное, важно изучить происхождение стресса, особенности его проявления у спортсменов, методы управления стрессом.

**Ключевые слова:** спорт, организационный стресс, конкуренция, стрессоустойчивость, мотивация достижения целей.

В наше время спорт занимает большую часть, у многих даже главную часть жизни. Спортсмен ставит перед собой задачу победить и идти к победе любым путём. Высших достижений добиваются поистине талантливые спортсмены, которые с малых лет посвятили себя спорту. Хотя спортивный психолог Рудольф Загайнов полагает, что талант важен, но побеждает тот, кто выдерживает стресс борьбы, стресс самого соревнования. И мы поддерживаем его точку зрения.

Организационный стресс является специфичной разновидностью профессионального стресса, носит системный характер, поскольку затрагивает все уровни и структуры организации. Организационный стресс влияет на эффективность деятельности спортсмена или целой команды. Отсюда следует, что важно найти решение задач внутренней интеграции и внешней адаптации, рассмотреть командное сплочение и узнать: совпадает ли согласованность целей, интересов у спортсменов. Специфика организационного стресса определяется также факторами, детерминирующими стресс, и может обуславливаться двумя основными группами факторов: внешними и внутренними.

Спортсменам также необходимо научиться быстро ориентироваться в стремительно меняющихся ситуациях. Например, в 2009 году, в Пхёнчхане, на чемпионате мира по биатлону, в эстафетной гонке у команды российских биатлонисток произошел очень интересный случай. Второй случай, случился, когда российские лыжницы в 2006 году, в Турине, триумфально выиграли эстафетную гонку на Олимпиаде. В обоих случаях девушки столкнулись с

неприятностями прямо на соревнованиях, и всё же сделали своё дело «на отлично» - завоевали золото.

Эти два примера показывают, что в непредвиденной ситуации спортсменки смогли справиться со стрессом, взять ответственность на себя и за других, принять решение и на волевых качествах достичь цели.

В спорте часто происходят стрессовые ситуации, требующие правильной реакции на них, но, чтобы быть к ним готовыми, нужно понять, что может явиться предпосылкой этого стресса.

Негативные последствия организационного стресса: понижение мотивации на пути к достижению цели, увеличение конфликтных ситуаций в коллективе, развитие депрессии, переутомление, переживание одиночества, неудовлетворенность жизнью и многие другие комплексные переживания, называемые стресс-синдромами. Длительный организационный стресс ведет к симптому профессионального выгорания.

Управление стрессом и его профилактика — это неотъемлемая часть подготовки спортсмена любого класса. Существуют разные стратегии и подходы для повышения стрессоустойчивости.

Таким образом, достижение высоких вершин в спортивной деятельности стоит больших усилий. Нужно уметь показать максимально высокие результаты и при этом справляться с трудностями, возникающими на пути к достижению успеха.

Список литературы:

1. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. - СПб., 2009.
3. Гиссен Л. Д. Время стрессов / Л. Д. Гиссен. – М.: ФиС, 1990. – 192 с.
4. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
5. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). – М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2003.
6. Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию: сборник научных трудов. Выпуск 4. [Электронный ресурс]: текстовое электронное издание / Адыгейский государственный университет, Кафедра психологии; редкол.: С. К. Багадирова (отв. ред.). – Электрон. дан. (2,4 Мб) – Майкоп: Изд-во ЭлИТ, 2015. – 127 с. ISBN 978-5-9907380-3-4.
7. Blumenstein B., Lidor R. The road to the Olympic Games. A four years psychological preparation program. //Athletic Insight, 2007, v. 9, № 4. The online journal of sport psychology. <http://www.athleticinsight.com/> Vol. 9, Iss. 4. Feat.

# **ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ**

**ВЕДЕРНИКОВ Д. В.**

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

**Аннотация.** В статье автор рассматривает различные аспекты становления личности танцоров подросткового возраста. Целью исследования явилось изучение особенностей личностного развития спортсменов подросткового возраста, занимающихся спортивными танцами. В результате исследования было обнаружено, что для спортсменов в целом характерен высокий уровень адаптации, самопрезентации и уверенности в себе, но наблюдается более выраженная направленность во взаимоотношениях на взрослых, чем сверстников, низкие значения показателя «принятие других». Это неблагоприятно сказывается на становлении их личности и свидетельствует о необходимости дальнейшей работы по обоснованию психологического сопровождения подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** личностное развитие, Я-концепция, интернальность, социальная адаптация, социальные взаимоотношения, самопрезентация, маскулинность, феминность.

На современном этапе социализирующая функция спорта направлена на развитие у спортсменов адаптационных возможностей, эмоционально-волевой сферы, способности к самостоятельности.

Спортивные танцы – одна из форм досуговой деятельности, целью которой выступают развитие мотивации молодого поколения к познанию и творчеству, содействие личностному и профессиональному самоопределению юных талантов, их адаптации к жизни в обществе, приобщение к здоровому образу жизни.

На занятиях танцами юные спортсмены учатся видеть смысл своих действий, отстаивать собственное мнение, быть ответственными, формировать жизнестойкость [3, 4, 5]. Наряду с положительным влиянием спортивной деятельности выделяют и негативные аспекты ее влияния на личностное развитие спортсменов [1, 2]. Занятия спортом способствуют развитию у спортсменов навыков управлять своим поведением, способности ставить и решать сложные задачи, находить пути выхода из кризисных ситуаций, совершенствовать способы саморегуляции, развивать познавательные способности и развиваться как субъект деятельности.

С другой стороны, углубленность и высокая концентрация только на спорте

могут приводить к проявлениям дисгармонии в личностном развитии спортсменов.

Задачей исследования стало проведение сравнительного анализа показателей личностного развития у подростков, занимающихся и не занимающихся спортивными танцами.

Методы исследования включали в себя: опросник по изучению маскулинности и фемининности, тест «Социально-психологическая адаптированность», методику анализа «Социально-психологических связей», методику «Кто Я – 20 суждений» и тест «Уверенность в себе».

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 46, Центра танцевального спорта «Юла» и Школы спортивного танца «Мечта» г. Краснодара, где приняли участие подростки от 12 до 14 лет обоего пола, занимающиеся и не занимающиеся спортивными танцами (100 человек).

В результате анализа полученных данных по социальной адаптации было установлено, что все интегральные показатели социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортивными танцами, находятся в пределах нормы. У подростков-спортсменов по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортивными танцами, зафиксированы достоверно более низкие значения по показателям «интернальность» и «принятие других» (60,4 – спортсмены и 69,2 – не - спортсмены). При сравнительном анализе показателей социальной адаптации в группе девочек достоверных различий не выявлено.

При сравнительном анализе показателей психологического пола между мальчиками, занимающимися и незанимающимися спортивно-бальными танцами, выявлены достоверные различия по показателям «фемининности» (0,65 – спортсмены-танцоры, 0,41 – не спортсмены) и «основному индексу» (0,72 и - 0,84 соответственно), значения которых выше у танцоров. Девочки, занимающиеся спортивно-бальными танцами, превосходят своих сверстниц по показателю «фемининность» (0,83 – спортсменки и 0,72 – неспортсменки) на достоверном уровне. В группах подростков, занимающихся и не занимающихся спортивно-бальными танцами, выявлены достоверные различия между мальчиками и девочками по всем показателям психологического пола, с более высокими значениями «маскулинности» у ребят и «фемининности» у девочек.

Наряду с обнаруженными высокими значениями по показателям «самопрезентация» и «уверенность» у спортсменов наблюдается усиление значимости взрослых, чем сверстников, и наблюдается необходимость в их помощи, поддержке и защите. Это свидетельствует о трудностях в становлении взаимоотношений спортсменов с ближайшим социальным окружением и о необходимости психологического сопровождения спортсменов в процессе их личностного и профессионального развития.



Список литературы:

1. Горская Г. Б. Психологические эффекты ранней профессионализации // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – № 4. – 2008. – С. 56-63.
2. Зернова Т. И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное развитие подростков: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2004. – 23 с.
3. Миссия, цели и стратегия развития дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2004. – № 2. – С. 52-54.
4. Соколова Н. А. Социально-педагогическая поддержка личности ребенка как цель дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2004. – № 8. – С. 13-15.
5. Рубштейн Н. В. Что нужно знать, чтобы стать первым. Танцор. Пара. – Севастополь: Экспресс-печать, 2007. – 196 с.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТРАХОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

**Воеводина С. С., Фомиченко С. В., Зайцев А. Н.**

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи конкурентоспособности спортсменов высокого класса и организационных аспектов их страхования как направления социальной защиты, зависящей от законодательного обеспечения, финансовых возможностей спортивных федераций (в случае добровольного спортивного страхования).

**Ключевые слова:** спортсмен, спортивное страхование, социальная защита, обязательное и добровольное страхование.

Повышение конкурентоспособности спортсменов высокого класса зависит не только от эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности, но и от социальной защиты, одним из элементов которой является страхование.

Как отмечает С. В. Алексеев, повышенные риски физической нагрузки спортсменов напрямую связаны с вероятностью существенного снижения или утраты трудоспособности, лишения в сравнительно молодом возрасте возможности зарабатывать и, как следствие, перспектива остаться без средств к существованию [1].

Так, у спортсменов игровых видов спорта чаще всего происходят сложные переломы костей, разрывы мышечных и сухожильных тканей, хронические

заболевания сердца. В тяжелой атлетике, бобслее наблюдаются травмы нижних конечностей, черепно-мозговые травмы и травмы опорно-двигательной системы.

Действующая в современных условиях система страхования в спорте включает обязательное и добровольное страхование.

К обязательному относятся следующие виды страхования [3]:

- социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;
- социальное страхование на случай временной нетрудоспособности;
- медицинское страхование. Следует отметить, что данный вид спортивного страхования обеспечивает спортсмену следующие права:
  - бесплатное оказание медицинской помощи при наступлении страхового случая на всей территории России в объеме базовой программы обязательного медицинского страхования;
  - выбор страховой медицинской организации при возможности ее замены один раз в течение календарного года;
  - выбор врача в соответствии с Федеральным законом «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
  - получение информации о видах и условиях предоставления медицинской помощи;
  - возмещение ущерба в случае некачественного оказания услуг медицинской организацией.

Что касается страховых выплат при обязательном социальном страховании, то их минимальный и максимальный размер определен законом.

В 2015 г. максимальный размер ежемесячных страховых выплат составил 65 330 руб. , единовременной страховой выплаты - 84 964,2 руб. В 2016 г. эти выплаты составили соответственно 68270 руб. и 88 787,6 руб. [2, 5].

Для сравнения приведем данные выплат по страховому полису, действующие в зарубежной практике спортивного страхования:

- Великобритания – до 100 тыс. ф. ст. и более;
- Германия – лимиты, установленные по риску «смерть» - до 100 000 евро, по риску «инвалидность» - 200 000 евро. Максимально возможная страховая сумма - 400 000 евро;
- Испания – 333 000 евро - по рискам «инвалидность и травма в результате несчастного случая»; 67 000 евро - «на оказание стоматологических услуг» [4].

При всей значимости норм российского трудового законодательства об обеспечении спортивной организацией (работодателем) дополнительного медицинского страхования в целях получения спортсменом дополнительных медицинских услуг сверх программы обязательного медицинского страхования, на практике они не всегда реализуются, поскольку законодателем не предусмотрены нормативные требования и стандарты к условиям такого

страхования.

Обязательным условием участия спортсмена в соревнованиях любого уровня является его страхование, как правило, оплачиваемое спортивной организацией (спортивной федерацией по соответствующему виду спорта), которую представляет спортсмен.

Вместе с тем нормы расходов на страхование спортсменов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план таких мероприятий, установленные Министерством спорта России, составляют до 25 руб. на 1 человека в день (страхование в этом случае осуществляется за счет средств федерального бюджета) [1].

Проект закона «Об обязательном государственном страховании жизни и здоровья спортсменов - членов сборных команд Российской Федерации», предусматривающий стоимость страхования для одного спортсмена – кандидата в сборные команды России - в размере 19 372,8 руб. в год, был отклонен Правительством России.

Добровольное страхование спортсменов позволяет усилить меры их социальной защиты, поскольку в договоре личного страхования спортсмена стороны (страховщик и страхователь) могут самостоятельно определить размер страховой выплаты в случае причинения вреда жизни или здоровью спортсмена (застрахованного лица). Конечно, ее размер зависит от финансовых возможностей спортивной организации, которая заключает договор (или самого спортсмена, если он заключает договор личного страхования). Например, страхование детских команд проводится в рамках 30-50 тыс. рублей (максимально для элитных видов спорта). Профессиональных спортсменов страхуют дороже. В бобслее по договору добровольного медицинского страхования оптимальная страховая выплата на застрахованного спортсмена составляет сумму, эквивалентную 350 тыс. долл.

Наиболее востребованными в практике спортивного страхования являются услуги по комплексному страхованию сборных команд в плане минимизации финансовых затрат на лечение, реабилитацию и социальную поддержку во время нетрудоспособности спортсменов. Условия страхования адаптированы к различным видам спорта и конкретизируются при заключении договора.

Таким образом, усиление социальной защиты спортсменов (посредством обязательного страхования за счет средств федерального бюджета) как в период спортивной карьеры, так и покидающих большой спорт, является одним из организационных направлений повышения их конкурентоспособности, поскольку дополнительно мотивирует на достижение максимальных спортивных результатов как на российских, так и на международных спортивных соревнованиях.

Список литературы:

1. Алексеев С. В. Спортивное право: трудовые отношения в спорте / С. В. Алексеев: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт». - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – С. 414-415.
2. Алексеев С. В. Правовые аспекты личного страхования в спорте / С. В. Алексеев // Спорт: экономика, право, управление. - 2014. - № 2. - С. 6.
3. Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 ноября 2010 года № 326-ФЗ // Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]/АО «Консультант Плюс». – М., 2016.
4. Колесников М. М. Социально-страховая защита спортсменов России: стратегия и пути ее реализации: автореф. дис. ... д-ра экон. наук. – М., 2011. – 49 с.
5. Мирзоева Е. В. Математическое обеспечение тренировочного процесса // педагогические науки. – № 5 (74). – 2015. – С. 48-52.

## **НАПОЛНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА**

**Ворошин И. Н.**

Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, г.  
Санкт-Петербург, Россия

**Аннотация.** Система спортивной подготовки в каждом из видов спорта включает общие для всех направления подготовки – физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, а также систему отбора и систему контроля. Основные отличия в спортивной подготовке возникают при наполнении направлений подготовки. В паралимпийской легкой атлетике необходимо развивать дополнительный компонент - технико-конструкторскую подготовку.

**Ключевые слова:** спортивная подготовка, паралимпийская легкая атлетика, направления спортивной подготовки, система отбора, система контроля.

По мнению Матвеева Л. П. [5], спортивной подготовкой является процесс направленного воздействия всей совокупности факторов, которые обеспечивают более или менее избирательное воздействие на достиженческие возможности спортсмена и обуславливают их возрастание, сохранение и реализацию в спортивных результатах. При этом данная подготовка имеет многостороннее

содержание и системную структуру.

По нашему мнению, спортивной подготовкой в паралимпийском спорте можно назвать системный многоэтапный педагогический процесс, основанный на многогранном тренировочном воздействии на атлета, действующий на основе использования специализированных средств и методов, направленных на развитие специальных физических возможностей, приобретение специфических знаний, умений и навыков, учитывающий нозологические особенности спортсмена, включающий весь комплекс подготовительных и соревновательных мероприятий. Данный процесс направлен на выведение спортсмена или спортивной команды на наивысший спортивный результат в ответственных соревнованиях.

В современной теории спортивной тренировки принято различать четыре основных направления подготовки спортсменов [1, 3-7], каждому из которых соответствует определенный круг задач, средств и методов педагогического воздействия:

- физическая подготовка направлена на развитие общефизических или специальнофизических качеств спортсмена - развитие различных форм силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости [1, 3-7]. Можно сказать, что данный вид подготовки является стержневой предпосылкой спортивных достижений;

- техническая подготовка, целью которой является обучение рациональной технике выполнения соревновательного упражнения, ее закрепление и совершенствование, а также выполнение двигательных действий с биомеханическими параметрами, характерными соревновательному упражнению;

- тактическая подготовка, направленная на формирование комплекса приемов ведения соревновательной борьбы. Нами тактическая подготовка в паралимпийском спорте понимается как неотъемлемая часть структуры физической подготовки, в основе которой лежит рациональный подход в решении поставленных задач на каждый этап соревнований или/и на каждой игровой встрече при оптимальном распределении функциональных, технических, психологических возможностей спортсмена с учетом особенностей инвалидности, а также особенностей соревновательного оборудования;

- психологическая подготовка, направленная на формирование определенных свойств личности спортсмена, необходимых для достижения спортивного результата. Данный вид подготовки должен максимально способствовать реализации всего совокупного потенциала в спортивной деятельности;

- теоретическая подготовка является процессом приобретения спортсменом специфических знаний, необходимых в спортивной деятельности. В паралимпийском спорте данный вид подготовки имеет особое значение и, будучи

связанной с другими компонентами, включает два раздела – теоретическое образование и развитие интеллектуальных способностей [3].

В связи с наличием у спортсменов-паралимпийцев уникальных технических средств Евсеев С. П. [3] сформулировал еще один вид подготовки – технико-конструкторская. В данный вид подготовки заложено овладение знаниями, умениями и навыками использования технических средств в соревновательной деятельности, а также всего комплекса сервисно-эксплуатационных мероприятий. Это не только совокупность теоретических знаний, но и практические навыки управления, ремонта, ухода и конструирования технических средств.

Частью любой системы спортивной подготовки является система контроля подготовленности спортсмена. Без осуществления информативного своевременного контроля невозможен процесс управления подготовкой спортсмена [1, 4-7].

Система контроля в паралимпийских легкоатлетических дисциплинах должна включать в себя получение, обработку и интерпретацию информации о различных сторонах подготовленности спортсмена – физической (функциональной), технической, психофизиологической. В контроле физической (функциональной) стороны подготовки в паралимпийском спорте необходимо выделить педагогические методики и методики из других областей наук – физиологии, биохимии. Необходимо отметить, что в отличие от масштабной практики использования научно обоснованных педагогических тестов для оценки физической (функциональной) подготовленности в олимпийской легкой атлетике, в аналогичных паралимпийских дисциплинах, кроме наших исследований [2], не выявлено работ, в которых приводятся данные по использованию таких тестов.

Одним из компонентов системы спортивной подготовки является система спортивного отбора и выбор спортивной специализации. Практически с началом становления спортивной карьеры и появлением необходимости участия в соревнованиях различного уровня, а также выполнения контрольных нормативов легкоатлет-паралимпиец сталкивается с конкурентной средой спортивного отбора. В паралимпийском спорте данная среда имеет общие черты с олимпийским спортом и возникает при необходимости отбора атлетов в спортивную группу, спортивную команду для повышения уровня подготовки или для участия в конкретном спортивном мероприятии.

Современный паралимпийский спорт характеризуется постоянно растущей конкуренцией, поэтому становится острой необходимостью оптимизация и совершенствование всех сторон системы подготовки спортсмена. Одним из путей оптимизации сторон подготовки является учет в каждом из направлений нозологического фактора, являющегося одной из отличительных черт

паралимпийской легкой атлетики.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Ворошин И. Н. Оценка развития специальных физических качеств в дисциплинах легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА // Адаптивная физическая культура. – 2016. - № 2 (66). – С. 11-14.
3. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Раздел 6. Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении. – М. : Советский спорт, 2010. - С. 253-288.
4. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – М. : Советский спорт, 2010. – 320 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: учебник. - М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
6. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

## **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ**

**Высочина Н. Л.**

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

**Аннотация.** Исследование посвящено анализу возможностей и условий применения в работе со спортсменами аутогенной тренировки. рассматриваются цели применения данного метода, условия их эффективности.

**Ключевые слова:** аутогенная тренировка, психические состояния, соматические компоненты психических состояний, идеомоторные акты.

Проблема изучения аутогенной тренировки, а также сложные механизмы регуляции деятельности нервной системы, поддержания и восстановления с ее помощью определенного психического состояния спортсмена в настоящее время полностью не изучена, и, вместе с тем, важна для спортивной практики. Многолетний опыт применения аутогенной тренировки в спорте показывает, что механизмы ее функционирования рассматриваются с позиций и в терминах исключительно психологических или физиологических основ, оставляя за



пределами внимания нейрофизиологические факторы, которые непосредственно влияют на повышение работоспособности спортсменов.

Аутогенная тренировка – психотерапевтический метод, основанный на самовнушении, позволяющий эффективно воздействовать на психическое состояние человека, что способствует гармонизации эмоциональной сферы, улучшению работы нервной системы, коррекции отклонений психологического характера. Метод аутогенной тренировки позволяет произвольно управлять поведением и контролировать адаптационные психические процессы [2].

По направленности воздействия аутогенная тренировка имеет аутосуггестивный характер и для получения наилучшего результата воздействия сопровождается эффектом релаксации, что непосредственно связано с работой центральной нервной системы. Независимо от модификации методов аутогенной тренировки, их объединяют общие нейрофизиологические механизмы, которые обуславливают способность нервной системы к произвольной мобилизации и психофизиологической активации в сочетании с состоянием физического покоя [1, 4]. Путем абстрагирования от внешних раздражителей и высокой концентрации внимания на определенных задачах аутогенная тренировка способствует стимуляции нервно-эмоционального напряжения для создания определенного психического состояния, что снижает уровень возбуждения нервной системы и чувство тревоги, повышает контроль над эмоциональным состоянием, активизирует личностный потенциал спортсмена. Под влиянием аутогенной тренировки происходят изменения психосоматического характера: легче происходит погружение в состояние сна, нормализуется деятельность основных физиологических функций, оптимизируется функционирование и произвольное управление различными системами организма.

Целью применения психотерапевтических приемов и механизмов аутогенной тренировки является приобретение навыков произвольного управления высшими корковыми функциями для осознанной коррекции психического состояния. С точки зрения психофизиологии индикатором отрицательных эмоций спортсмена является уровень его мышечного напряжения. Вследствие этого необходимо вызвать состояние релаксации, что может быть достигнуто путем самовнушения. В результате на основе нейрофизиологических механизмов аутогенной тренировки у спортсмена происходит снижение влияния соматического компонента негативных эмоциональных состояний, расслабление физиологических зажимов. Целенаправленное воздействие метода аутогенной тренировки на процессы, которые происходят в коре головного мозга, приводит к восстановлению внутреннего психического баланса, а при длительном применении метода – созданию новых нейронных связей, определяющих новые устойчивые рефлексии психики спортсмена. На физиологическом уровне происходит ослабление тонуса мускулатуры, погружение в состояние полной

мышечной релаксации на фоне угнетения эмоциональной напряженности и преобладания процессов торможения в психике спортсмена.

Необходимо понимать, что основным критерием эффективности аутогенной тренировки является именно степень мышечной релаксации. Сложность оценки состояния релаксации связана с тем, что существуют как психический, так и физиологический компоненты данного явления. В рамках изучения физиологических механизмов аутогенной тренировки главным предметом исследования является способность спортсмена к саморегуляции и произвольному управлению различными функциями организма. В соответствии с классической методикой Шульца выполняются упражнения, направленные на расслабление мышц, что требует овладения целенаправленными действиями, или двигательными актами. В психологическом контексте одним из основных принципов аутогенной тренировки является осознанное отношение спортсмена к самовнушению, включающее мобилизацию волевых процессов.

Рассматривая идеомоторные акты, которые составляют физиологическую основу аутогенной тренировки, И. П. Павлов отмечал, что появление мыслей об определенном движении, т. е. кинестетическом представлении этого движения, человек его невольно производит, не замечая этого [2]. В спортивной практике современные модификации аутотренинга включают идеомоторную тренировку как один из ключевых компонентов. На сегодняшний день рядом зарубежных ученых (К. Фрит, Б. Липтон, С. Бхаэрман и др.) было доказано бесспорное влияние представлений человека, или мыслеобразов, на физиологическое состояние даже на уровне микрофиламентов [3, 5].

В связи с вышесказанным аутогенную тренировку целесообразно применять как метод профилактики, восстановления и повышения работоспособности спортсменов для оптимизации результатов их деятельности и повышения конкурентоспособности.

Список литературы:

1. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб. : Питер, 1999. – 752 с.
2. Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
3. Фрит К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир. – М.: Астрель, 2012. – 336 с.
4. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. – Москва: Вече, 2010. – 678 с.
5. Lipton B. H. Bhaerman S. Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to Get There from Here). – California : Hay House, 2009. – 432 p.

## ОШИБКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Гиринская А. Ю.

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова, г. Витебск,  
Республика Беларусь

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме изучения ошибок принятия решений в спортивной деятельности. Отражены результаты эмпирического исследования взаимосвязи индивидуально-личностных характеристик спортсменов и ошибок принятия решений.

**Ключевые слова:** ошибки принятия решений, когнитивные искажения, волевая регуляция, спортсмены.

На современном этапе проблема принятия решений в рамках когнитивного направления интересует многих исследователей (А. Н. Лисняк, Л. Г. Лаптев, Е. В. Черепкова, Ю. Н. Гурьянов и другие), в частности И. Л. Джанис считает, что принятие решений – это «горячий когнитивный процесс», так как он связан с интенсивными переживаниями [1]. О. К. Тихомиров определяет понятие принятие решений как интеллектуально и личностно опосредованные выборы субъекта в условиях неопределенности [2]. В психологических словарях «принятие решений» традиционно рассматривается как «этап волевого акта, связанный с выбором цели и способа действия» [3, 4]. Процесс принятия решений не всегда работает «чисто». Существует множество примеров, когда неверно принятое решение стоило человеку карьеры, медали, успеха, признания. Ведь известно, что неверно принятые решения лежат в основе большинства ошибок.

В когнитивной психологии ошибки принятия решений часто называют «когнитивными искажениями». Это конкретные ошибки, допускаемые людьми в типичных ситуациях принятия решений в условиях неопределенности. Зарубежные (R. F. West, M. E. Toplak & K. E. Stanovich) и российские психологи (А. Ю. Попов и А. А. Вихман) в результате ряда исследований, выделили типичные для человека «когнитивные искажения» [ошибка подтверждения (абстрактное/конкретное), ошибка репрезентативности, информационное искажение, ошибка «нечего терять», избегание неопределенности и другие] [5].

Современные ученые (Л. Г. Лаптев, Е. В. Черепкова и другие) сосредоточили свое внимание на изучении особенностей принятия решений военными во время экстремальных ситуации. Однако сфера спорта является не менее значимой и стрессогенной в современном обществе. Таким образом, остаются не решенными вопросы, касающиеся ошибок принятия решений и особенностей их проявления в спорте. В связи с этим изучение особенностей

процесса принятия решений (появление ошибок) в зависимости от индивидуально-личностных характеристик спортсменов олимпийского резерва является важной целью для проведения настоящего исследования.

В исследовании приняли участие спортсмены олимпийского резерва г. Витебска в возрасте от 15 до 19 лет ( $N = 104$ ). Для достижения поставленной цели использовались такие стандартизированные методики, как опросник ССП (В. И. Моросанов), опросник «Помехоустойчивость» (Е. В. Силич, Е. В. Мельник), опросник ВСК (А. Г. Зверков, Е. В. Эйдеман), опросник «Когнитивные ошибки» (Д. Е. Бродбент и соавт.).

Установлено, что, чем выше уровень развития волевой регуляции по шкале «настойчивость» ( $r = -0,202$ ,  $p \leq 0,05$ ) и чем выше уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности по шкале «оценивание результатов» ( $r = -0,196$ ,  $p \leq 0,05$ ), тем меньше трудностей в принятии решений испытывает спортсмен (шкала «ошибки действий»).

Спортсмен, активно стремящийся к выполнению намеченного плана, с развитой и адекватной самооценкой, сформированными и устойчивыми субъективными критериями оценки успешности достижения результатов способен более успешно контролировать собственные действия и поведение. Таким людям доступен сознательной активации энергетический потенциал завершения действий, преграды и помехи на пути к цели не только не отвлекают, но и мобилизуют спортсмена. Он адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Кроме того, стремление подчинить свое поведение социальным нормам позволяет спортсмену повысить уровень собственной активности, что способствует более успешному когнитивному управлению своей деятельностью, которое проявляется в виде безошибочности в принятии решений и организованности. Из этого следует, что работая с когнитивной и эмоционально-волевой сферами, можно компенсировать действие стрессовой ситуации и избежать возникновения ошибок.

Итак, в рамках данной работы изучены индивидуально-личностные характеристики спортсменов, которые взаимосвязаны с ошибками принятия решений в спортивном процессе. На основании полученных результатов можно предложить способы регулирования ошибок принятия решений. Главными из них являются: работа с эмоционально-волевой и мотивационной сферами личности, с познавательными процессами (памятью, мышлением), вниманием. А также необходим тщательный сбор и анализ информации, условий принятия решения; выбор способов и методов принятия решения, адекватных поставленным срокам и контроль реализации принятого решения на всех этапах его формирования для повышения конкурентоспособности спортсменов олимпийского резерва.

Список литературы:

1. Василенко С. В. Статусно-ролевая детерминация качества принятия решений спортсменами групповых видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19. 00. 05 / С. В. Василенко. – Курск, 2014. – 20 с.
2. Тихомиров О. К. Психология мышления / О. К. Тихомиров. – М. : МГУ, 1984. – 269 с.
3. Большой психологический словарь / сост. и общ ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб.: Прайм-еврознак, 2007. – 672 с.
4. Словарь психолога-практика / сост. С. Ю. Головин. – Мн. : Харвей, 2001. – 976 с.
5. Попов А. Ю. Когнитивные искажения в процессе принятия решений: научная проблема и гуманитарная технология / А. Ю. Попов, А. А. Вихман // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2014, Том. 7. – № 1. – С. 5-16.

## **СПЕЦИФИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ**

**Гладилина Л. А.**

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

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена взаимосвязь таких личностных качеств, как перфекционизм и психосоциальная зрелость. Проанализированы проявления этих личностных черт у подростков, юношей и спортсменов ранней взрослости. В статье представлены результаты сравнительного анализа, показывающие различия проявления этих качеств в разном возрасте.

**Ключевые слова:** перфекционизм, личностная зрелость, психосоциальная зрелость, подростки, юноши, ранняя взрослость.

Цель исследования – рассмотреть особенности взаимосвязи личностной зрелости и перфекционистских установок спортсменов, занимающихся волейболом.

Методы психодиагностики (многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта, тест-опросник личностной зрелости Ю. З. Гильбуха, Е. В. Коляева).

В нашем исследовании приняли участие 45 спортсменов - волейболистов обоего пола, из которых 11 подростков, 13 юношей и 21 спортсмен ранней взрослости.

В современном мире для достижения высоких результатов спортсмен должен непрерывно совершенствовать свое мастерство в рамках жесткой конкуренции, так как спорт направлен на достижение максимальных результатов.

Чем выше квалификация спортсмена, тем пристальнее внимание к достигнутым результатам. В связи с этим возрастает вероятность воздействия на спортсменов перфекционизма, под которым подразумевается ориентация на предельно высокий уровень достижений при жестких критериях успеха. Современные исследования зачастую представляют результаты, говорящие о негативном влиянии перфекционизма на личность. Вследствие этого представляется закономерным интерес к исследованию факторов, снижающих негативные эффекты перфекционизма. В работе А. С. Распоповой было установлено, что одним из таких факторов является личностная зрелость спортсменов, в процессе становления и развития которой влияние негативных установок ослабевает.

Анализ достоверных различий средних значений перфекционизма показал, что для подростков в сравнении с юношами менее характерно проявление перфекционизма ориентированного на других, а в сравнении с спортсменами ранней взрослости характерно проявление социально предписанного перфекционизма. Это говорит о том, что если в подростковом возрасте становление Я-концепции предполагает внутреннюю критику и предъявление высоких требований к себе, то в юношеском возрасте ее направленность смещается с себя на окружающих. Так же высокие показатели социально предписанного перфекционизма в подростковом возрасте по сравнению с ранней взрослостью является вполне логичной закономерностью, так как в этом возрасте влияние социума крайне велико и играет значимую роль в становлении личности.

Анализ же показателей психосоциальной зрелости показал, что достоверные различия в подростковом и юношеском возрасте имеются в степени самоактуализации, которая выше у спортсменов юношеского возраста. Сравнение данных показало, что у спортсменов ранней взрослости, более высокие значения психологической защиты чем у подростков.

Сравнение средних значений психосоциальной зрелости спортсменов юношеского возраста и ранней зрелости продемонстрировало, что достоверные различия только по показателю самоактуализации, которая более характерна для ранней взрослости.

Нами был проведен корреляционный анализ показателей перфекционизма и психосоциальной зрелости, который представлен в таблице.

Корреляционный анализ данных спортсменов подросткового возраста показал, что достоверные отрицательные взаимосвязи были получены между показателями психосоциальной зрелости «сила Эго», «самоактуализация» и показателем «социально предписанный перфекционизм», а так же отрицательная взаимосвязь была получена между показателем «самодетерминация» и «перфекционизм, ориентированный на себя».

Таблица - Коэффициенты корреляции между компонентами перфекционизма и психосоциальной зрелостью подростков и юношей, занимающихся волейболом

Компоненты психосоциальной зрелости	Подростки (n=11)			Юноши (n=13)		
	Показатели перфекционизма					
	ПОС	ПОД	СПП	ПОС	ПОД	СПП
Самодетерминация	-,652*	-,169	-,551	,208	,118	-,608*
Саморегуляция	-,087	,144	-,461	,125	-,024	-,442
Сила Эго	-,592	-,129	-,877**	,265	,114	-,503
Самоактуализация	-,209	-,179	-,704*	-,074	,193	-,300
Социализация	-,326	,127	-,167	-,304	-,156	-,146
Познавательная мотивация	,070	,429	,048	-,035	,052	,350
Психологическая защита	-,398	,023	-,393	,085	-,421	-,609*

Примечание: ПОС – перфекционизм, ориентированный на себя; ПОД - перфекционизм ориентированный на других; СПП - социально предписанный перфекционизм; \* корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя), \*\*корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Полученные данные указывают на то, что деструктивные компоненты перфекционизма отрицательно влияют на приведенные выше показатели личностной зрелости, но так как корреляции являются двухсторонними взаимосвязями, то мы можем предположить, что развитие личностной зрелости уменьшает проявление деструктивных проявлений перфекционизма.

Анализ данных спортсменов юношеского возраста Таблица показал, что достоверные отрицательные корреляционные взаимосвязи имеются между показателями «самодетерминация», «психологическая защита» и компонентом перфекционизма «социально предписанный перфекционизм», что выглядит интересным, ведь логичнее было бы предположить, что в юношеском возрасте взаимосвязь будет с перфекционизмом, ориентированным на себя, но для нашей выборки оказалось значимо влияние социума.

Корреляционный анализ данных спортсменов ранней взрослости показал, что достоверная обратная взаимосвязь имеется только между показателем «перфекционизм, ориентированный на других» и «социализация», это говорит о том, что спортсмены, предъявляющие высокие требования к окружающим имеют проблемы в процессе социализации.

Исходя из полученных данных, представленных в статье, мы можем сказать, что имеется явное влияние психосоциальной зрелости на деструктивные проявления перфекционизма, приводящее нас к выводу о том, что мы можем помочь спортсменам справиться с негативными сторонами перфекционизма, что даст ему дополнительные ресурсы для профессионального роста.



Литература:

1. Нартова-Бочавер С. К. Психологическая суверенность как критерий личной зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии. - М., 2007. - С. 149–173.
2. Распопова А. С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук (13. 00. 04) / Распопова Анна Сергеевна. - Краснодар, 2012. - 299.
3. Русалов В. М. Зрелость: эмоциональная, нравственная, личностная, интеллектуальная, социальная, биологическая. Единая или множественная характеристика / В. М. Русалов // Феномен и категория зрелости в психологии. М., 2007. - С. 13–28.

## **КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**ГОРСКАЯ Г. Б.**

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

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования спортсменов высокой квалификации, демонстрирующие значимость общения с различными партнерами по спортивной деятельности как источника психической напряженности, как в соревновательных условиях, так и в долгосрочном плане. Показано, что повышенную чувствительность к особенностям общения проявляют высококвалифицированные спортсмены с низкой устойчивостью к стрессу.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, психическая напряженность, общение, устойчивость к стрессу, коммуникативная компетентность.

Исследования последних лет убедительно показывают возрастание психической напряженности деятельности спортсменов в спорте высших достижений [2, 9]. По мере накопления научных данных произошло изменение представлений об источниках стресса, вызывающих повышение психической напряженности у спортсменов высокого класса. Эти изменения выразились в смещении фокуса внимания исследователей с острого стресса на хронический стресс, на связанное с ним психическое выгорание спортсменов [8]. Другой тенденцией является подразделение источников стресса на соревновательные,

личностные и организационные. Одним из существенных факторов организационного стресса исследователи считают особенности общения спортсменов высокого класса с тренерами, руководителями, товарищами по команде и с соперниками, с другими партнерами по общению в рамках спортивной деятельности [9].

Подготовка спортсменов высшей квалификации происходит главным образом в специализированных центрах, число которых невелико. Вследствие этого они проводят значительную часть времени в относительно замкнутой социальной среде, состоящей главным образом из товарищей по команде, одновременно являющихся и постоянными соперниками. Постоянная конкуренция, значительные физические и психические нагрузки, оторванность от семьи, от близких людей, способных оказать психологическую поддержку, - все эти факторы накладывают отпечаток на характер межличностных отношений, психологический климат в командах высокой квалификации [3].

Неизменность внешней ситуации и круга обобщения, “витринность” жизни, неизбежность нежелательных контактов оказывают влияние на характер общения и психические состояния его участников [5, 6]. Психические нагрузки, связанные с особенностями общения, усиливаются эмоциональной напряженностью, связанной с ответственностью за результаты деятельности, высокой значимостью этих результатов [3]. Если такие нагрузки накапливаются и становятся труднопереносимыми, возникают конфликты, появляется стремление к изоляции, уходу от общения [9].

Подготовка спортсменов высокого класса в условиях специализированных центров, которая характеризуется ограниченностью общения небольшим и постоянным кругом лиц, отношением соперничества, не может не вызывать изменений психического состояния спортсменов, их отношения к межличностному общению.

Данные психологического мониторинга и многолетних наблюдений за яхтсменами высокой квалификации выявили индивидуальные различия между спортсменами по их отношению к общению с социальным окружением, включенным в спортивную деятельность. Если часть из них устойчиво проявляла стремление к активным социальным контактам, то у достаточно большой группы спортсменов отмечалась тенденция к ограничению круга общения.

С целью установления природы различий в отношении спортсменов к общению был проведен корреляционный анализ показателей стремления к общению, психической устойчивости и личностных особенностей яхтсменов. Потребность в общении устанавливалась по методике Е. А. Калинина [4], психическая устойчивость оценивалась по методике В. Э. Мильмана [3], личностные особенности устанавливались по 16-факторному тесту Кеттела. Обследованная группа высококвалифицированных яхтсменов состояла из 25

человек. Корреляционные связи между перечисленными показателями устанавливались по значениям коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Установлено, что положительно коррелируют с потребностью в общении показатели общительности ( $r=0,657$ ,  $p<0,05$ ), самоконтроля ( $r=0,657$ ,  $p<0,05$ ), стабильности - помехоустойчивости ( $r=0,572$ ,  $p<0,05$ ) а также показатели потребности в поощрении ( $r=0,682$ ,  $p<0,05$ ), и самосовершенствовании ( $r=0,537$ ,  $p<0,05$ ). Отрицательные корреляционные связи с показателем потребности в общении обнаружили показатели подозрительности ( $r=-0,610$ ,  $p<0,05$ ), напряженности ( $r=-0,840$ ,  $p<0,05$ ). Это дало основание заключить, что отношение спортсменов к общению с социальным окружением опосредствовано не только их коммуникативными качествами, но и устойчивостью к соревновательному стрессу.

Можно ожидать в связи с этим, что для устойчивых к стрессам спортсменов общение может быть средством решения собственных проблем за счет вовлечения в работу над ними социального окружения. Неустойчивые к стрессам спортсмены, скорее всего, будут реагировать на общение как на дополнительную нагрузку и должны быть склонны сводить контакты к минимуму, чтобы ослабить эмоциональное напряжение, связанное с ними.

С целью проверки сформулированного предположения группа высококвалифицированных рулевых была ранжирована по показателям психологических предпосылок устойчивости к эмоциональному стрессу, достоверно коррелирующим с потребностью в общении. По результатам ранжирования были образованы крайние группы яхтсменов с максимальной и минимальной устойчивостью к стрессу. Сопоставлены показатели потребности в общении в этих группах на протяжении трех годовых циклов подготовки. Они свидетельствуют о том, что значения потребности в общении у яхтсменов, устойчивых к эмоциональному стрессу, на протяжении всего периода наблюдений, охватывавшего три годовых цикла подготовки, выше, чем у яхтсменов с низкими показателями эмоциональной устойчивости.

Стабильный характер различий по силе потребности в общении между спортсменами с низкой и высокой устойчивостью к стрессу указывает на значимость учета неодинаковой их чувствительности к коммуникативным нагрузкам при прогнозировании надежности совместной деятельности в напряженных условиях. В то же время данные исследования показывают, что контакты со спортивным социальным окружением устойчиво создают определенный уровень коммуникативных нагрузок, способный повысить чувствительность к ним в эмоционально напряженных ситуациях, что может выразиться в стремлении спортсменов ограничить общение с окружающими или по крайней мере сделать социальные контакты более избирательными.

Доказательством, подтверждающим сформулированное положение, могут

служить результаты исследования, проведенного во время чемпионата мира по парусному спорту в классе яхт «Катамаран Торнадо» 1988 года, которые не публиковались ранее по этическим соображениям. Его целью было установление представлений высококвалифицированных спортсменов об особенностях желательного варианта общения во время ответственных соревнований и восприятия реально сложившейся структуры общения в период, непосредственно предшествующий им.

Условия соревнований, во время которых проводилось исследование, благоприятствовали решению поставленной в исследовании задачи. Принимавшая участие в исследовании группа гонщиков состояла из пяти экипажей по два человека в каждом, один из которых был рулевым, а другой шкотовым. Все спортсмены вели подготовку по единому плану, что позволяет считать примерно одинаковым уровень перенесенных физических и психических нагрузок. Это дает возможность более отчетливо выявить отношение спортсменов к общению друг с другом и установить степень его стрессогенности.

Исследование представлений яхтсменов о желательной и реальной структуре общения проводилось по методике измерения коммуникативной дистанции [1]. Она позволяет участникам исследования конструировать желательное и реальное коммуникативное пространство, а исследователю объективировать субъективную картину особенностей общения, сформировавшуюся у спортсменов.

Суть методики измерения коммуникативной дистанции заключается в том, что каждому яхтсмену предлагалось оценить каждого из товарищей по команде как партнера по общению. Процедура исследования заключалась в следующем. Каждому гонщику предлагался лист бумаги, на котором на расстоянии 100 мм были нанесены две точки, одна из которых обозначалась как «Я», а вторая как партнер по общению. Задача обследуемого заключалась в том, чтобы оценить интенсивность общения, проводя линию от точки «Я» к точке «партнер по общению», показывая, насколько обследуемый хотел бы приблизиться к партнеру по общению. Затем обследуемый должен был провести линию от точки «партнер по общению» к точке «Я», тем самым показывая, насколько он готов допустить приближение партнера к себе. Расстояние между точками спортсмена не сообщалось и предварительно не градуировалось.

Так как в процессе подготовки и соревнований спортсмены общаются не только между собой, но и с тренерами, врачом, массажистом, членами комплексной научной группы, все эти лица были включены в состав возможных партнеров по общению. Но если спортсменов команды каждый гонщик оценивал как партнеров по общению обязательно, то тренеров, членов комплексной научной группы, врача команды, массажиста оценивали в том случае, если считали, что они действительно являются для них партнерами по общению.

На основе полученных данных определялся ряд показателей, характеризующих общение. Исходными для их расчета служили две величины: 1) длина линии, проведенной от точки “Я” к точке партнера ( $L_k$ ), 2) длина линии, проведенной от точки партнера к точке “Я” ( $L_p$ ).

По указанным исходным величинам для каждого обследуемого определялись следующие показатели:

- 1) субъективная коммуникативная зона (СКЗ), равная  $L_k + L_p - 100$ ;
- 2) сдвиг субъективной коммуникативной зоны относительно центра дистанции (ССКЗ), равный  $(L_k - L_p):2$ .

Для каждой пары партнеров по общению рассчитывались следующие показатели:

- 1) реальная коммуникативная зона (РКЗ), определяемая по формуле:  $L_k + L^*_p - 100$ , где  $L^*_p$  - длина линии, которую партнер провел от точки, обозначенной фамилией данного обследуемого к точке “Я”;
- 2) сдвиг реальной коммуникативной зоны (СРКЗ), равный  $(L_k - L^*_p):2$ .

Рассмотрим психологический смысл перечисленных показателей. Субъективная коммуникативная зона характеризует уровень коммуникативной активности обследуемого как субъекта и объекта общения. Отрицательные значения СКЗ являются признаком низкой коммуникативной активности. Чем выше положительные значения этого показателя, тем выше коммуникативная активность обследуемого. Сдвиг СКЗ характеризует соотношение потребности в передаче информации и потребности в ее получении, предпочтительность для обследуемого позиции коммуникатора или реципиента коммуникативных воздействий. Показатель реальной коммуникативной зоны (РКЗ) характеризует согласованность позиций двух участников обмена информацией, степень их взаимной готовности передавать и получать ее.

Результаты исследования показали, что для большинства спортсменов характерны низкие положительные и отрицательные значения субъективной коммуникативной зоны, указывающие на то, что большинство гонщиков в период, непосредственно предшествующий ответственным соревнованиям, не стремятся к общению с другими спортсменами. Склонность ограничивать общение с товарищами по команде, которые выступают в чемпионате мира как соперники, следует расценивать как проявление потребности сохранить нервно-психическую свежесть за счет сокращения коммуникативных нагрузок (групповых эмоций, проявлений соперничества). Обращает на себя внимание и то, что среди гонщиков, которые сохранили готовность к общению, больше шкотовых, чем рулевых.

Значения среднего сдвига субъективной коммуникативной зоны невелики. Это говорит о сбалансированности потребностей в приеме и передаче

информации. Вместе с тем обстоятельство что большинство значений этого показателя имеет положительный знак, позволяет отметить как тенденцию желание большинства гонщиков самим воздействовать на других, а не быть объектом воздействия с их стороны.

Анализ показателей сдвига реальной коммуникативной зоны позволяет обнаруживает различия между гонщиками по активности в общении. Более активны в стремлении обмениваться информацией гонщики, имеющие более низкий статус в команде. Лидеры команды более избирательны в общении.

По-видимому, для молодых, менее опытных и авторитетных гонщиков включение в общение с лидерами служит достаточно значимой для них формой самоутверждения. Для ведущих спортсменов общение с начинающими, особенно в период подготовки к ответственным соревнованиям, не представляет интереса.

Соотношение показателей инициативы в общении лидеров и молодых гонщиков является, возможно, одним из проявлений элитарности, кастовости спорта высших достижений, в котором молодой спортсмен приобретает признание, добивается внимания признанных лидеров далеко не сразу, даже если имеет определенные спортивные достижения. Большая избирательность лидеров в общении может быть связана также и с большими психическими нагрузками, связанными с ответственностью за результаты выступлений из-за возлагаемых на них надежд.

Анализируя показатели сдвига реальной коммуникативной зоны, можно сделать вывод, что потребности в приеме и передаче информации являются в исследованной группе гонщиков достаточно сбалансированными. Показатели эти в 52 % случаев не превышают 10 баллов при максимально возможном значении 50 баллов. Лишь в пяти случаях из 69 зарегистрированных сдвиг реальной коммуникативной зоны превышает 30 баллов, то есть может расцениваться как значительный. Преобладание низких значений реальной коммуникативной зоны и сдвига реальной коммуникативной зоны свидетельствует о разделяемом большинством исследованных гонщиков желании ограничить общение с соперниками перед началом ответственных соревнований.

Предметом анализа было не только общение спортсменов между собой, но и особенности общения гонщиков с тренерами и другими специалистами, участвующими в подготовке команд. Они оценивались по показателю субъективной коммуникативной зоны, характеризующему желательные для спортсменов параметры приема и передачи информации в общении с названными лицами.

Анализ полученных данных целесообразно предварить пояснением, касающимся организации работы тренеров, участвовавших в подготовке спортсменов в чемпионате мира. Подготовка возглавлялась главным тренером, функции которого заключались в решении задач общей организации подготовки,

ее научного и материального обеспечения, в определении общей стратегии работы со спортсменами. Непосредственную работу со спортсменами осуществлял тренер класса яхт, в котором специализировались спортсмены. Каждый из пяти экипажей имел своего тренера. Кроме этого, на соревновании присутствовали личные тренеры отдельных спортсменов, которые вели их подготовку с детства, а затем передали тренерам национальной сборной команды. Однако в исследовании рассматривались данные об отношении к общению с теми лицами из окружения спортсменов, с которыми в процессе подготовки в большей или меньшей степени взаимодействовали все спортсмены.

Описанная система организации работы тренеров со спортсменами не является специфичной для парусного спорта. Она характерна для спорта высших достижений вообще и дает представление о сложности социально-психологического контекста деятельности высококвалифицированных спортсменов, на который накладывают отпечаток не только соперничество между спортсменами, но и сложности взаимодействия тренеров национальной сборной команды, главных тренеров, личных тренеров спортсменов.

Желательный характер общения спортсменов с тренерами имеет некоторые общие черты с желательным общением гонщиков между собой. Яхтсмены положительно относятся к общению с тренером класса, который решает многие проблемы спортсменов, и негативно относятся к общению с тренерами соперников или вообще не рассматривают их как партнеров по общению. Можно отметить также проявленное многими гонщиками стремление ограничить контакты с руководителями (главным тренером, руководителем комплексной научной группы), которые, возможно, рассматриваются спортсменами как дополнительная психическая нагрузка. То, что половина гонщиков включила психолога в число партнеров по общению, указывает на потребность в психологической поддержке, особенно необходимую менее опытным молодым спортсменам, впервые участвующим в таком соревновании, как чемпионат мира.

Может показаться удивительным то, что лишь три спортсмена включили в число значимых партнеров по общению врача команды, играющего, как правило, важную роль в любой команде. В данном случае отношение к врачу объясняется его недолгой работой с командой, которая к моменту исследования продолжалась всего около трех месяцев. По-видимому, такого срока недостаточно для взаимной адаптации спортсменов и врача, для установления доверительных отношений между ними. Возможно и другое объяснение установленного отношения к врачу как партнеру по общению в период перед ответственным соревнованием. Большинство гонщиков подошли к нему в достаточно хорошей физической форме, и не испытывали потребности в медицинской помощи. Проблемы, связанные с предсоревновательным периодом, в большей степени находятся в компетенции тренеров.

Обращает на себя внимание неравнозначность социальной ситуации, разная степень ее комфортности для первого экипажа, который является фаворитом соревнований, и для других экипажей. Члены других экипажей, в отличие от первого, проявляют нежелание активно общаться с главным тренером или руководителем комплексной научной группы (КНГ). Вообще в показателях субъективной коммуникативной зоны тенденция к ограничению контактов с тренерами и руководителями выражена в большей степени у экипажей, не относящихся к лидерам.

Ясно выраженное в результатах исследования стремление гонщиков ограничить социальные контакты с товарищами по команде, выступающими в ответственном соревновании как соперники, с личными тренерами основных соперников, с руководителями команды говорит о том, что эти контакты представляют собой дополнительную психическую нагрузку. Возможный путь ее уменьшения заключается в контроле общения, в ограничении нежелательных контактов. Но часто это оказывается практически неразрешимой задачей. Более реальным представляется другой путь снижения чувствительности спортсменов к коммуникативным психическим нагрузкам. Он состоит в повышении коммуникативной компетентности спортсменов и тренеров, в обучении их продуктивному решению коммуникативных задач, умению противостоять психологическому давлению, прекращению нежелательного общения, умению оказывать психологическую поддержку товарищу по экипажу, учитывать изменения поведения и общения, вызываемые психическими перегрузками.

#### Список литературы:

1. Андреев А. Н., Мдивани М. О., Рыжонкин Ю. Я. Методика измерения коммуникативной дистанции. // Вопросы психологи. - 1987. - № 1. - С. 159-161.
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. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар: КГУФКСТ, 2008. - 220 с.
4. Калинин Е. А. Опросник «Мотивация спортивной деятельности. - М.: ВНИИФК, 1062. – 15 с.
5. Новиков М. А. Психофизиологические и экпсихологические аспекты межличностного взаимодействия в автономных условиях. //Проблемы общения в психологии. - М., 1981. - С. 178-217.
6. Ушаков И. В., Бубеев Ю. А., Гуцин В. И., Боритко Я. С. К проекту освоения Луны: некоторые инженерно-психологические и медицинские проблемы. // Космические техники и технологии. – 2015. - № 3 (10). - С. 58-80.
7. Fletcher D., Wagstaff C. R. D. Organizational psychology in elite sport: its emergence, application and future. //Psychology of sport and exercise. 2009. V. 10. P.



427-434.

8. Gustafsson H. Burnout in competitive and elite athletes. Orebro^ Orebro University, 2007. – 134 p.

9. Kristiansen E. , Roberts G. C. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition //Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport. 2010. V. 20 (4). P. 686 – 695.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОЦЕНКИ ЛАТЕРАЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ**

**ГРОНСКАЯ А. С., МАЛУКА М. В., БУГАЕЦ Я. Е.,  
АВЕРЬЯНОВА А. А.**

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

**Аннотация.** Статья рассматривает различные подходы к тестированию латеральных предпочтений для получения объективных критериев оценки моторного профиля в избранном виде спорта.

**Ключевые слова:** спорт, моторный профиль, латеральное доминирование, соревновательная деятельность.

В настоящее время четко прослеживается тенденция увеличения количества спортсменов с ведущей левой рукой и (или) ногой. В ситуационных видах спорта «левши» усиливают эффективность игры в команде, в единоборствах – являются неудобными соперниками, действуя как «сбивающий» фактор при выборе альтернативных движений. Один из секретов их спортивных побед – восприятие окружающего пространства и контроль действий ведущей руки одним полушарием мозга, что обеспечивает более быструю реакцию. Однако качество обучения «левшей» в значительной степени зависит от тренера, который, имея собственную латеральную доминанту, создает у спортсмена представление о двигательных действиях в определенную сторону. При этом «переделка» моторного доминирования леворуких снижает функциональную активность их «таймерного механизма» управления движениями. У выраженных «левшей» при выполнении сложных двигательных действий в правую сторону может развиваться декстрастресс [1, 5, 6].

Руководствуясь принципом детерминированности содержания тренировки возрастными закономерностями соревновательной деятельности, можно предположить, что выявление моторных предпочтений начинающих спортсменов позволит обосновать дифференцировку объемов специализированных средств

тренировки в их технической подготовке. Это позволит прогнозировать присущее данному человеку преобладание право- или левополушарной стратегии переработки информации. Такой подход обеспечит существенный резерв повышения специальной работоспособности спортсменов.

Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует об отсутствии единого унифицированного способа оценки ведущей конечности. Исследователи используют разные наборы проб и вопросов, что обуславливает широкий спектр получаемых результатов в аспекте анатомической и функциональной асимметрии. Однако стоит иметь в виду, что моторный профиль человека – комплексный параметр. Константным фактором, влияющим на его формирование, является генотип. В то же время стандарты обучения письму, рисованию и другим видам учебной и профессиональной деятельности, чаще всего, обеспечивают сдвиг в сторону «правшества». Согласно данным К. Д. Чермита (2014), 264 опрошенных им леворуких в дошкольном возрасте подвергались давлению с целью переучивания. В результате 42 % респондентов – левшей пишут правой рукой, в то время как ложку и молоток держат левой, этой же рукой выполняют бросковые движения [5]. Б. И. Гутник (2009) указывает на недостаток достоверности результатов анкетирования, связанный с тем, что люди не всегда выполняют действия так, как о них заявляют [3]. Кроме того, противоречивые данные связаны с исследованием неоднородных по фенотипу групп [1, 6]. Двигательная активность – одна из главных форм взаимодействия организма с окружающей средой, видоизменяющая врожденные доминанты. Определение мануальной асимметрии только по врожденным признакам показало, что среди спортсменов преобладают праворукие (51 %) над леворукими (35 %), но при определении по заученным движениям, манипуляциям и письму выявлено подавляющее преимущество правой руки (97 %) над левой (2 %) [4]. Большой объем физической работы доминантной рукой может стимулировать даже формирование кости и увеличивать ее плотность, обеспечивая стойкость к воздействующей на нее нагрузке [7]. У людей, не имеющих отношения к спорту, результаты асимметрии менее выражены. Это указывает на немаловажную роль обучения в развитии мануальной асимметрии.

Асимметрия нижних конечностей изучена хуже, чем верхних. Неравнозначность ног часто отражается в понятиях «толчковая» и «маховая», но единое мнение о том, какую из них считать ведущей, отсутствует. Так, у барьеристов сильнейшей оказывается правая, хотя толчковой является левая. Сильнейшая и толчковая нога совпадают только у 42 % прыгунов в длину. Правую ногу как маховую при прыжке в длину используют 90 % спортсменов. Футболисты ведущей ногой выполняют до 88 % асимметричных технических приемов, которые позволяют «обработать мяч» и определяют качество игры. В командах мастеров 70 % составляют «правоногие» футболисты и приблизительно

по 15 % - и «левоногие» и «равноногие». По координации у спортсменов правая нога доминирует чаще (90 %), чем по показателям силы (71 %). Противоречивые сведения исследователи объясняют разным набором используемых тестов, подходов к их анализу и стиранием индивидуальных различий при усреднении [1, 2].

Таким образом, моторный профиль, с одной стороны, зависит от симметричности или асимметричности действий в конкретном виде спорта, с другой стороны, способствует правильному выбору амплуа, тактики действий и формирует индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Несмотря на то что выводы авторов, исследования которых посвящены отдельным характеристикам моторной асимметрии, вариативны и неоднозначны, можно с уверенностью сказать, что моторный профиль спортсмена подчиняется закономерностям взаимовлияния генетических задатков и средового влияния, поэтому требуют, на наш взгляд, дифференцированного подхода к их определению и изучению.

#### Список литературы:

1. Бердичевская Е. М. Функциональные асимметрии и спорт: руководство по функциональной межполушарной асимметрии / Е. М. Бердичевская, А. С. Гронская - М.: Научный мир, 2009. С. 647–691.
2. Гронская А. С. Влияние моторной асимметрии на профессионально-технические характеристики женщин-бегуний на 400 м с барьерами / А. С. Гронская, А. В. Даванова, М. В. Малука, Я. Е. Бугаец // Материалы Всероссийской научно-практ. конф. «Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений». – Омск: изд-во СибГУФК, 2014. – С. 72-77.
3. Гутник Б. И. Асимметрия рук: центральное или периферическое происхождение?: Руководство по функциональной межполушарной асимметрии / Б. И. Гутник, В. И. Кобрин, Р. Дегабриль. – М. : Научный мир, 2009. – С. 351-385.
4. Федоровская Е. О. Левши и будущее человечества. М. : Пирамида-Maxima, 2001. - 63 с.
5. Чермит К. Д. О сущности спортивного латеростресса (научная гипотеза) / К. Д. Чермит, А. В. Шаханова, А. Г. Заболотный // Вестник АГУ. - 2014. – Выпуск 3 (142). С. 72- 79.
6. Чуприков А. П. Леворукость как прикладной аспект функциональной асимметрии головного мозга / А. П. Чуприков // Материалы научной конференции «Актуальные вопросы функциональной межполушарной асимметрии». – М, 2005. - 112 с.
7. Akar S. Lateralized mineral content and density in distal forearm bones in right-handed men and women: relation of structure to function / S. Akar, H. Sivrikaya, A. Canikli, E. Varoglu // Int. J. of Neuroscience. - 2002. - V. 112. - № 3. - P. 303-308.

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ЭРГОГЕННЫХ СРЕДСТВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Гунина Л. М.

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

**Аннотация.** В обзорной работе приведены важные с точки зрения достижения высокого спортивного результата и сохранения здоровья спортсмена метаболические, фармакологические и организационные принципы использования разрешенных эргогенных средств.

**Ключевые слова:** спорт, метаболизм, фармакологическое обеспечение.

Стимуляция физической работоспособности и ее методология является в спорте той ключевой проблемой, которая охватывает множество различных аспектов спортивной подготовки и составляет неотъемлемую часть восстановления. Преодоление сложностей, обусловленных поисками оптимального режима тренировочных нагрузок в отдельных занятиях и микроциклах, создание адекватных условий для протекания восстановительных и специальных адаптационных процессов может осуществляться в двух направлениях: во-первых, за счет оптимизации планирования учебно-тренировочного процесса; во-вторых, путем направленного целевого применения у спортсменов различных средств стимуляции физической и умственной работоспособности и ускорения постнагрузочного восстановления. При этом следует помнить, что фармакологические средства подобного действия для осуществления своего биологического воздействия используют энергию, необходимую, прежде всего, для обеспечения двигательной активности спортсмена, поэтому они не должны применяться необоснованно. То есть, знание закономерностей применения средств восстановления и стимуляции работоспособности (эргогенных фармакологических средств – ЭФС) дает возможность достичь высоких спортивных результатов.

В связи с необходимостью разработки и внедрения средств и методов фармакологической коррекции особое значение приобрела задача их систематизации, возможностей обоснованного применения и исследования эффективности в практике спорта высших достижений. Медико-биологический аспект проблемы восстановления и последующего роста физической работоспособности нужно рассматривать в двух взаимосвязанных плоскостях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса с последующей стимуляцией общей и специальной работоспособности; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, при перенапряжении, т. е. собственно медицинская реабилитация. Из этих двух

направлений первое является фармакокоррекционным, второе – принадлежит полностью к сфере спортивной медицины [1].

Методы фармакологического воздействия на организм человека в условиях напряженной мышечной деятельности с целью сохранения здоровья спортсменов высокой квалификации базируются, во-первых, на использовании незапрещенных WADA фармакологических средств (медикаментозных препаратов и биологически активных добавок) [2], которые в биохимическом плане способствуют повышению степени антиоксидантной защиты организма спортсмена и снижению выраженности синдрома эндотоксикоза, ускорению процессов физиологического васкуло- и ангиогенеза и кроветворения, в первую очередь, эритропоэза, улучшению метаболического обеспечения мышечной деятельности, в том числе сократительной деятельности сердечной мышцы на фоне стабилизации обмена веществ в кардиомиоцитах, улучшению функционирования центральной нервной и иммунной систем и др. [3].

Собственно тремя основными принципами фармакологического обеспечения в практике подготовки спортсменов являются следующие [1, 4]. Во-первых, любые фармакологические воздействия, направленные на активацию процессов постнагрузочного восстановления и роста физической работоспособности, неэффективны или минимально эффективны при ненадлежащем назначении (необоснованная доза и/или период подготовки и др.), а также при отсутствии адекватного построения тренировочных нагрузок определенной интенсивности, энергетической направленности и объема. Оценка эффективности и обоснованности построения тренировочных нагрузок, в свою очередь, базируется на результатах медико-биологического и педагогического обследования спортсмена в процессе долговременной адаптации и надлежащего контроля.

Во-вторых, путем создания оптимальных условий (в том числе и путем применения ЭФС) должно достигаться ускорение течения природных процессов постнагрузочного восстановления [1]. При назначении спортсменам фармакологических средств необходимо четко представлять, с какой целью они используются, каковы основные механизмы их действия (и исходя из этого, направлять воздействие на эффективность тренировочного процесса), а также учитывать противопоказания, возможные последствия перекрестного взаимодействия, побочные эффекты и осложнения [5]. С целью значительного уменьшения частоты побочных явлений «золотым стандартом» и одновременно "препаратом выбора" могут стать метаболические и метаболитотропные ЭФС [3], к которым, например, относится L-карнитин, янтарная кислота, тиотриазолин и многие другие.

И, в-третьих, при применении у спортсменов ЭФС следует учитывать их срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, дифференцированное влияние

на организм, такие параметры физической работоспособности, как мощность, емкость, экономичность, мобилизуемость и реализуемость, а также механизм преимущественного энергообеспечения конкретного вида работы [6]. Низкая эффективность фармакологических средств стимуляции работоспособности и восстановления наблюдается при ненадлежащем назначении (необоснованная доза фармакологических субстанций, несоответствие задачам периода подготовки, отсутствие учета преимущественного механизма энергообеспечения в микроцикле и мезоцикле и др.), а также при отсутствии адекватного дозирования тренировочных нагрузок. Обоснованное назначение ЭФС и в этом случае невозможно без результатов медико-биологического и педагогического обследования спортсмена в процессе долговременной адаптации и надлежащего лечебно-педагогического контроля в текущий момент.

При этом одновременно проводится профилактика развития или элиминации основных неспецифических симптомов дезадаптации, которая должна включать коррекцию дефицита функциональных резервов нейроэндокринной регуляции, энергетического дисбаланса, улучшение структурно-функционального состояния клеточных и субклеточных мембран и антигенно-структурного гомеостаза [6,7]. Во время проведения таких мероприятий следует обязательно учитывать не только возможность их осуществления с учетом резерва времени (к основным стартам сезона, например) и достаточных для реализации этих мероприятий сил и средств, но, в первую очередь, этап и период подготовки в структуре годичного макроцикла, вид спорта и специализацию, квалификацию спортсмена, его возрастные и гендерные особенности и др. [8]. Только при соблюдении этих принципов возможно эффективное и безопасное для здоровья спортсмена применение комплекса ЭФС и достижение высокого спортивного результата.

#### Список литературы:

1. Макарова Г. А. Общие и частные вопросы фармакологической поддержки спортсменов // Наука в олимп. спорте. - 2013. - № 3. - С. 59–64.
2. Платонов В. Н., Олейник С. А., Гунина Л. М. Допинг в спорте и проблемы фармакологического обеспечения подготовки спортсменов. Москва: Советский спорт, 2010. 306 с.
3. Чекман И. С. , Горчакова Н. А., Французова С. Б., Нагорная Е. А. Метаболитные и метаболитотропные препараты в системе кардио- и органопротекции. - Киев: Наукова думка, 2009. - 155 с.
4. Antonio J., Stout J. R. Supplements for endurance athletes. Champaign: Human Kinetics, 2002. 28 p.
5. Scharhag J., Löllgen H. , Kindermann W. Competitive Sports and the Heart // Dtsch. Arztebl. Int. 2013. V. 110. N 1-2. P. 14–24.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском

спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров; в 2-х кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 2. С. 1014–1060.

7. Quiles J. L. , Huertas R. , Manas M. Physical exercise affects the lipid profile of mitochondrial membranes in rats fed with virgin olive oil or sunflower oil // Brit. J. Nutr. 2009. V. 91, N 1. P. 21–24.

8. Nutritional ergogenic aids; Ed. By I. Wolinsky, J. A. Driskell. Boca Raton, London - N. -Y. - Washington: CRC Press, 2004. 536 p.

## **НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА: СУБЪЕКТНО-БЫТИЙНЫЙ ПОДХОД**

**Гусейнов А. Ш.**

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

**Аннотация.** Рассматриваются новые тенденции в психологии спорта, позволяющие переосмыслить методологическую оптику и расширить объём объяснительных схем и интерпретационных возможностей спортивной психологии, делающие ее развитие более устойчивым. Самореализация в спорте рассматривается с привлечением решающего дескриптора современного научного дискурса — категории человеческого бытия, фокусирующей внимание на онтологическом характере спортивной деятельности. В контексте субъектно-бытийного подхода, позволяющего интегрировать знания о микро- и макросоциальных явлениях, предлагается рассматривать спорт высших достижений в бытийном аспекте в качестве одного из личностных бытийных пространств – пространств самореализации. Показывается, что субъект-объектное позиционирование является базовым в системе бытийных пространств личности. Приводятся результаты эмпирического исследования, раскрывающие специфику объектного тяготения личности и определены профилактические меры предупреждения личностных деструкций в спорте, способы и пути их преодоления.

**Ключевые слова:** спорт как пространство самореализации, субъектность, противоречия, субъектно-бытийный подход.

Современный общенаучный тренд и новый этап развития психологии спорта. В настоящее время динамично развиваются методологические и теоретические основания исследований психологии спорта. Еще не так давно в научных исследованиях (преимущественно в рамках адаптивной парадигмы) изучались факторы, способствующие формированию спортивно-значимых

качеств, и главенствовало стремление обойти острые проблемы. На современном этапе развития психологии спорта исследователи все больше обращают внимание на экзистенциальные основания спортивной деятельности, в связи с чем появляются новые объекты рефлексии, вводятся новые понятия, категории. В частности, к анализу психологической феноменологии привлекается категория человеческого бытия, которую исследователи относят к решающим дескрипторам современного научного дискурса [6, с. 129], эвристические возможности которой меняют точку зрения на сопутствующую психологии спорта проблематику. Обращение к данной категории позволяет переосмыслить методологические принципы и расширить объём объяснительных схем и интерпретационных возможностей психологии спорта в изучении многомерной и многогранной спортивной деятельности.

Одним из значимых современных направлений психологических исследований является анализ проблемы субъектности. Обсуждая изменение подходов к ее рассмотрению, В. В. Знаков отмечает, что именно психология субъекта как заданное А. В. Брушлинским дискурсивное поле становится той системой координат, по отношению к которой определяется теоретическая и эмпирическая валидность новых направлений исследований [4, с. 11].

Осуществленное в субъектно-бытийном подходе включение личности в бытийные пространства – пространства ее реализаций — позволяет учитывать всю систему разноуровневых противоречий, в которой субъект самоопределяется. В рамках этого подхода бытийное пространство личности рассматривается как субъективно-объективная реальность или неповторимая целостность взаимообусловленных феноменов внутреннего мира человека, его организмических состояний, поведенческих моделей и событий внешнего мира, в котором он претворил свою субъектность, т. е. объективировал субъективное. В связи с такой трактовкой бытийных пространств личность выступает не как пассивный объект внешних воздействий, а как активный субъект, способный структурировать свое бытие и совершать экзистенциальный выбор в противоречивых обстоятельствах в соответствии со сложившейся структурой личностных ценностей и смыслов. Личностное бытие конкретного человека предстает как следствие его субъектной активности, его самоорганизации и саморегуляции. Организуя свое уникальное бытие, личность в своем поведении реализует три сопряженные базовые потребности: в самоактуализации, во внутренней согласованности, в поиске подтверждения своей значимости для внешнего мира [6]. Предпочитаемые формы, способы существования личности раскрывают меру ее аутентичности, подлинности через соотнесение с конкретно-историческими условиями бытия. Такое понимание личности снимает проблему ее изоляционализма и противопоставления социуму, представляя ход мысли именно экзистенциальной парадигмы [9]. Следовательно, методология субъекта



позволяет сконцентрироваться, с одной стороны, на психологических характеристиках человека как субъекта, с другой, обратить внимание на проблемы и противоречия, характерные для личности, включенной в спортивную деятельность, характер и масштаб которых влияют на формообразование и качество субъектности. При системном анализе личности как субъекта процесса бытия появляется возможность интегрировать знания о микро- и макросоциальных явлениях и ответить на следующий вопрос: при каких условиях спортивная деятельность способствует или препятствует проявлению и развитию субъектных качеств?

Конструкт субъектности раскрывается через понятие активности, которая интегрирует и регулирует в динамике и функционировании всю личностную структуру, выступая как проектирование и организация собственной жизни и как конструирование социальной реальности. Сегодня осуществляется пересмотр этого понятия, т. е. изменяется понятийный тезаурус, с помощью которого обсуждаются динамические процессы порождения активности, источники ее движущих сил, структурные и содержательные характеристики, средства реализации в процессе самоосуществления и конечные результаты. Понятие «активность» личности в субъектном подходе рассматривается в соотнесенности с жизнедеятельностью и жизненным путем (К. А. Абульханова, К. В. Карпинский и др.), в субъектно-бытийном подходе – в соотнесенности с модусами ее бытия [8, 9, 10].

В настоящее время для снятия дихотомии внешнего и внутреннего и преодоления рационалистического подхода к решению проблем личности, предлагаются различные варианты структур разнообразной и разноуровневой активности субъекта, побуждающие сфокусироваться на ключевых функциях структур в эволюции и функционировании психологических систем [3,5,7]. Концептуальный синтез наиболее устойчивых составных частей и внутренних связей в содержательную целостность и включение познающего субъекта в целостную картину исследуемой сферы отличает работы Г. Б. Горской. В концепции деятельной личности в спорте высших достижений как разновидности высокопрофессионального исполнительства, предложенной Г. Б. Горской, систематизированы макровременные регуляторы психических нагрузок, описаны проявления их влияния на высококвалифицированных спортсменов. Это исследование позволяет по-новому рассматривать содержание психологического обеспечения профессиональной самореализации спортсменов [1].

Вслед за Г. Б. Горской, В. А. Толочек, пытаясь избежать редукции проблемы стилей деятельности только к психологическим системам отдельных, изолированно функционирующих субъектов, показывает, что в границах функционирования стилей как целостных систем относительно автономно существуют их подсистемы, подчиненные специфической природе их

составляющих, с одной стороны, с другой – согласованные со стилем как общей системой. Выявленная автором двусторонность воздействия компонентов и структур выше- и нижележащих подсистем является «...важнейшим свойством стиля как психологической системы, определяющим его устойчивость, пластичность, а также способность быть интегрированной с динамичными условиями среды и индивидуальностью и вариативной активностью субъектов» [7, с. 320].

Действие психологических механизмов наглядно представлено также в сложной системной организации протестной активности личности, которая в своем структурном выражении состоит из разнопорядковых и неоднородных компонентов, но в личности выступает в качестве целостного интегративного образования. Системно организуясь, компоненты этой системы (ценностно-смысловая направленность, мотивационно-потребностная сфера, «образ» мира, бытийные противоречия в сочетании с экзистенциальным самоопределением и субъектным позиционированием, выполняющими системообразующую функцию) создают неповторимую специфику протестной активности личности [2]. Предложенная концепция позволяет по-новому посмотреть на соотношение и взаимовлияние компонентов системы протестной активности личности и тех результатов, которые из этой взаимосвязи следуют, а также зафиксировать структурирующую функцию каждого компонента. Выявлено, что смещение и искажение в каждом из структурных компонентов, в том числе объектное тяготение личности, создают условия для негативной трансформации протестной активности, которая оборачивается личностными деструкциями, проявляемыми в разных жизненных сферах личности, в том числе в спортивной деятельности. Таким образом, в ряду разнообразных видов активности (творческой, деятельностной, поисковой, волевой, сознательной/бессознательной, адаптивной/неадаптивной) протестная активность личности специфицируется важнейшими онтологическими характеристиками: противоречиями и субъектным позиционированием.

Очевидно, что во всех современных вариантах интерпретации содержания категории «активность» проявляется направленность на выявление иерархической организации ее структуры, в которой выделяются соответствующие составляющие компоненты или подсистемы, согласованные с ценностно-смысловыми контекстами, обуславливающими типологическое разнообразие различных форм активности субъекта. При таком подходе обнаруживается, что содержание разнообразной активности личности зависит не только от особенностей личности, но также от микро- и макроконтэкстов социальной реальности и функционирования социальных структур общества.

В спорте высших достижений (СВД), по мнению В. А. Толочка, в концентрированном виде воплощаются многие общие и специфические

проявления социальных отношений людей, которые в других сферах сглажены, присутствуют латентно, отсрочены по времени. В этом специфическом виде активности личности проявляются многие социальные тенденции и апробируются социальные технологии, которые позже транслируются в другие виды трудовой и учебной деятельности. Далее автор пишет, что спорт высших достижений заставил исследователей обратить внимание на следующие явления: историческое возрастание интенсивности работы, расширение форм профессиональной подготовки и переподготовки, включенность обучения в сам процесс профессиональной подготовки субъекта, научное планирование режимов и объема работы, возрастание социальной ответственности человека за результаты деятельности, актуализация «профессионального долголетия». В спорте высших достижений апробируются варианты подчинения всего образа жизни человека задачам его самореализации в профессиональной сфере [7, с. 312].

В свете рассмотренных теоретических положений спорт высших достижений можно рассматривать в качестве одного из значимых пространств личностного бытия - пространства самореализации, где личность осуществляет свою субъектность, подчиняя организацию спортивной деятельности сложившейся ценностно-смысловой системе. Мы можем проследить, как осваиваются и проблематизируются личностью различные этапы профессиональной эволюции и заострить внимание на ценностно-смысловом содержании субъектной активности.

Перечисленные исследования авторов, работающих в разных традициях и системах парадигмальных координат, можно рассматривать как существенный вклад в методологию субъекта, а также в реинтерпретацию и переосмысление проблематики психологии спорта. Ситуация полипарадигмальности как принципа постнеклассической науки дает возможность осуществлять продуктивный творческий обмен концептами, личностными знаниями, идеями, тем самым усиливая исследовательские позиции и делая развитие спортивной психологии более устойчивым.

Специфика субъектной ориентации личности в спортивной деятельности.

В процессе анализа теоретического и эмпирического материала по проблематике субъектности нами был выделен ряд феноменов, касающихся субъект-объектных ориентаций личности, в частности, феномен ложной субъектности, в качестве механизма которого выступает отказ от внутренней детерминации субъектной активности и подчиненность внешней. Мы осуществили анализ этого феномена с точки зрения современных представлений о субъектности, т. е. с учётом специфики ценностно-смысловой композиции, миропонимания, влияющих на формообразование и развитие субъектности.

Любой вид профессиональной деятельности заметно влияет на личностные

особенности [1, 2, 8], но условия спортивной деятельности имеют свою специфику. Спортивная деятельность сложна и противоречива с точки зрения факторов, формирующих субъектные свойства личности. Включенность в профессиональный спорт с раннего возраста способствует наращиванию субъектного потенциала – развитию ответственности, целеустремленности, интернальности, регуляторных способностей, устойчивости к стрессу, самодетерминации. Вместе с тем развитие субъектных свойств вступает в противоречие с требованиями спортивной деятельности, связанной с межличностным и интрагрупповым соперничеством, предполагающей высокую конкуренцию, провоцирующую тренера и общество относиться к спортсмену как к средству достижения высоких результатов. Отождествление личности спортсмена с его спортивными достижениями, нацеленность исключительно на результат, приводят к тому, что личность растворяется и уходит из поля зрения тренера, который ставит непосильные задачи, без учета индивидуального стиля деятельности спортсмена. Противоречие между социальной ролью спортсмена и его индивидуальностью порождает объектное тяготение, когда спортсмен начинает относиться к самому себе как к объекту и средству максимальной реализации ресурсов [2]. В связи с такой приспособительной позицией повышается чувствительность к психическому дискомфорту, быстро истощаются личностные ресурсы, появляется апатия, формируется беспомощность, проявляемая в эскапистских тенденциях. Расплатой за внешнюю детерминацию активности и утрату личностной ценности становятся накопление психической усталости, хронический стресс, однозначно снижающий шансы к успешным выступлениям в соревнованиях. В истории спорта немало примеров подорванного здоровья, инвалидности и даже смертельных срывов в карьере знаменитых спортсменов вследствие эскапистской направленности личности.

В то же время существуют и другие причины, делающие самореализацию в спорте непродуктивной. Высокая результативность предполагает всё большую необходимость максимальной реализации творческого потенциала спортсмена, который не всегда способен в полной мере отвечать этим требованиям спортивной деятельности. В исследованиях Г. Б. Горской, М. Ю. Кондратьева, В. А. Масленниковой показано, что длительное пребывание в конкурентной среде, побуждающей стремиться к успеху с раннего возраста, господство монодеятельности вызывает нарушение нормативного развития взаимоотношений с социальным окружением, обуславливает деперсонализацию большинства воспитанников.

К факторам, предрасполагающим личность к отчужденной субъектной активности и объектному позиционированию, относится нерешенная проблема самоидентификации. Нами было доказано, что при объектном тяготении личности наблюдается склонность к деструктивной протестной активности,

которая начинает пронизывать всю организацию спортивной деятельности (тренировки, выступления на соревнованиях, взаимоотношения с тренером, командой и пр.). Спортсмен использует такие поведенческие модели, способы субъектной активности, которые поддерживают его негативную идентичность. Например, при негативизме наблюдается обесценивание роли и авторитета тренера. На этом фоне спортсмен использует саботаж тренировок и соревнований, организует бойкоты по незначительным поводам только для того, чтобы уйти от ответственности, установленных правил. По отношению к феномену негативизма возникающие противоречия не рефлексированы, что сильно снижает шансы для позитивных личностных изменений. Таким образом, была выявлена одна из основных проблем самореализации личности в спорте, связанная с тем, что под воздействием факторов спортивной деятельности у некоторых спортсменов может происходить дисгармонизация мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сфер, нарушающая продуктивное взаимодействие личности с социумом, искажающая субъектную ориентацию.

В эмпирическом исследовании оценка особенностей субъект-объектного позиционирования спортсменов предполагала сопоставление корреляционных связей показателей глубинных ценностных установок, самоотношения, копинг-стратегий, агрессивности, психологических защит и показателя уровня спортивной квалификации. Участниками исследования стали 500 юношей и девушек с разным уровнем спортивной квалификации (от лиц, имеющих 1-й разряд, до мастеров спорта). Обнаружено, что высококвалифицированные спортсмены отличаются активностью, независимостью, концентрацией на поставленной цели. В то же время развитие регуляторных умений сочетается с проблемами в широкой социальной сфере: по мере овладения спортивной деятельностью заметна тенденция к доминированию, снижается уровень дружелюбия; высокая самооценка сочетается с отсутствием стремления к наращиванию духовного потенциала. Выявлен еще ряд противоречий, связанных с объектным позиционированием личности: достижение высокой спортивной квалификации сопряжено с неприятием традиций, универсальных ценностей, которые не становятся собственными жизненными целями и принципами; высокое стремление к достижениям, стимулам сочетается с самовозвышением, открытость - к изменениям со снижением самокритичности и неспособностью к самотрансцендированию. Недостаточное, одномерное и упрощенное рефлексирование этих противоречий не позволяет находить конструктивные способы их решения. В поддержку данного положения говорит и тот факт, что выявилось доминирование потребительских ценностей в ценностно-смысловой композиции личности. Это свидетельствует о том, что спортсмен выступает не как творческая личность, а как потребитель жизненной ситуации (в терминологии Е. А. Коржовой), что подтверждает положение о том, что субъектно/объектное

позиционирование находится в прямой зависимости от ценностных ориентаций. При этом спортсмены не видят противоречия между реальной ориентацией на прагматические ценности и идеалами и ценностями, которые провозглашает олимпийская философия. Закономерным итогом становится сужение социального интереса, неразвитость социального мышления, социальная пассивность.

Полученные результаты соответствуют данным, выявленным в исследованиях Я. Х. Вьлкановой и В. А. Масленниковой, в которых установлены негативные эффекты ранней профессионализации юных атлетов: низкое развитие социальных качеств личности и ценностей, недоразвитие потребности в познании и общении, дефицит креативности, стремления к самоактуализации и творческой самореализации [цит. по: 2]. В этих условиях вектор субъектной активности, направленный на уход от личной ответственности, вряд ли конструктивен. Признание этого факта расшатывает стереотипы научно-психологического подхода к профессиональному спорту как однозначно эффективному средству профилактики личностной деструктивности. Стремление заострять внимание только на конструктивных параметрах спортивной деятельности, в частности на достижениях в спорте, приводит к тому, что упускаются из поля зрения сопутствующие спорту негативные явления. Недостаточно рефлексировались исследователями специфические проблемы профессионального спорта, связанные с допинговыми скандалами, с вызывающим, аморальным, агрессивным поведением спортсменов. Поэтому требуется дальнейшее изучение нюансов влияния профессионального спорта на становление и реализацию субъектности.

Полагаем, что для конструктивного разрешения противоречий и гармонизации всех личностных бытийных пространств у спортсмена важно формировать не только отдельные рефлексивные, оценочные, регуляторные и мотивационные компоненты личности, но и обращать внимание на личностную общекультурную эволюцию спортсмена. С. М. Ахметов и Н. И. Дворкина убеждены в том, что только гибкий и творческий характер миропонимания обеспечивает способность личности к актуализации и адекватному применению приобретенных знаний, навыков и умений в разных ситуациях жизнедеятельности [цит. по:(2)].

В рамках субъектно-бытийного подхода признается, что в усложненных профессиональных условиях предпочтение субъектом предельного модуса бытия становится единственно возможным способом избежать деструктивности личности. В случае соответствия модуса бытия личности параметрам предельного присутствует потребность в дополнительном «осложнении» и повышении экстремальности реальности, приоритетность профессионального пространства и соподчиненность на его основе всех бытийных пространств, ощущение личностного роста, восприятие профессиональной деятельности как

призвания, психологическая готовность к психоэмоциональным нагрузкам [8].

В процессе нашей работы по психологическому консультированию спортсменов экстра-класса выявлено, что высший этап совершенствования спортивного мастерства сопровождается стремлением к самостоятельности и внутренней независимости [2]. Принятие личной ответственности за результаты своей деятельности, субъектное позиционирование личности, стремление к расширению границ собственных возможностей сопряжено с преодолевающей активностью личности, ее направленностью на повседневное экзистенциальное усилие [10]. Реализация предельного модуса бытия в спортивной деятельности становится личностным ресурсом, позволяя и после завершения спортивной карьеры успешно расширять поле самореализации, о чем свидетельствует расширенный диапазон социально-продуктивной деятельности многих спортсменов экстра-класса.

Список литературы:

1. Горская Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (На материале спортивной деятельности): дис. ... д-ра психол. наук. - Краснодар, 1999. - 332 с.
2. 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.
3. Гусейнов А. Ш. Проявления субъектности в формах протестной активности личности // Казанский педагогический журнал. - 2015. - № 5. - С. 148-151.
4. Знаков В. В. XXI век: Изменения в мире человека и новый этап развития психологии субъекта // Личность и бытие: человек как субъект социокультурной реальности: матер. Всерос. науч. - практ. конф. / ред. З. И. Рябикиной и В. В. Знакова. - Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2016. - С. 5-14.
5. Поддьяков А. Н. Типы соотношений интеграции и дифференциации в развивающихся системах // Теория развития: дифференционно-интеграционная парадигма. - М.: Языки славянских культур, 2009. - С. 91-102.
6. Рябикина З. И. Психология саморегуляции с позиции субъектно-бытийного подхода // Психология саморегуляции в XXI веке. - СПб.; М.: Нестор-История, 2011. - С. 126-141.
7. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход. - М. : ИП РАН, 2015.
8. Фоменко Г. Ю. Личность в экстремальных условиях: Два модуса бытия. - Краснодар: КубГУ, 2006.
9. Фоменко Г. Ю. Психология безопасности личности: теоретико-методологические основания институционализации // Человек. Сообщество. Управление. – 2010. - № 1. - С. 83-99.

10. Шиповская В. В. Модусы преодолевающей активности личности в контексте субъектно-бытийного подхода // Известия СГУ. - 2013. - № 4-2 (28). - С. 89-93.

## **ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ 6-9 ЛЕТ**

**ДУБОВОВА А. А.**

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

**Аннотация.** Статья посвящена изучению особенностей развития мотивации на этапе начальной подготовки у 6-9 -летних акробатов-прыгунов и ее взаимосвязи с показателями физической подготовленности.

**Ключевые слова:** мотивация, юные акробаты-прыгуны 6-9 лет, показатели физической подготовленности.

В настоящее время исследованию мотивов занятий спортом посвящено наибольшее количество работ спортивных психологов [2, 4, 5]. Это объясняется тем, что от особенностей мотивации зависят отношение юных спортсменов к спортивной деятельности, их стремление совершенствовать свои способности, преодолевать высокие физические нагрузки.

В настоящее время результаты исследования свидетельствуют о том, что уход из спорта юных спортсменов, способных к высоким достижениям, из спорта неизбежен. Для того чтобы спортсмены не уходили из спорта, необходимо уделять особое внимание развитию личностно-мотивационной сферы спортсменов, поддерживать интерес к занятиям спортом, расширять спектр спортивно-значимых интересов для усиления его внутренней мотивации на систематические тренировки и участие в соревнованиях [1, 3].

Определение мотивации к занятиям спортом у детей проводилось с помощью анкетирования по методике Н. Лускановой, модифицированной с учетом специфики спортивной деятельности. Анкета позволяет определить основные мотивы юных акробатов-прыгунов, обучающихся на этапе начальной подготовки.

Оценка результатов по показателям физической подготовленности проводилась согласно данным, предоставленным тренерами, с помощью стандартных тестовых заданий по оценке скоростно-силовых, силовых, координационных способностей.

Результаты исследования. Анализ результатов ответов анкетирования



выявил, что на момент зачисления в спортивную школу на этап начальной подготовки спортсмены 6-9 лет имеют средний уровень (20 баллов) сформированности мотивации к занятиям в спортивной школе. Подобный уровень мотивации имеют большинство юных спортсменов первого года обучения, успешно выполняющие все задания, требования тренеров. Полученные результаты по анкетированию мотивации к занятиям в спортивной школе свидетельствуют, что у спортсменов внутренняя мотивация связана с успешностью. Но при неудачах, как во время тренировочного процесса, так и при участии на соревнованиях, мотивация может снизиться.

Анализ результатов анкетирования, проведенный с учетом возраста исследуемых спортсменов, выявил, что спортсмены 8-9 лет имеют более устойчивую мотивацию к занятиям спортом, чем занимающиеся вместе с ними дети 6-7 лет.

Так, у 8-9-летних спортсменов выявлен средний уровень показателей мотивации к занятиям в спортивной школе. Спортсмены, имеющие данный уровень мотивации, успешно справляются с предложенными тренером заданиями. Но неудачи могут привести к уходу из спорта перспективных юных акробатов-прыгунов. При этом у спортсменов 6-7-летнего возраста зафиксирован уровень мотивации к занятиям в спортивной школе ниже среднего. У них еще не сформировалась внутренняя мотивация, а в основном преобладает внешняя. Спортсменов привлекает в тренировочных занятиях больше процесс общения с тренером, со сверстниками, игры, развлечения, а не сам процесс тренировки, получение новых знаний, умений. Им нравится ощущать себя спортсменами, иметь красивую спортивную форму. Познавательные мотивы еще не сформированы.

С целью уточнения полученных результатов по анкетированию был проведен опрос юных спортсменов, в результате которого установлено, что большинство юных спортсменов (56 %) занимаются в спортивной школе по желанию родителей, бабушки, дедушки и других значимых взрослых. В ответах на вопросы (отражающие основные причины для занятий) больше прослеживается внешняя сторона мотивации (69 %) и такие ответы как: для себя, чтобы быть красивыми, здоровыми, сильными, иметь хорошую фигуру и др. На вопрос «Что тебе больше нравится: занятия, тренировки, соревнования, победы, призы, подарки?» 56 % спортсменов ответили, что их привлекает материальная сторона в спорте, т. е. получение призов, медалей, наград и т. д. У 44 % опрошенных уже есть предпосылки развития внутренней мотивации спортом. Им больше нравится тренировочный процесс. Ответы на вопросы анкеты выявили низкую осведомленность в спорте. Многие юные акробаты-прыгуны (96 %) тренировочные занятия расценивают как одну из возможностей для общения с друзьями, место, где можно поиграть и т. д., что говорит о несформированности

внутренней мотивации у юных акробатов-прыгунов к тренировочным занятиям.

Уровень физической подготовленности на момент зачисления в спортивную школу у юных спортсменов соответствовал отметкам 4-5 баллов, что является нормой.

Корреляционный анализ, проведенный между показателями физической подготовленности и мотивацией, выявил положительные связи: координационные способности и мотивация ( $0,21$ ,  $P \leq 0,05$ ), скоростно-силовые способности и мотивация ( $0,37$ ,  $P \leq 0,05$ ). Выявленные положительные корреляционные связи подтверждают дисперсионные: сформированность мотивации влияет на развитие координационных способностей ( $2,16$ ,  $P \leq 0,01$ ) и на скоростно-силовые способности ( $5,01$ ,  $P \leq 0,001$ ). Это свидетельствует о том, что от уровня сформированности мотивации зависит уровень физической подготовленности, который влияет на весь тренировочный процесс. Спортсмен будет больше стремиться достичь результата, работать над уровнем физической подготовленности, имея внутреннюю мотивацию к занятиям избранным видом спорта.

В то же время выявленный недостаточный (средний) уровень развития показателей внутренней мотивации к занятиям спортом может свидетельствовать о возможных трудностях во время тренировочного процесса, при освоении техники избранного вида спорта, что в дальнейшем может привести к разочарованию и к уходу из спорта. Поэтому на этапе начальной подготовки в психологическое сопровождение необходимо включать упражнения, задания на повышение уровня внутренней мотивации.

Наиболее эффективными средствами, которые способствуют повышению внутренней мотивации юных акробатов-прыгунов этапа начальной подготовки, является: проведение развивающих подвижных игр, бесед о спорте, о знаменитых спортсменах, сбор информации о спорте, спортсменах самими юными спортсменами или с помощью родителей, поощрение стремления спортсменов в повышении знаний в области спорта, освоении нового. Также на закрепление внутренней мотивации оказывает влияние постановка текущих целей и систематическое подведение результатов в процессе их достижения, развитие навыков самоконтроля у юных акробатов-прыгунов, регулярное ведение дневников самоконтроля.

Список литературы:

1. Болтаев З. Б. Повышение качества учебно-тренировочного процесса для сохранения контингента учащихся в группах начальной подготовки по вольной борьбе // Вестник спортивной науки. - 2010 - № 5. – С. 22–24.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2008. 220 с.
3. Дубовова А. А. Психологические ресурсы совершенствования

подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2015. - 24 с.

4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 224 с.

5. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. - М. : Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

## **ВЛАДЕНИЕ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ КАК ЭЛЕМЕНТ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Душко М. С.**

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

**Аннотация.** В представленных материалах рассматривается актуальность владения иностранными языками специалистами сферы физической культуры и спорта, описываются приемы повышения мотивации изучения иностранного языка.

**Ключевые слова:** мотивация, иностранный язык, профессиональная деятельность, инновационные технологии, конкурентоспособность.

Настоящий этап развития нашего общества характеризуется глобализацией многих процессов, активной интеграцией в мировое пространство, интенсивным развитием всех сфер профессиональной деятельности, в том числе сферы физической культуры и спорта. Спорт – явление интернациональное. Для полноценной работы специалисту в области физической культуры и спорта необходимо владеть информацией о современных тенденциях и методах подготовки профессионалов данного профиля за рубежом, обмениваться знаниями, делиться опытом с учёными, занимающимися исследованиями проблем физической культуры и спорта, вовлекаться в непосредственное взаимодействие с иноязычными партнёрами. В связи с этим знание иностранного языка становится одним из важнейших компонентов профессиональной подготовки личности. Следует отметить, что английский язык является наиболее востребованным языком в мире. Это язык преимущественно всех крупнейших мероприятий в деловом и спортивном мире [1].

Исследователи рассматривают владение иностранным языком как элемент конкурентоспособности личности в современных условиях, как фактор самореализации [2, 4]. Практическое владение английским языком имеет большое

значение для современного специалиста, так как способствует расширению возможности его профессиональной деятельности, включению в сотрудничество с международными спортивными организациями по основным направлениям развития физической культуры и спорта. Кроме того, совершенствование языковой подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва ведет к повышению конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Высокие достижения спортсмена являются плодом многолетнего труда в сотрудничестве с тренером. Вовлекая одаренного ученика в многолетний процесс развития его способностей, тренер принимает на себя ответственность за результаты совместной деятельности, за то, что оказанное ему учеником доверие будет оправдано. Это означает, что тренеру необходимо постоянно совершенствовать мастерство, отслеживать тенденции развития своего вида спорта, развития подходов к подготовке спортсменов, используя наряду с другими и иноязычные ресурсы.

Исследование, проведенное в КГУФКСТ, показало, что основой для повышения активности студентов – будущих тренеров по изучению иностранного языка являются воздействия, стимулирующие внутреннюю мотивацию контекстного, ситуационного и глобального уровня [3].

В аспекте реализации вышесказанного для повышения мотивации студентов к изучению иностранных языков на кафедре иностранных языков КГУФКСТ разработаны и используются современные инновационные технологии: технология Интернет-ресурсов, технология интерактивности, технология проектов, технология сотрудничества, технологии языковых портфелей, модульно-блочные технологии. Широко применяются различные приемы для активизации учебного процесса, а именно: языковой марафон «Мы изучаем иностранные языки», включающий в себя проведение конкурсов (стенных газет, плакатов, фоторабот, постеров), олимпиад, интегрированных занятий, встреч с авторитетными профессионалами спортивной деятельности, гала-концертов, раскрывающих творческий потенциал студентов; участие во Всероссийском фестивале вузов физической культуры и спорта в номинации «Лингва»; студенческие научные конференции [5].

Для дополнительного обучения иностранному языку при КГУФКСТ был открыт Центр языковой подготовки, реализующий многоуровневое и многоплановое обучение иностранному языку по международно-признанным курсам. Кроме того, у студентов есть возможность получить дополнительное образование «Переводчик в сфере профессиональной коммуникации», что, безусловно, увеличивает конкурентоспособность выпускников вуза на рынке труда. Знание английского языка дает студентам право на участие в волонтерском движении при проведении крупных международных соревнований, таких как Олимпийские игры, чемпионаты по различным видам спорта, молодежные фестивали.

Список литературы:

1. Буданова А. И. Владение иностранными языками как фактор конкурентоспособности на отечественном рынке труда // научные труды: Институт народнохозяйственного прогнозирования РАН. - 2015. - № 13. - С. 261-275.
2. Готлиб Р. А. Социальная востребованность знания иностранного языка // Социологические исследования. - 2009. - № 2. - С. 122-127.
3. Душко М. С. Мотивация освоения иностранного языка как компонент личностной готовности студентов к профессиональной деятельности тренера: дис. к-та психол. наук. - Краснодар, 2015.
4. Ершова Н. Г. Использование инновационных образовательных технологий в рамках компетентностного подхода в вузе физической культуры / Ершова Н. Г., Бекасова С. Н. // Культура физическая и здоровье. - 2012. № 1 (37). - С. 36-39.
5. Ярмолинец Л. Г., Душко М. С., Анисимова О. Б. Инновационные подходы в обучении иностранным языкам // Материалы юбилейной научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 40-летию юбилею КГУФКСТ. – Краснодар: КГУФКСТ, 2009. С. 203-207.

**ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО СПОРТСМЕНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «КУБАНОЧКА» В СБОРНЫХ КОМАНДАХ  
РОССИИ ЗА ПЕРИОД С 2007 ПО 2016 ГОД**

**ЗАЙЦЕВА Т. В., ЗОЛОТАРЕВ А. П.**

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

**Аннотация.** В докладе представлены данные о результатах многолетней подготовки спортсменов–футболистов различного возраста в профессиональном футбольном клубе «Кубаночка» для национальных сборных команд России.

**Ключевые слова:** футболистка, национальная сборная команда России, международные соревнования.

В качестве наивысшего критерия оценки итогов многолетней подготовки спортсменов принято рассматривать участие в официальных международных соревнованиях в составе сборных команд России [1, 2, 3, 4, 5].

В течение десяти лет тренерским штабом женского профессионального футбольного клуба «Кубаночка» были подготовлены 33 футболистки в

национальные сборные команды страны. Рассматривая многолетнюю динамику участия спортсменок ФК «Кубаночка» в составе сборных команд России в международных соревнованиях различного уровня, наблюдаем следующее:

- в национальную сборную команду России (девушки до 17 лет) привлекалось в разные годы следующее количество спортсменок: в 2007 г. – 6, 2008 г. – 6, в 2009 г. – 8, в 2010 г. – 8, в 2011 году – 7, в 2012 г. – 5, в 2013 г. – 5, в 2014 г. – 9, в 2015 г. – 11, в 2016 г. – 9;

- в национальную сборную команду России (девушки до 19 лет) привлекалось в разные годы следующее количество спортсменок: в 2009 г. – 3, в 2010 г. – 5, в 2011 году – 8, в 2012 г. – 9, в 2013 г. – 8, в 2014 г. – 6, в 2015 г. – 4, в 2016 г. – 9;

- в национальную сборную команду России привлекалось в разные годы следующее количество спортсменок: с 2013 по 2016 г., – 5 (мастер спорта международного класса Костарева Елена, мастер спорта международного класса Гриченко Юлия, мастер спорта России Пушкарева Марина, мастер спорта России Веселуха Ксения, мастер спорта России Тырышкина Екатерина).

Характерно, что в течение рассматриваемого периода национальные сборные команды России принимали участие в отборочных и элитных раундах чемпионатов Европы и мира, финальных соревнованиях чемпионата Европы (в своих возрастных категориях), международных турнирах, проводимых ФИФА, а также в международных товарищеских матчах. Так, Елена Костарева и Юлия Гриченко завоевали в составе студенческой сборной команды России на XXVIII Всемирной Летней Универсиаде в 2015 году серебряную медаль, спортсменки Екатерина Тырышкина, Наталья Соколова, Анастасия Анискина в 2015 году стали победителями международного турнира «Кубанская весна» в составе молодежной сборной команды России.

Представляется, что с учетом возраста спортсменок подготовку футболисток в профессиональной команде «Кубаночка» в течение многолетнего периода в целом можно признать целесообразной.

Список литературы.

1. Женский футбол на Кубани: Официальное издание ФК «Кубаночка». – Краснодар, 2008. – 23 с.
2. Золотарев А. П. Футбол: методологические основы многолетней подготовка спортивного резерва: научно-методическое пособие /А. П. Золотарев, А. В. Лексаков, С. А. Российский. – М.: Физическая культура, 2009. – 161 с.
3. Золотарев А. П. Актуальные проблемы современного футбола: сборник научных трудов, посвященный 25-летию кафедры теории и методики футбола и регби / А. П. Золотарев. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2011. – 240 с.
4. Питинова, Е. В. Техничко-тактическая и физическая подготовленность

футболисток команды «Кубаночка» / Т. В. Зайцева, Н. Н. Дыгай // Тезисы докладов XXXX конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции / ред. коллегия Г. А. Алексанянц, А. И. Погребной, Л. И. Просоедова. - Ч. 1. – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – С. 137-138.

5. Футбольный клуб «Кубаночка». Сезон 2016.: Официальное издание ФК «Кубаночка». – Краснодар, 2016. – 43 с.

## **МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ**

**ЗВЕЗДЕЦКАЯ Н. О.**

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

**Аннотация.** Исследование посвящено изучению мотивационных аспектов деятельности спортсменов, приводятся результаты исследования целевых установок во взаимосвязи с параметрами психологического благополучия спортсмена (жизнестойкость, субъективное благополучие, склонность к эмоциональному выгоранию).

**Ключевые слова:** мотивационные установки, восприятие успеха, ориентация на себя, ориентация на задачу, спортивная деятельность, жизнестойкость, субъективное благополучие, эмоциональное выгорание.

В настоящее время достаточно много проводится исследований о том, как развивать талантливых спортсменов, чтобы они смогли достичь наивысшего результата в своей спортивной карьере, но вместе с тем практически не уделяется внимание их психологическому благополучию. Психологическое благополучие является важнейшим критерием для спортсмена в достижении высшего результата в избранном виде спорта [2, 3, 4]. Исследование показало, что определение психологических характеристик благополучия имеет огромное значение для развития спортсмена. К числу характеристик относятся: высокая уверенность в себе, концентрация, что позволяет не отвлекаться и находиться в состоянии боевой готовности и вовремя корректировать свои действия. Отсутствие благополучия повышает риск выгорания, демотивации и, в конечном итоге, преждевременного окончания спортивной карьеры [5]. Так же одним из критериев психологического благополучия является конструктивная мотивационная установка.

Согласно теории целей достижения, люди имеют склонность принимать одно из двух различных представлений о себе и своих способностях. Выделяют

следующие целевые ориентиры: ориентация на задачу и эго- ориентация. Согласно данным исследований, ориентация на задачу и ориентация на себя по-разному сказываются как на деятельности спортсменов, так и на уровне ее психологической напряженности.

Цель исследования – выявить особенности взаимосвязи мотивационных установок и параметров психологического благополучия спортсмена.

В общую выборку вошло 90 спортсменов, специализирующихся в командных (36 человек) и индивидуальных (54 человека) видах спорта. Возрастной диапазон исследуемых спортсменов от 18 до 26 лет.

Были использованы следующие методы психодиагностики: «Анкета восприятия успеха (POSQ)» G. C. Roberts, D. C. Treasure, G. Balague [3, 6], методика диагностики мотивации достижения успеха и избегания неудач Т. Элерс, шкала субъективного благополучия М. В. Соколовой, тест жизнестойкости Д. А. Леонтьева и Е. И. Рассказовой, диагностика эмоционального выгорания Е. И. Гринь.

Исследование особенностей спортсменов по всем методикам осуществлялось в несколько этапов. На первом этапе мы определили общие особенности искомых показателей у спортсменов в командном и индивидуальном виде спорта. Выбор респондентов, включенных в индивидуальный и командный вид спорта, был связан с выявленными особенностями реагирования на успехи и неудачи в зависимости от возможности или невозможности разделения ответственности между членами команды [1].

На втором этапе исследования особенностей мотивационных установок как фактора благополучия спортсменов мы провели анализ всех изучаемых параметров в начале и конце сезонов. Надо отметить, что как для представителей индивидуального, так и командного вида спорта, сезон не был успешным. Спортсмены неоднократно сталкивались с переживанием неудачи.

Для спортсменов как в индивидуальных, так и в командных видах спорта характерно преобладание мотивации к успеху и ориентация на задачу. Представители командных и индивидуальных видов спорта статистически достоверно не различаются по показателям мотивации, ориентации на себя и на задачу. Неудачи являются регуляторами мотивации спортсменов только в индивидуальном виде спорта - мотивация избегания неудач достоверно повышается, а мотивация достижения успеха достоверно снижается. Кроме того, к концу неудачного сезона в индивидуальном виде спорта возрастает ориентация на себя.

Представители индивидуальных и командных видов спорта различаются по параметру субъективного благополучия. Несмотря на то что спортсмены в командном виде спорта изначально менее удовлетворены жизнью, все же неудача достоверно снижает данный параметр как в командном, так и в индивидуальном



виде спорта.

Обнаруживаются достоверные различия между спортсменами по некоторым особенностям жизнестойкости: «принятие риска» и «интегральный показатель жизнестойкости». Со статистической достоверностью можно утверждать, что неудача снижает общую жизнестойкость у обеих групп респондентов. Так же снижается у спортсменов, занимающихся командными видами спорта, такой показатель жизнестойкости как «контроль», а у представителей индивидуального вида спорта «вовлеченность».

Эмоциональному выгоранию более подвержены спортсмены, специализирующиеся в индивидуальном виде спорта, а неудача достоверно более значимый катализатор выгорания в индивидуальном виде спорта, чем в командном.

Корреляционный анализ выявил различия взаимосвязей между показателями восприятия успеха и неудачи и личностными регуляторами психологического благополучия спортсменов, характер которых подтверждает благоприятное психологическое состояние спортсменов с преобладанием ориентации на задачу и с выраженной мотивацией к успеху. Полученные результаты демонстрируют пути поиска конструктивных паттернов реагирования на стресс неудачи, которые могут способствовать развитию личностных ресурсов преодоления сложных ситуаций.

Имеется специфика корреляционных взаимосвязей в командных и индивидуальных видах спорта, но для спортсменов как в индивидуальном, так и в командном виде спорта, не испытавших неудачу, ориентация на себя и мотивация избегания неудачи является эмоционально затратной и ведет к развитию психического выгорания. Ориентация на задачу и мотивация к успеху является более конструктивной, так как повышает субъективное благополучие, ведет к развитию знаний, извлекаемых из спортивного опыта, и снижает эмоциональное выгорание. Систематические неудачи снижают адаптивные возможности спортсменов с ориентацией на задачу, что выражается в снижении субъективного благополучия, развитии эмоционального выгорания, приводит к ощущению собственной беспомощности. Мотивация к успеху по-прежнему остается ресурсом преодоления последствий, связанных с неблагоприятным влиянием стресса неудачи.

Полученные данные о личностных предпосылках ориентации на себя и на задачу, а также преобладание мотивации к успеху и неудачи у спортсменов, специализирующихся в командном и индивидуальном видах спорта, являются основой для обоснования мероприятий психологического сопровождения подготовки спортсменов, снижающих чрезмерное психическое напряжение, возникающее по причине неудач в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Босенко Ю. М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар., 2012. – 24 с.
2. Босенко Ю. М. , Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2015. - Т. 21. № 2. - С. 106-110.
3. Горская Г. Б., Босенко Ю. М. , Старостенко Р. Н. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. - №4. - С. 101-108.
4. Распопова А. С. Роль перфекционизма в личностном развитии спортсменов // Акмеология. - 2015. - № 3 (55). - С. 144-145.
5. Ivarsson, A., Stenling, A., Fallby, J., Johnson, U., Borg, E. and Johansson, G. // the Psychology of sport and exercise. 2014. № 16 (1). P. 15-23.
6. Roberts G. C., Treasure C., Balague G. Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire // Journal of Sport Sciences. 1998. - №19. P. 337-347.

## **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, МОТИВАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**ЗЕРНОВА Т. И., РЫЖКОВА А. А.**

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

**Аннотация.** В статье авторы исследуют особенности проявления компонентов ответственности, мотивации и саморегуляции у подростков, занимающихся футболом. Многочисленные исследования в спорте показывают огромную значимость влияния спортивной деятельности на гармоничное развитие личности спортсмена. Благодаря занятиям спортом подросток учится быть самостоятельным, ответственным, целеустремленным, многие другие положительные качества он приобретает в процессе тренировок и соревнований. Мотивационный и регуляторный аспекты в спортивной деятельности - наиболее важные компоненты подготовки спортсменов. Задачей настоящего исследования стало изучение особенностей мотивации, саморегуляции и ответственности у

подростков, занимающихся футболом. Методы психодиагностики включали в себя методику «Почему я занимаюсь спортом», опросники «Стиль саморегуляции поведения» и «Ответственность». Исследование проводилось на базе Детской футбольной Академии ФК г. Краснодара, в чем приняли участие спортсмены от 13 до 15 лет (25 человек). В результате проведенной работы нами было установлено, что у спортсменов наблюдается высокий уровень ответственности и саморегуляции, что свидетельствует о благополучном развитии спортсменов и формировании у них личностных предпосылок конкурентоспособности в спорте. С другой стороны, высокие значения по некоторым деструктивным компонентам ответственности и внешней мотивации позволяют говорить о необходимости дальнейшего изучения данного аспекта в психологии спорта.

**Ключевые слова:** ответственность, мотивация, саморегуляция, подростковый возраст, футбол, спортивная деятельность.

Одним из важнейших компонентов подготовки спортсмена выступает осознанная саморегуляция, которая проявляется в его способности самому определять свою деятельность, направление, особенности и пути ее реализации как единой системы [1, 4]. Деятельность, в которой цель устойчива и постоянна, как правило, более успешная и результативная [2, 3]. Устойчивость цели определяется осознанностью процесса ее постановки и принятия ответственности за ее исполнение. Важным критерием выбора цели является мотивация [5, 6]. Все вышеперечисленные компоненты - важный ресурс конкурентоспособности спортсменов, поэтому целью исследования явилась попытка провести сравнительный анализ компонентов ответственности, мотивации и саморегуляции у подростков, занимающихся и не занимающихся футболом.

Сравнительный анализ полученных результатов исследования показал, что для спортсменов по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом, характерен высокий уровень развития компонентов ответственности, мотивации и саморегуляции.

Выявлено достоверное превосходство спортсменов по следующим шкалам саморегуляции: «планирование» (5,8 балла), «гибкость» (5,3 балла), «самостоятельность» (4,9 балла) и «общий уровень саморегуляции» (22,5 балла) ( $p \leq 0,05$ ).

Анализ полученных данных по мотивационному аспекту показал, что у футболистов значения внешней мотивации достоверно выше, чем значения компонентов внутренней мотивации ( $p \leq 0,05$ ). Данный факт свидетельствует о необходимости проведения дополнительных мероприятий по психологическому обеспечению подготовки юных футболистов и развитию у них навыков целеполагания, способности ставить процессуальные и реалистичные цели, способствующие развитию внутренней мотивации спортсменов и повышению их

конкурентоспособности.

При сравнительном анализе конструктивных компонентов ответственности выявлены достоверные различия по показателям «результативность предметная» (24,2 балла) и «эмоциональность стеническая» (25,1 балла) ( $p \leq 0,05$ ). Для спортсменов характерна направленность на результат и проявление стенических эмоций, что положительно влияет на их деятельность. Среди деструктивных компонентов ответственности у футболистов достоверно выше значения «мотивация эгоцентрическая» (23,1 балла) и «когнитивная осведомленность» (22,1 балла) ( $p \leq 0,05$ ), что подтверждает необходимость развития у спортсменов компонентов, ориентированных на содержание спортивной деятельности, направленности на процесс и в целом на формирование устойчивой положительной внутренней мотивации к занятиям спортом.

Список литературы:

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учеб. пособие / С. К. Багадирова – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
2. Горская Г. Б. Ранняя профессионализация в спорте: психологические проблемы // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2007. - № 104. - С. 33-37.
3. Зернова Т. И. Влияние различных форм ранней профессионализации на личностное развитие подростков: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2004. - 23 с.
4. Кирий Е. В. Физическая культура как социальный феномен. Образование: традиции и инновации: материалы X международной научно-практической конференции (17 декабря 2015 года); – отв. редактор Уварина Н. В. – Прага, Чешская Республика: Изд-во WORLD PRESS s r. o. , 2016. – С. 103-105.
5. Deci, E. L. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and Self-Determination of Behavior / Psychological Inquiry, 2000, vol. 4, 17-18.
6. Ryan, R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. / American Psychologist, 2000, vol. 50, 1, 68-78.

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТРЕЛКОВ

ИВАШКО С. Г., ФЕДОТОВА О. И.

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

**Аннотация.** Психофизиологические особенности личности играют определяющую роль при характеристике как соревновательной деятельности в целом, так и при характеристике показателей её успешности. Изучение и учёт психофизиологических особенностей спортсменов 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 психофизиологических особенностей стрелков, влияющих на успешность соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психофизиологические особенности, спортсмены-стрелки, соревновательная деятельность, успешность.

Соревновательная деятельность – процесс противоборства, направленный на достижение определённого спортивного результата и отражающий все достоинства и недостатки спортсменов [4]. Конкурентоспособность – способность субъекта опережать и побеждать своих конкурентов; она может быть высокой или низкой с соответствующими шансами на победу [2]. Спортсмен в процессе соревновательной деятельности обязан иметь конкретную систему целей, ресурсы для их реализации, информацию для принятия решения. Успешность в спорте определяется психофизиологическими особенностями спортсмена, учёт которых позволит тренеру спрогнозировать его успехи.

Для оценки психофизиологических особенностей спортсменов-стрелков ( $n=90$ ) в возрасте 12-14 лет был проведён пилотажный эксперимент с помощью комплексной диагностики аппаратно-программного комплекса «НС-Психотест». По опроснику оценки проявлений свойств нервной системы [3] получены следующие результаты: по «Шкале чувствительности», отражающей показатель силы возбуждения нервной системы и чувствительности к малым по интенсивности световым, звуковым, вкусовым, обонятельным и тактильным раздражителям, испытуемые показали средний результат  $(27,53 \pm 0,71)$ . По шкале «эмоциональная реактивность» они продемонстрировали результат  $21,47 \pm 0,76$ , характеризуемый как «выше среднего значения». Можно отметить, что для спортсменов характерно частое перенапряжение, которое влечёт за собой повышенную эмоциональную реакцию на внешние раздражители. По Шкале «подвижность нервных процессов» отмечен показатель средней степени

выраженности: стрелки в достаточной степени обладают способностью переключаться с одной деятельности на другую. По Шкале «сила процесса торможения» выявлен показатель средней степени выраженности ( $27,35 \pm 0,98$ ), что обуславливает у стрелков наличие способности к образованию различных тормозных условных реакций (например, угасание, дифференцировка или запаздывание). Сила процесса торможения всегда проявляется там, где имеют место запреты, воздержание от определённых действий или отсрочка реакции, то есть торможение связано с волевыми процессами. По шкале «энергичность» показатель выше среднего ( $28,76 \pm 0,58$ ): спортсмены достаточно активны и имеют высокую потребность в деятельности. По шкале «выносливость к длительным воздействиям» результат ( $28,00 \pm 1,03$ ) свидетельствует о достаточно высокой работоспособности стрелков во временном плане, их способности длительно концентрироваться на одной деятельности. По шкале «выносливость к интенсивным воздействиям» также средний результат ( $26,65 \pm 0,85$ ), что свидетельствует о достаточной степени выносливости к стрессовым ситуациям, ответственным соревнованиям.

По методике «Теппинг-тест» установлено, что для большинства стрелков характерна средне-слабая нервная система (показатель силы нервной системы  $3,66 \pm 0,12$ ). Средне-слабый тип нервной системы характеризуется сильными процессами возбуждения, которые преобладают над торможением. Уровень выносливости нервной системы ( $8,65 \pm 0,32$ ) характеризуется как «средний», что свидетельствует о недостаточно высокой работоспособности нервной системы спортсменов. Показатель максимальной частоты движений, производимых кистью ведущей руки ( $7,32 \pm 0,20$ ) соответствует норме, которая определена в диапазоне от 5,8 до 8,3 уд/с. Максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, стрессе и в других случаях, может служить индикатором функционального состояния человека, полученные данные не свидетельствуют о каких-либо отклонениях в функциональном состоянии стрелков. Согласно учению А. А. Ухтомского, количество движений, которые нервная система может осуществить в единицу времени, служит характеристикой ее лабильности [цит. по: 3, с. 21]. Показатели уровня лабильности нервной системы ( $7,65 \pm 0,38$ ) выше средних, что свидетельствует о достаточно высокой скорости возникновения и прекращения нервных процессов у испытуемых, их выраженной способности к быstroдействию в элементарных актах.

С помощью методики «Критическая частота световых мельканий» оценивалась подвижность нервных процессов в зрительном анализаторе и уровень лабильности нервной системы в целом. Был выявлен средний результат подвижности зрительного анализатора спортсменов ( $38,45 \pm 1,34$ ). Индивидуальный уровень лабильности нервных процессов - средний, для него характерны средние скорости возникновения и прекращения нервных процессов,

спортсмены в достаточной степени обладают способностью к быстрой реакции в элементарных актах.

По результатам методик «Контактная треморометрия» и «Контактная координациометрия по профилю» определялся уровень сенсомоторной координации по показателям статического и динамического тремора у спортсменов, а также показатели степени точности движений и подвижности нервных процессов. Сенсомоторная координация человека – структура и процесс согласованной деятельности сенсорных и моторных систем, происходящий в неразрывной связи с функционированием центральной нервной системы, интегрирующей и систематизирующей локальные и глобальные движения – действия человека. Результаты динамического тремора ( $13,41 \pm 2,00$ ) находятся в пределах средних значений, это свидетельствует о достаточно хорошей способности испытуемых к выполнению плавных сложнокоординационных движений. Результат статического тремора ( $14,47 \pm 2,53$ ) свидетельствует о способности к устойчивому удержанию вытянутой руки в фиксированной позиции.

По результатам методики «Реакция на движущийся объект» установлено, что для стрелков характерен сбалансированный вариант тормозного и возбуждательного процессов ( $0,06 \pm 0,60$ ). Количество положительных реакций ( $26,29 \pm 1,61$ ) значительно выше количества отрицательных реакций ( $22,76 \pm 1,67$ ). Число точных реакций ( $26,47 \pm 3,74$ ) значительно превосходит показатели числа запаздываний ( $13,47 \pm 1,93$ ) и опережений ( $12,65 \pm 1,37$ ), что также свидетельствует об уравновешенности нервных процессов испытуемых.

Учёт психофизиологических особенностей спортсменов позволяет прогнозировать эффективность и успешность реализации соревновательных действий, однако, это не может в полной мере определить конечный исход поединка. Поиск и выделение новых связей между психофизиологическими особенностями спортсменов и показателями успешности их соревновательной деятельности может способствовать значительному прогрессу при моделировании условий эффективной соревновательной деятельности, поиске наиболее рациональных средств подготовки стрелков и формировании у них индивидуального стиля.

Список литературы:

1. Кирой В. Н. Физиологические методы в психологии: учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Изд-во ООО «ЦВВР», 2003. – 224 с.
2. Мазин А. Л. Конкурентоспособность участников трудовых отношений // Современная конкуренция / редкол. : Ю. Б. Рубин (гл. ред.) [и др.]; Моск. финанс.-промышл. ун-т «Синергия». – Москва: МФПУ, 2013. – № 5(41). – С. 117–128.
3. Сафонов В. К., Суворов Г. Б., В. Б. Чесноков. Диагностика

нейродинамических особенностей: учеб. пособие. – СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 1997. – 68 с.

4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

## **СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ**

**Ихлова А. Б.**

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

**Аннотация.** Синдром «эмоционального выгорания» спортсмена отличается тем, что носит характер крайности. Ведь спортсмен в ходе спортивной деятельности получает максимальную дозу физической и психологической нагрузки. В статье рассматривается специфика проявления синдрома в спорте.

**Ключевые слова:** психическое выгорание, стресс, перегрузки, спорт высших достижений.

Известно, что «эмоциональное выгорание» есть уход человека от деятельности, которая когда-то приносила ему удовольствие. Оно проявляется у людей различных профессий и сфер жизнедеятельности. Но сфера спорта имеет определенную специфику.

Спортсмены ориентированы на достижение высоких результатов, следовательно, подвержены сильнейшим перегрузкам различного характера. Кроме того, некоторые спортсмены в процессе спортивной деятельности доходят до «фанатизма», им свойственно осознанно перегружать себя для лучшей подготовки, после чего они не успевают восстанавливаться. У них ухудшается здоровье и снижается качество работы на тренировках из-за усталости. Кроме того, учащаются травмы, как правило, из-за неправильного технического выполнения упражнения. Они часто опаздывают или пропускают тренировки по разным причинам, начинают избегать максимальных нагрузок, некоторые даже принимают лекарства от стресса. Часто случаются конфликты с тренером. В настоящее время данных о причинах и специфике психического выгорания в спортивной деятельности существует относительно немного, хотя отмечается необходимость в его всестороннем изучении. Исследователи рекомендуют проявлять осторожность при переносе данных о проявлении психического выгорания из других профессий в спортивную деятельность, так как она имеет свою специфику.



В последние годы влияние выгорания в спорте интересует многих. Из-за «эмоционального выгорания» многие известные спортсмены покидают спорт, несмотря на видимые перспективы. Такие ученые как Р. Смит, Г. Шмидт, Г. Штейн, Дж. Сильва и Дж. Коакли разработали основные модели эмоционального выгорания в спортивной среде:

- когнитивно-аффективная модель. Психическое выгорание происходит при взаимодействии внешних факторов, мотивации и личностных черт спортсмена. Иногда спортсмен чувствует, что затраченные усилия не оправдываются, и считает, что существует более выгодная деятельность, чем достижение побед и высоких спортивных результатов. Вследствие этого снижается уровень активности спортсменов.

При данной модели происходит физиологическая реакция, когнитивная оценка. Далее «выгорание» проявляется в эмоциях (депрессия), а затем в поведении (неадекватность, избегание деятельности);

- модель включенности в спорт. Она основывается на объединении получаемого от спорта удовольствия, прекращения спортивной деятельности и «эмоционального выгорания». Исследователи пришли к выводу, что спортсмен может быть подвергнут «эмоциональному выгоранию», даже не испытывая какого-либо вида стресса. Он может просто не чувствовать удовлетворения от тренировочного процесса и соревнований. Главной причиной синдрома данной модели считают напряжение. Напряжение испытывает спортсмен, который задействован в спорте не ради личного удовольствия, а ради каких-либо обязательств, они чаще страдают от «эмоционального выгорания», чем спортсмены, вовлеченные в спорт ради удовольствия и бросившие его по каким-либо причинам;

- модель закрепляемого негативного ответа на стресс. Она создается в связи с негативными реакциями на физическую тренировку, после которой у спортсмена развивается переутомление;

- модель одномерного развития идентичности и внешнего контроля. Разработчик данной модели утверждает, что «эмоциональное выгорание» связано с социальной структурой спорта. Спортсмен осознает, что для самореализации себя в других сферах жизни спорт является неким барьером. Это становится причиной ухода из спорта.

Нельзя не сказать об основных причинах возникновения «эмоционального выгорания». Безусловно, основным источником синдрома является хронический стресс. Посредством долговременных и ситуативных факторов спортсмен получает психологическую нагрузку. Ситуативные факторы: высокий уровень соревнований, конкуренция; долговременные: факторы, которые воздействуют на спортсмена продолжительно и вызывают напряженность.

Долговременные факторы бывают внешними и внутренними. К первым

относятся личностные черты характера спортсмена. Например: мотивация, самооценка, тревожность. К внешним - организация соревнований и тренировок и факторы, связанные с публичностью (зрители и болельщики, команда, тренер, отношения с ними), а также семейные и другие личные проблемы. Стоит учесть, что родители могут оказать сильное влияние на психическое состояние своего ребенка-спортсмена.

По нашему мнению, менее подвержены «эмоциональному выгоранию» спортсмены с большим соревновательным стажем, так как они психически более устойчивы. У таких спортсменов уже сформирован выгодный стиль поведения.

В спорте чаще всего страдают синдромом «эмоционального выгорания» вовлеченные в индивидуальные виды спорта, так как в них отсутствует должное количество социальной поддержки от команды. Данный феномен носит название «разделение ответственности». В каждом виде спорта социальная поддержка различна. В индивидуальных видах спорта, спортсмен один терпит неудачу, его некому поддержать, у него нет возможности разделить ответственность за проигрыш. Это ведет к психологическому напряжению и далее к «эмоциональному выгоранию».

Проблема «эмоционального выгорания» в спорте очень важна, тем более, многие вопросы до сих пор не раскрыты. Например, отличаются ли проявления синдрома у спортсменов различной гендерной принадлежности, видов спорта и уровня подготовки (квалификации). Также неизученным остается влияние личностных характеристик спортсмена на синдром «эмоционального выгорания», таких как мотивация, самооценка и т. д.

Учитывая специфику «эмоционального выгорания» спортсменов, на сегодняшний день, чтобы предупредить данный синдром и оказать достаточную поддержку спортсменам, необходимо сначала глубоко изучить проявления синдрома и его причины, учитывая различия спортсменов по разным признакам. При любых условиях страдающим синдромом поможет смена деятельности либо отдых; познание чего-то нового, к чему «легла душа»; тренировка замены вины на ответственность (если сделано что-то не так, не надо винить себя, надо постараться исправить то, что можно); отмена ночных просмотров телевизора или работы за компьютером; рано ложиться спать, рано вставать; длительное пребывание на природе.

Жизнь, не подверженная «эмоциональному выгоранию», активная и здоровая. Необходимо находить время на отдых, замечать маленькие радости в жизни.

Список литературы:

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008.
2. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М.: Физкультура и спорт,

1979.

3. Меньшикова А. Л. Публичность соревнований и ее отражение спортсменами: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Л., 1986.

4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.

5. Шелленбергер В. Социальные отношения спортсменов как компонент саморегуляции поведения и спортивной деятельности // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

6. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 2001.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ**

**Ихлова А. Б.**

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

**Аннотация.** В статье раскрывается понятие «эмоциональное выгорание» спортсменов. Рассматриваются стадии его развития и проявления. Приведены основные причины данного синдрома и рекомендации по профилактике и(или) устранению «эмоционального выгорания».

**Ключевые слова:** синдром «эмоционального выгорания», спортсмен, переутомление, тренер, «перетренированность».

Проблема «эмоционального выгорания» является малоизученным явлением в спорте. В России она стала актуальной в 1990-х годах. Синдром «эмоционального выгорания» возникает при столкновении возможностей человека и предъявляемых требований к нему. Вследствие этого нарушается здоровье человека, происходит переутомление.

Явление «эмоционального выгорания» свойственно каждому, даже физически абсолютно здоровому человеку, и при этом ему не обязательно испытывать острый стресс, ведь данный синдром - реакция на хронические переживания.

В спортивной деятельности существует термин «перетренированность». Он означает, что тренер подвергал спортсмена слишком большим нагрузкам, пытаясь улучшить его результаты. Не зря считается, что после длительных и интенсивных тренировок организм привыкает к определенной нагрузке, и поэтому нередко спортсмен сам себя подвергает перетренированности, но исход

противоположен – он переутомляется.

Известно, что тренеры применяют подобный метод для того, чтобы подготовить спортсмена за длительный срок и тогда результаты будут улучшаться. Учитывая то, что каждый спортсмен имеет индивидуальные особенности и подготовку, перетренированность влияет на каждого по-разному. Для одних она будет приносить улучшение результата, на других не влияет, третьих приведет к «эмоциональному выгоранию».

Таким образом, «перетренированность» может привести к синдрому «эмоционального выгорания». Сначала происходит снижение результатов спортсмена, вследствие этого он не получает удовольствия от занятий спортом и «выгорает».

Стрессы могут возникнуть и вне тренировочного процесса, например, после ссоры с друзьями или близкими. На наш взгляд, тренеру необходимо время от времени вмешиваться в жизнь спортсмена, чтобы быть в курсе его проблем, так как стресс, полученный вследствие домашних личных неприятностей, остро сказывается на результатах спортсмена.

Переутомлению характерна депрессия, и если она достаточно надолго затягивается, спортсмен может полностью «выгореть», и тогда он уже не может продолжать свою спортивную деятельность. «Выгорание» – процесс гораздо более сложный, чем перетренированность, поэтому и требует к себе большего внимания со стороны тренеров, спортсменов и других спортивных деятелей. Важно учитывать индивидуальность проявления «выгорания» у каждого спортсмена и обнаруживать его симптомы на начальной стадии развития.

«Перетренированность» и «выгорание» – психофизические явления. Главное отличие этих феноменов заключается в том, что при «выгорании» спортсмен теряет интерес к своему виду спорта.

Таким образом, больше всего подвержены «выгоранию» перетренированные спортсмены. Это приводит к ухудшению их спортивных результатов, что часто является причиной ухода спортсмена из спорта. Заботу о состоянии спортсмена и о профилактике «выгорания» должны брать на себя тренеры и преподаватели.

Для профилактики и устранения «выгорания» используются несколько методов.

- построение краткосрочной цели. Тренер почувствует обратную связь, а спортсмен увидит долгосрочные перспективы;
- поиск поддержки от коллег и других спортсменов. Это обеспечивает полноту общения между тренерами, спортсменами, инструкторами, преподавателями, судьями;
- отпуск необходим для того, чтобы избежать утомления;
- разговор спортсмена с самим собой. Так он сможет определить реальную

цель в своей спортивной деятельности, что будет способствовать дифференциации его свободного времени для личной жизни и спорта;

- эмоциональный контроль. Этот метод считается очень трудным процессом. В связи с переживаниями перед соревнованиями, во время и после них спортсмену практически невозможно удержать свои эмоции. Контроль эмоций поможет избежать конфликтов;

- поддержание спортивной формы. Необходимо соблюдать режим дня, правила гигиены, правильное питание, выполнять физические упражнения для предотвращения «синдрома выгорания».

Подводя итог, можно выделить основные причины, приводящие спортсмена в состояние «эмоционального выгорания» – непрекращающееся стремление к достижению высокого результата в профессиональной деятельности и непрерывный тренировочный и соревновательный процесс. «Перетренированность» появляется при наличии слишком интенсивных и продолжительных физических нагрузок. В конечном итоге спортсмен «переутомляется», т. е. не способен в данном режиме тренироваться, что приводит к ухудшению результата на соревнованиях. Тогда спортсмен избегает данного тренировочного режима и физических нагрузок, что означает проявление психической и физиологической реакции организма.

Приведенные выше рекомендации по профилактике «эмоционального выгорания» помогут предотвратить синдром на ранних стадиях, что повлечет за собой более уверенный настрой спортсменов, улучшение результатов, совершенствование навыков в избранном виде спорта, усиление мотивации и веры в победу на соревнованиях.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2010.
2. Гринь Е. И. Адаптация опросников эмоционального выгорания (Athlete Burnout Questionnaire) и coping-стратегий (Coping Function Questionnaire): учебно-методическое пособие. - Краснодар: КГУФКСТ, 2007. - 22 с.
3. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. - Т. 22. - № 1. – С. 90-101.
4. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М. , 2010.
5. Уэйнберг Р. С. Основы психологи спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 2001. - 334 с.

# **ВРЕМЯ ПРОСТОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ НА СВЕТОВОЙ И ЗВУКОВОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**КАТРИЧ Л. В., ТРИШИН Е. С., КОБЗЕВ О. А.**

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

**Аннотация.** В данной статье проводится сравнительный анализ времени простой сенсомоторной реакции на световой и звуковой раздражитель у квалифицированных спортсменов. В исследовании приняли участие регбисты (n=18), теннисисты (n=25) и нетренированные юноши (n=26) в возрасте 18–28 лет. Для определения результатов использовали компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека». Показано, что квалифицированные спортсмены имеют меньшее время простой сенсомоторной реакции, чем нетренированные юноши. Теннисисты имеют достоверно лучшие показатели простой сенсомоторной реакции на свет и звук в сравнении с регбистами, что свидетельствует о более совершенных процессах возбуждения и торможения в центральной нервной системе (ЦНС).

**Ключевые слова:** время, пространство, психофизиология, регби, настольный теннис.

Изучение пространства и времени биосистемы - передовое направление в современной теоретической биологии - хронобиологии [5]. Свойства времени и пространства - одни из главных факторов, определяющие результативность в спорте [4]. Представителям разных видов спорта присущи свои отличия в психофизиологическом статусе [1, 2, 3, 5, 6, 7]. Одним из важнейших компонентов успешных технико-тактических действий спортсмена является скорость простых и сложных сенсомоторных реакций, которые напрямую зависят от физиологических характеристик процессов в ЦНС [2].

Для определения сенсомоторных параметров использовали компьютерную программу «Исследователь временных и пространственных свойств человека» [4].

Обследовано 43 квалифицированных спортсмена (кмс, мс, мсмк), специализирующихся в регби (18 человек) и настольном теннисе (25 человек) и 26 нетренированных сверстников-юношей.

Полученные экспериментальные данные и расчетные величины обрабатывали с использованием компьютерного статистического пакета «STADIA 7.0».

У квалифицированных спортсменов, специализирующихся в регби и настольном теннисе, время простой сенсомоторной реакции было значительно

меньше, чем у юношей, не занимающихся спортом. Время реакции на световой раздражитель у регбистов составило 0,161с, у теннисистов - 0,141с, а у нетренированных юношей - 0,194с. Время реакции на звуковой раздражитель у регбистов составила 0,138 с, у теннисистов - 0,121 с, а у нетренированных юношей - 0,163 с. Разница в показателях была достоверна между всеми группами исследуемых ( $p < 0,05$ ). У квалифицированных спортсменов-регбистов и теннисистов время простой сенсомоторной реакции было меньше, чем у нетренированных юношей на 17 % и 37 % - на свет, на 17 % и 34 % - на звук соответственно.

Минимальное время реакции на свет было свойственно теннисистам, которые реагировали быстрее, чем регбисты на 17 %. Квалифицированные теннисисты на 14 % быстрее реагировали на звук, чем регбисты.

Таким образом, у спортсменов, специализирующихся в регби и настольном теннисе, значительно лучше показатели времени простой двигательной реакции на световой и звуковой стимул, чем у нетренированных юношей. Это свидетельствует о более высокой лабильности и подвижности нервных процессов и лучшем функциональном состоянии ЦНС у спортсменов. Необходимо отметить, что у теннисистов лучше показатели времени простой двигательной реакции для стимулов обеих модальностей, что, скорее всего, связано со спецификой настольного тенниса, где успешность напрямую зависит от высоких показателей времени простой латентной реакции на раздражитель.

Список литературы:

1. Алексанянц Г. Д. Показатели «чувства времени» у акробатов различной спортивной квалификации / Г. Д. Алексанянц, В. Л. Друшевская // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 9. – С. 100–101.
2. Бердичевская Е. М. Асимметрия пространственно-временного реагирования у высококвалифицированных спортсменов-стрелков / Е. М. Бердичевская, В. А. Ставинова, И. Э. Хачатурова // Тезисы II съезда физиологов СНГ. – М.; Кишинев, 2008. – С. 277–278.
3. Катрич Л. В. Влияние функциональной асимметрии на точность восприятия времени у боксеров / Л. В. Катрич, А. В. Куракин // Тезисы докладов VI Сибирского физиологического съезда. Барнаул, 2008. – Т. 2. – С. 203–204.
4. Корягина Ю. В. Исследователь временных и пространственных свойств человека / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 51–55.
5. Корягина Ю. В. Спортивная хронобиология: проблемы и перспективы / Ю. В. Корягина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2014. – № 3 (123). – С. 38–43.
6. Шаханова А. В. Особенности функционального состояния центральной

нервной системы у спортсменов-дзюдоистов / А. В. Шаханова, Я. К. Коблев, Т. Г. Петрова, А. А. Намитокова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 49–56.

7. Trishin, E. S. Role of functional asymmetry in time and space perception in top-level athletes qualifying in table tennis / E. S. Trishin // Publication of scientific abstracts. The VIII Annual International Conference for Students and Young Researchers “Modern University Sport Science”, RSUPESY&T. – M. – 2014. – 116 - 119 p.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА МОТОРНОГО ПРОФИЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 11-15 ЛЕТ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ**

**Ким Т. К., Подлесных А. А.**

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе учета моторного профиля дзюдоистов 11-15 лет как возможного ресурса повышения их конкурентоспособности, стабильного и надежного выступления на соревнованиях. Использование индивидуализированной программы профилактически коррекционной направленности позволяет, с одной стороны, нивелировать уже имеющиеся, с другой, предупредить формирование так называемых «профессиональных перекосов» – морфофункциональных отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, как результата систематического выполнения технико-тактических действий в удобную и привычную для юного спортсмена сторону.

**Ключевые слова:** индивидуализация, программа, дзюдоисты, моторный профиль.

Современные единоборства характеризуются неуклонным ростом спортивных достижений и конкурентной борьбой на всех этапах подготовки спортсменов, включая детско-юношеский спорт. При этом возрастание требований ко всем компонентам готовности юных спортсменов происходит в условиях прогрессирующего повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, уплотнения календаря соревнований, что приводит, в свою очередь, к различным проблемам не только организационно-методического характера, но и медико-профилактического. Одной из актуальных задач, требующих своего



разрешения при работе с юными спортсменами, остается вопрос индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе учёта их личностного своеобразия, в том числе латеральной психофизиологической организации. Данные специальных литературных и иных информационных источников свидетельствуют о различном парциальном участии правой и левой стороны тела в обеспечении целенаправленной двигательной деятельности человека, что особенно фактурно проявляется в условиях учебно-тренировочного процесса и спортивных состязаний [1, 3, 5].

Систематическое выполнение технико-тактических действий в удобную и привычную для юного спортсмена сторону способствует выработке так называемых «профессиональных перекосов» и «однобокому» распределению мышечной массы. В процессе многолетних тренировок ситуация только усугубляется и приводит к различным травмам опорно-двигательного аппарата, дисфункциям органов и систем, включая мышечную систему. Что не позволяет спортсмену в полной мере реализовать свой двигательный потенциал в тренировочной и соревновательной деятельности и часто является причиной отсева занимающихся или раннего завершения ими спортивной карьеры.

Отметим, что содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных спортсменов в избранном виде спорта не всегда в полной мере отражают специфическое разнообразие организма занимающегося, генетические особенности, индивидуальные темпы прироста психофизических качеств, реализуемых в процессе формирования двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей. Этим во многом определяется низкая эффективность системы подготовки спортивного резерва, что зачастую приводит, как уже отмечалось ранее, к отсеву многих талантливых спортсменов ввиду их «неперспективности» и высокой травматизации на начальных этапах спортивной подготовки.

Вышесказанное стимулировало поиск методических подходов к обеспечению индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных дзюдоистов с учетом их моторной асимметрии и разработки программ профилактики и коррекции мышечного дисбаланса, укрепления опорно-двигательного аппарата. В работе мы предположили, что реализация индивидуально-ориентированного подхода, включающего учет педагогических, функциональных и генетических критериев, в том числе особенности латеральной психофизиологической организации молодых спортсменов, будет способствовать совершенствованию всех сторон подготовленности, профилактике нежелательных морфофункциональных изменений со стороны опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, предупреждению травматизма и таким образом позволит более эффективно управлять процессом подготовки спортивного резерва в дзюдо, сохранить здоровье спортсменов-

единоборцев в целях достижения ими высоких спортивных результатов, стабильного выступления на соревнованиях различного ранга, продления спортивного долголетия и, как следствие, повышения их конкурентоспособности.

Отметим, что функциональная асимметрия мышц обычно начинает формироваться уже на стадии базовой подготовки, в процессе активного освоения юными спортсменами техники избранного вида спорта. Это требует от тренеров, работающих с данным возрастным контингентом, вместе с медицинскими работниками использовать в учебно-тренировочном процессе и в восстановительный период комплекс мероприятий, направленный на гармоничное развитие всех мышечных групп, профилактику формирования нежелательного мышечного дисбаланса и коррекцию уже имеющихся отклонений.

Психофизическое исследование, проведенное нами на базе Центра образования и спорта «Самбо-70» Департамента физической культуры и спорта г. Москвы с участием 42 дзюдоистов 11-15 лет (1999-2003 гг. рождения), имеющих II и I спортивный разряд, позволило распределить спортсменов на 3 группы в зависимости от моторного профиля: левши – 17; правши – 19; амбидекстры – 6 человек [2, 4]. При этом анализ результатов медицинского осмотра дает основание заключить, что только 7 спортсменов (17 %) не имели отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, у 12 человек выявлены стойкие нарушения (29 %), а у 23 дзюдоистов зафиксированы незначительные отклонения (54 %).

Для каждой из выделенных нами в ходе обследования групп были разработаны программы профилактики либо коррекции выявленных нарушений, включающие комплексы упражнений, которые спортсмены выполняли в процессе учебно-тренировочных занятий (на ковре в заключительной части занятия) и самостоятельно – в условиях семейного быта. Комплексы упражнений дополнялись упражнениями, выполняемыми в рамках общей физической подготовки с использованием тренажерных устройств, специального инвентаря и оборудования. Для группы спортсменов, имеющих стойкие нарушения, дополнительно назначались сеансы массажа, ЛФК и элементов мануальной терапии.

Спортсмены, не имевшие отклонений, выполняли симметричные упражнения для укрепления всех мышечных групп в рамках общей и специальной физической подготовки.

После трех месяцев использования экспериментальной программы при повторном обследовании нами были отмечены позитивные сдвиги в состоянии мышечной системы и опорно-двигательного аппарата практически у всех юных дзюдоистов. Так, сократилось почти в два раза число спортсменов, имеющих незначительные изменения в состоянии мышечной системы и опорно-

двигательного аппарата (до 11 человек), соответственно увеличилось количество молодых спортсменов, не имеющих видимых морфофункциональных изменений. В группе спортсменов со стойкими нарушениями также зафиксированы положительные сдвиги. Так визуальный осмотр, мануально-мышечное тестирование, гониометрия позволили отметить позитивные изменения по обследуемым антропо-, физиометрическим и функциональным параметрам.

Последующие этапы работы со спортсменом включали дальнейшее использование разработанного комплекса мероприятий, в большей мере направленных на профилактику возможного формирования мышечного дисбаланса и отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата, вызванного особенностями содержания учебно-тренировочной деятельности в дзюдо.

Системные мероприятия, включающие: комплексы индивидуально подобранных упражнений профилактически-корректирующей или собственно корректирующей направленности, выполняемых как в условиях учебно-тренировочных занятий, так и в условиях домашнего быта; сеансы массажа и мануальной терапии способствуют нивелированию выявленных отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата и мышечной системы у юных дзюдоистов, что в целом положительно отразилось на качественной стороне тренировочно-соревновательной деятельности, повышении её эффективности как по субъективной самооценке физического состояния спортсменов, так и по результатам экспертной оценки тренеров, спортивных врачей и других специалистов, работающих с представленным контингентом.

Применение индивидуализированной методики коррекции мышечного дисбаланса и связанных с ним отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата обеспечивает комплексный подход к организации учебно-тренировочного процесса, предусматривает использование системы мероприятий, включающей разнообразные средства и формы занятий физическими упражнениями, способствует реализации личностно-ориентированного подхода, гарантирует максимальный учёт индивидуальных, в том числе генетически и фенотипически обусловленных параметров юных дзюдоистов. Представленные экспериментальные данные, подтверждающие эффективность разработанной методики, нашли своё отражение в положительной динамике показателей функционального состояния, физической и технической подготовленности юных дзюдоистов. Отметим также более надежное выступление спортсменов на соревнованиях различного уровня, что позволяет в целом сделать вывод о необходимости учета индивидуальных особенностей юных дзюдоистов, включая их психофизиологическую организацию при планировании содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на начальном этапе и этапе специализации. Таким образом, должный уровень развития личностно-психических и физических качеств юных спортсменов является ресурсом,

позволяющим обеспечить им высокую конкурентоспособность не только в системе подготовки спортивного резерва, но и на последующих этапах спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Бердичевская Е. М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. – М.: Научный мир, 2004. – С. 636-671.
2. Ким Т. К. Определяющие черты методики коррекции мышечного дисбаланса у юных дзюдоистов в процессе учебно-тренировочной деятельности и внутренировочный период / Т. К. Ким, А. А. Подлесных // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. – № 2 (132). – С. 92-99.
3. Лебедев В. М. Теоретическое и прикладное значение феномена асимметрии в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1975. – № 4. – С. 28-31.
4. Подлесных А. А. Особенности проявления мышечного дисбаланса у дзюдоистов с различным психофизическим профилем / А. А. Подлесных, Т. К. Ким // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. – № 12 (130). – С. 160-165.
5. Чермит К. Д. Симметрия - асимметрия в спорте. – М. : Физическая культура и спорт, 1992. – 256 с.

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА–ПЕДАГОГА**

**Ковальчук В. И., Мосьпан М. А.**

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

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность организации процесса обучения тренера-педагога, а также характер профессионального становления, который в значительной мере определяется уровнем развития психологических механизмов саморегуляции произвольной активности.

**Ключевые слова:** способность к саморегуляции, конфликтные ситуации, будущие педагоги, педагогическая деятельность.

Эффективность организации процесса обучения и воспитания, а также характер профессионального становления тренера-педагога в значительной мере определяется уровнем развития психологических механизмов саморегуляции произвольной активности. Различные аспекты проблемы становления и развития

механизмов саморегуляции в процессе профессиональной подготовки (в том числе и подготовки тренера–педагога, учителя физкультуры) рассматривались многими специалистами при анализе теоретико–методологических основ стиля саморегуляции (В. И. Моросанов, 2001; О. А. Конопкин, 1980 и др.); эмоционального развития профессионала (О. Я. Чебыкин, 1999); профессиональной подготовки будущего педагога физического воспитания (Я. А. Бельский, 1998); Э. В. Вильчковский, 2005); М. А. Герцик, О. М. Вацеба (2008), О. Ц. Деминский (1996), В. П. Каргополов 1988; Р. П. Карпюк, 2005); организации процесса обучения в высших учебных заведениях физической культуры (М. Е. Кутепов, О. В. Петунин, 2010; В. В. Приходько, 2008).

Для решения задач нашего исследования нами была разработана структурно-функциональная модель саморегуляции будущих тренеров-педагогов в конфликтных ситуациях педагогической деятельности. Структурными компонентами этой модели являются: мотивационно-ценностный (осознание потребности в саморегуляции психической устойчивости; принятая субъектом цель деятельности; субъективная модель значимых условий саморегуляции); процессуальный (программа действий будущих педагогов по саморегуляции психической устойчивости); эмоционально-оценочный (система субъективных критериев достижения цели; контроль и оценка результатов саморегуляции).

Также было проведено экспериментальное изучение индивидуальных особенностей саморегуляции будущих тренеров - педагогов и их взаимосвязь с тревожностью, функциональным состоянием, а также с индивидуально-психологическими свойствами испытуемых. К факторам, способствующим повышению саморегуляции произвольной активности будущих педагогов в конфликтных ситуациях, относятся: мотивация достижения успеха, высокая самооценка, высокая степень осмысленности жизни (переживание личностью целенаправленности, значимости своей жизни, что предполагает наличие идеалов, ценностей и осознанных мотивов, которыми руководствуется человек в своем поведении), низкая личностная тревожность. Напротив, к факторам, снижающим уровень саморегуляции, относятся: повышенная личностная тревожность, акцентуированность характера, низкая самооценка, преобладание мотива избегания неудачи, низкая степень осмысленности жизни (отсутствие осознанных целей, идеалов, смыслов) и низкий уровень субъективного контроля (экстернальная ориентация).

Нашла свое подтверждение гипотеза, что состояния, которые переживает тренер-педагог в конфликтных ситуациях, сопровождающихся высоким напряжением или перенапряжением естественного течения психических процессов, может приводить к деструкции системы его психической деятельности или к ее высокой мобилизации; предупреждение и конструктивное решение педагогических конфликтов может быть обеспечено за счёт овладения

специальными средствами саморегуляции собственных психических состояний.

Таким образом, можно сделать выводы, что в педагогической деятельности самопознание дает возможность педагогу лучше осознать и понять свои особенности, способности, сильные и слабые стороны своей личности, помогает управлять механизмом психической саморегуляции и является отправной точкой саморазвития и самосовершенствования.

Список литературы:

1. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–13.
2. Мильдрут Р. П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. – 1987. – № 6. – С. 47–55.
3. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. Т. 25. - № 2. - 2005 - С. 68-80.
4. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1991. – № 5.
5. Чебикин А. Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности / А. Я. Чебикин – Одесса, 1992. – 168 с.
6. Шагивалеева Г. Р., Бильданова В. Р. Основы психической саморегуляции: пособие для студентов высших учебных заведений / Г. Р., Шагивалеева, В. Р. Бильданова. - Изд – во ЕГПУ, 2006. - 41с.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

**Койбагарова Д. К.**

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается использование ментального тренинга для повышения конкурентоспособности студентов-спортсменов, их психических качеств и свойств личности, способствующих успешному выполнению тренировочной деятельности и успешному выступлению на соревнованиях.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, психолого-педагогические воздействия, ментальный тренинг, саморегуляция и самовоспитание.

На сегодняшний день спортивное сообщество признает, что психические факторы, такие как уверенность, самообладание, мотивация, очень важны в спортивной работе.

Спортивная психология занимается исследованием психологических факторов, которые влияют на результат спортивных состязаний. Они сосредотачиваются на практических результатах, стремясь увеличивать эффективность спортивной деятельности, минимизируя психологические факторы, понижающие ее [1].

Такие психологические приемы и принципы, как позитивное мышление, визуализация и постановка цели могут быть применены на спортивных состязаниях, чтобы помочь спортсменам хорошо выступать и готовиться к соревнованиям [2].

Спортсмены высокого уровня понимают, что имея одинаковую физическую подготовку, решающим на соревнованиях будет психологическая подготовка. Такие спортсмены также отличаются умением идти дальше, не смотря на ошибки, поддерживать свою уверенность и самообладание в ответственные моменты жизни, сосредотачиваясь на потребности выполнить каждую задачу успешно.

Одним из путей повышения данных показателей является ментальный тренинг. Применение многими олимпийскими чемпионами ментального тренинга как средства повышения конкурентоспособности привело к улучшению спортивных результатов [4].

В то же время практика спорта показывает, что российские спортсмены недостаточно активно используют в своей подготовке ментальный тренинг. При этом и тренеры, и спортсмены не владеют знаниями и методикой проведения ментального тренинга.

В связи с этим важной является работа спортивного психолога со спортсменами по обучению ментальному тренингу.

Цель: разработать и апробировать программу ментального тренинга по повышению конкурентоспособности студентов-спортсменов.

Экспериментальная база исследования - УрФУ, институт физической культуры, г. Екатеринбург. Исследование включало 2 этапа. На 1 этапе был проведен опрос 20 студентов-спортсменов, имеющих разряды от 1 до мастера спорта. На 2 этапе была разработана и внедрена программа ментального тренинга со студентами-спортсменами.

По результатам исследования выявлено, что 60 % студентов-спортсменов положительно относятся к сотрудничеству с психологом.

Следующая методика, которая была предложена студентам-спортсменам - методика «Психическая надежность спортсмена» В. Э. Мильмана. После обработки полученных данных было выявлено, что 82 % студентов имеют

пониженную психическую надежность, 6 % - среднюю и 12 % - повышенную, что говорит о необходимости оказывать спортсменам психологическую поддержку.

Далее была подготовлена программа повышения конкурентоспособности, куда был включен ментальный тренинг как средство повышения психологической подготовки спортсмена.

Спортивным сообществом было признано, что использование ментального тренинга необходимо для эффективного развития психологического компонента тренировок. Каждый спортсмен должен узнать больше о своих умственных способностях, чтобы уметь контролировать процесс своего развития [3].

Способность человека управлять умственными и эмоциональными элементами помогает достигать поставленных задач, а также создает психологический фон для уверенности. При уменьшении способности управлять психологическим состоянием, особенно после поражений, есть риск потери былой уверенности в себе. Таким образом, обучение ментальному тренингу полагается на методологию самообладания и самопознания. Обучение включает умственную репетицию, умственные образы и визуализацию, идеомоторную репетицию поведения, познавательную поведенческую терапию, полное расслабление мышц и медитацию.

Как и любая форма обучения, овладение ментальным тренингом требует времени, постановки определенных целей, определенного уровня мотивации, терпения и веры в их пользу, так как результаты могут начать появляться не сразу.

Основная цель ментального тренинга состоит в том, чтобы спортсмен смог развить свой потенциал. В качестве ресурса используется наше подсознание, хранящее в себе бесконечные возможности, управляющие многими нашими действиями и реакциями.

К основным аспектам ментального тренинга относятся: 1) релаксация; 2) визуализация.

Самая популярная техника - это техника релаксации, используемая до и после тренировок, суть которой восстановиться за короткие сроки, полностью расслабить свое тело, выйти из напряжения и затем мобилизоваться на дальнейшую работу.

Визуализация предполагает представление в голове различных сцен, процесса тренировок и соревнований с помощью нашего воображения. Наш мозг почти не различает реальную картину от воображаемой, что говорит о том, что визуализация тренировок приносит почти такой же хороший эффект, как реальная тренировка.

Положительное подкрепление через позитивные фразы и диалог с самим собой во время тренировки очень важен в спорте. Например, спортсмен говорит «я хорошо выступлю на соревновании, сегодня будет продуктивная тренировка»



и т. д. [4].

Данная программа включала в себя 3 компонента: освоение техники полного мышечного расслабления, визуализации. желаемого, формирование идеомоторных представлений требуемых движений.

Результаты:

Использование ментального тренинга позволило спортсменам в 60 % случаев улучшить свои результаты, в 20 % - выступить на своем уровне. Спортсмены стали более уверенны в себе, у них на 40 % снизились срывы при выступлении. Студенты - спортсмены отмечали, что они стали более уверенны в себе, было отмечено снижение уровня тревоги у спортсменов с высоким уровнем тревоги перед соревнованием.

Список литературы:

1. Баландин В. И., Бурэ Н. П. Влияние ментального тренинга на функциональное состояние организма и соревновательную надежность спортсменов // Современные достижения спортивной науки: Тез. докл. междунар. конф. - СПб. -, 1994. - С. 17.
2. Баландин В. И. , Бундзен П. В. Соревновательная надежность спортсменов и ее повышение методом ментальной тренировки // Новые подходы к психорегуляции в спорте: тез. докл. межд. симп. - М., 1994. - С. 6.
3. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. - М. : ФиС, 1983.
4. Баландин В. И., Бундзен П. В. Соревновательная надежность спортсменов и ее повышение методом ментальной тренировки // Новые подходы к психорегуляции в спорте: тез. докл. межд. симп. - М., 1994. - С. 6.
5. Unestahl L. -E. Integrated Mental Training / Veje Int. Orebro, 1996. - 240 p.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ**

**Коновалова Ю. Б.**

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

**Аннотация.** На пути к результатам высокого класса спортсменам приходится выдерживать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может

показать результат, к которому он готов. Все вышесказанное предопределяет важную роль психологического сопровождения спортсменов в системе подготовки к Олимпийским играм. Суть этого сопровождения заключается в совершенствовании нервно-мышечной регуляции двигательной деятельностью и поведения спортсмена, что является целью психологической подготовки. Показано, что психологическая подготовка включает совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление на Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, психологическое сопровождение, Олимпийские игры, спортивный психолог, система психолого-педагогического сопровождения спортивной подготовки.

Актуальность. Анализ литературы по проблеме психологической подготовки спортсменов показал, что на современном этапе спортивной тренировки все большую роль играет специальное психологическое сопровождение спортсмена. Причем оно должно строиться в зависимости от этапов спортивной тренировки и цели этого этапа. Спортсменов с более высокой квалификацией нужно уметь подвести к Олимпийским играм при достижении высокой спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим психическим состоянием и поведением на соревнованиях.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью многопланового процесса предсоревновательной подготовки спортсмена. Всеми сторонами которой руководит тренер. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные качества личности спортсмена и уметь их применять в процессе спортивной тренировки, предсоревновательной подготовки и непосредственной подготовки к Олимпийским играм. Психологическая подготовка спортсменов к Олимпийским играм - сложный процесс и требует серьезного знания психологии и педагогики. Хорошо подготовленный спортсмен должен обладать хорошей психикой, которая определяет его эмоциональную устойчивость и психическую надежность в спортивной деятельности. На первом этапе становления юного спортсмена его психологически готовит тренер. Чуть позже обычно подключаются родители, а потом и сам спортсмен, повзрослев, получив соревновательный и жизненный опыт, стремится выработать свою индивидуальную технологию - свой предстартовый «настрой» и способы коррекции негативных состояний. Но этот путь может быть слишком долгим, поэтому психолого-педагогическое сопровождение спортивной подготовки (независимо от вида спорта и возраста спортсмена) должно осуществляться системно. В этом велика роль спортивного психолога, который подберет

необходимые формы работы со спортсменами.

В процессе выступления спортсмен переживает сложный комплекс соревновательных психических состояний, протекающих с различной интенсивностью и сменяющих друг друга: спортивное возбуждение, боевое воодушевление, спортивное увлечение, спортивная злость, спортивная гордость и честь, спортивное соперничество [3, 5, 6]. Поэтому следует разработать программу психологического сопровождения. В процессе психологического сопровождения подготовки к Олимпийским играм спортивный психолог должен иметь полный контакт со спортсменами и тренерами, а также все проблемные ситуации решать позитивно и быстро.

Таким образом, можно сделать вывод: условия соревнований на Олимпийских играх всегда отличаются от привычных соревнований и условий тренировки, в которых спортсмен показывал определенные результаты. Поэтому психологической подготовкой спортсмена можно назвать всю совокупность воздействия на его психику, обеспечивающих формирование психологической готовности к достижению высоких спортивных результатов. Психологическое сопровождение к Олимпийским играм должно быть разработано с учетом специфики вида спорта, индивидуального подхода к спортсменам, включая все стороны их жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Булкин В. А. Отбор квалифицированных спортсменов и диагностика состояния их готовности для участия в ответственных соревнованиях // Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям: Сб. научных статей. - Л., 2005. – С. 5-20.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Дубенюк В. В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов. - Ленинград, 2002. – С. 24.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - С. 43-56.
5. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. - М. : Физкультура и спорт, 1993. - С. 21-30.
6. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - С. 56-66.
7. Родионов А. В. Психология и современный спорт: Сборник научных работ. - М. : Физкультура и спорт, 2003. - С. 56-66.

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ**

**Костюков В. В., Дементьева И. М., Нирка В. В.**

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

Всероссийская федерация волейбола, г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье приводится аргументация повышенной значимости психологической подготовки в пляжном волейболе, представлена планируемая схема психологического сопровождения российских спортсменов высокого класса в олимпийском цикле подготовки 2017-2020 годов, приводятся используемые исследовательские методики.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, высококвалифицированные спортсмены, пляжный волейбол.

Значимость психологической подготовки для спортсменов высокого класса в пляжном волейболе очень высока, что обусловлено сложностью психологической совместимости игроков, а также особенностями соревновательной деятельности, которая проходит без замен, на рыхлой песчаной поверхности, зачастую при повышенной температуре воздуха, ярком солнце и сильном ветре [4, 5].

Если принять во внимание, что размеры площадки в пляжном волейболе лишь немного меньше, чем в классическом, а игроков всего два, то становится очевидной гораздо большая ответственность каждого игрока в пляжном волейболе за успешность индивидуальных и командных действий.

Более высокий уровень нервного напряжения в пляжном волейболе, нежели в классическом, обусловлен тем, что в классическом волейболе в приеме мяча с подачи могут участвовать до 5 игроков, и спортсмена, неуверенно принимающего мяч или совершившего перед этим ошибку на приеме, могут «закрыть» другие игроки или, в крайнем случае, заменить другим спортсменом. Игрок в пляжном волейболе лишен такой возможности и должен в течение всей игры быть готовым к успешным действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранить высокую концентрацию внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение), активное проявление сознания, оптимальный уровень эмоциональной напряженности [2].

Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (предвосхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет направлен мяч при сильном или обманном нападающем ударе соперника.

Атака против одного блокирующего и одного защитника похожа на

соревнования типа дуэлей в индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

Следует отметить, что за последние годы лучшие команды России добились определенных успехов на международной арене – побеждали и становились призерами на чемпионатах Европы, этапах мирового тура, непосредственно боролись за медали на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро.

Изложенное выше свидетельствует о том, что накануне олимпийского цикла 2017-2020 годов следует тщательно продумать стратегию психологического сопровождения процесса подготовки российских спортсменов высокого класса в пляжном волейболе с целью успешной борьбы за медали на Олимпийских играх 2020 года в Токио (Япония).

Блок психологического контроля уровня подготовленности спортсменов является важной составной частью деятельности комплексной научной группы (КНГ) по пляжному волейболу, деятельность которой осуществляется на постоянной основе и включает в себя создание «психологического портрета» каждого игрока, содержащего сведения о личностных качествах, особенностях протекания психических реакций, их динамике в течение года, четырехлетия.

Углубленное психологическое обследование спортсменов пляжного волейбола проводится для выявления их индивидуально-личностных ресурсов. Для этого используются бланковые методы и компьютерная диагностика [1].

Текущее обследование состояния волейболистов имеет своей целью определение и оценку эмоционально-функционального состояния с помощью бланковых опросников, проективных методик, включая регистрацию и оценку функционально-эмоционального состояния (РОФЭС).

После анализа диагностических данных каждого спортсмена разрабатываются индивидуальные рекомендации, учитывающие специфику пляжного волейбола и функции игрока в команде.

Коррекция психоэмоционального состояния спортсменов проводится для развития у них профессионально важных умений и качеств. Используются очки для релаксации, методика «Бос-пульс», ментальный тренинг и т. д. [3].

Таким образом, можно надеяться, что осуществление постоянного психологического сопровождения процесса спортивной подготовки российских спортсменов высокой квалификации в пляжном волейболе будет способствовать повышению их конкурентоспособности на международной арене, успешному выступлению (призовые места) на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Список литературы:

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

2. Дементьева И. М. Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе: методический сборник «Пляжный волейбол – научно-методическое сопровождение процесса спортивной подготовки (отечественный и зарубежный опыт)» / И. М. Дементьева, В. В. Костюков – М.: ВФВ, 2016. - Вып. 20. - С. 58-86.

3. Марищук В. Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. - 349 с.

4. Сингина Н. Ф. Психологическое сопровождение в пляжном волейболе: методический сборник «Пляжный волейбол – педагогические, психологические и медико-биологические вопросы теории, методики и практики подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт)» / Н. Ф. Сингина, Е. В. Фомин. – М.: ВФВ, 2013. - Вып. 15. - С. 34-46.

5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общая редакция И. П. Волкова. - СПб. : Питер, 2002. - 384 с.

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СКАЛОЛАЗОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

**Котченко Ю. В.**

Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия

**Аннотация.** Проанализированы выступления спортсменок высокого уровня квалификации на этапах кубка мира и чемпионатах мира по скалолазанию за четырехлетний период. На основании базы данных, включающей более 12000 наблюдений, изучены основные закономерности соревновательного процесса и построены математические модели потенциала для квалификационного и полуфинального этапа международных соревнований по спортивному скалолазанию.

**Ключевые слова:** скалолазание, международные соревнования, потенциал, эффективность.

Теоретические закономерности соревновательного процесса (СП) в скалолазании в настоящее время практически не изучены. В литературных источниках и на специализированных скалолазных сайтах отсутствуют серьезные научные работы по этой тематике [1, 2]. Между тем соревновательная практика показывает, что понимание теоретических закономерностей СП может открыть новые пути повышения эффективности спортивной деятельности.

На кафедре физического воспитания и спорта Севастопольского государственного университета ведутся исследования по поиску новых путей

повышения соревновательной эффективности в спортивном скалолазании. Направления исследований – изучение внутренней структуры СП и разработка моделей соревновательного потенциала спортсменов высокого класса в скалолазной дисциплине «трудность».

Основные сложности поиска связаны с невозможностью предопределения характеристик соревновательной трассы. В отличие от такого вида скалолазной дисциплины как «скорость», где трасса стандартизирована, в виде «трудность» спортсменам на каждом этапе соревнований предлагаются новые трассы. Причем категория трудности предлагаемой трассы также остается неизвестной. Все эти особенности и ограничения существенно усложняют поиск логичных линий поведения спортсмена в условиях соревнований, однако определенные закономерности, несомненно, присутствуют.

На основе многолетнего анализа выступлений спортсменок на этапах кубка мира и чемпионатах мира были установлены и изучены основные влияющие факторы СП в скалолазании [3].

Международные соревнования проводятся в три этапа: квалификация, полуфинал, финал. Категории трасс и квалификационный состав участников на каждом этапе разный. Все это потребовало отдельной разработки моделей соревновательного потенциала для каждого этапа соревнований. Причем на квалификационном этапе из-за большой разницы в уровне спортивного мастерства модели рассчитывались для трех групп участниц: низкой квалификации – 3 группа, средней – 2 группа и высокой – 1 группа. На квалификационном этапе анализировался полный годичный соревновательный цикл, включающий 8 этапов кубка мира. В итоге получены математические модели соревновательного потенциала.

Модель 3 группы учитывает 4 влияющих фактора и базируется на 792 показателях, полученных в результате анализа более 120 стартов [4].

Модель 2 группы, включающая 5 влияющих факторов, построена на основе 2104 наблюдений, по результатам анализа 263 индивидуальных стартов спортсменок высокой квалификации.

Модель 1 группы учитывает 5 факторов, 776 наблюдений и 97 индивидуальных стартов спортсменок высокой квалификации.

Контрольная проверка моделей проводилась на трех этапах кубка мира и подтвердила эффективность разработанных моделей. Максимальные отклонения в остатках по группам составили:

3 группа:  $e_{\min} = -0,475$ ,  $e_{\max} = 0,399$ . Стандартная ошибка  $t_{\text{ст}} = 0,49$ .

2 группа:  $e_{\min} = -0,059$ ,  $e_{\max} = 0,211$ .  $t_{\text{ст}} = 0,15$ .

1 группа:  $e_{\min} = -0,132$ ,  $e_{\max} = 0,161$ .  $t_{\text{ст}} = 0,103$ .

Исследования полуфинального этапа проводились с 2012 по 2016 г. За это время были проанализированы 30 этапов кубка мира и 3 мировых чемпионата.

Полуфинальная модель включает 5 факторов, учитывает 8019 наблюдений, полученных по результатам 744 стартов. Контрольная проверка модели проводилась на трех этапах кубка мира 2016 года. В ходе испытаний сняты модельные показатели выступлений 126 спортсменов, прошедших в полуфинальную стадию соревнований. По полученным показателям, с использованием разработанной модели, рассчитывался теоретический балл, который затем сравнивался с реальным судейским результатом, полученным спортсменкой по итогу выступления.

Показатели проверки:  $e_{\min} = -0,514$ ,  $e_{\max} = 0,658$ ,  $t_{\text{ст}} = 0,698$ .

Экспериментальная проверка показала высокую степень эффективности полуфинальной модели. Результаты испытаний дают основание для ее практического использования в тренировочном процессе.

Акцент в исследованиях делался на разработке единой модели полуфинального этапа, что позволяет существенно упростить выполнение расчетов при использовании модели на практике. В ходе решения поставленной задачи наибольшие затруднения были вызваны необходимостью включения в модель заметно отличающихся по своему характеру показателей, определяющих две качественные составляющие соревновательного процесса: спортивную квалификацию участниц и протяженность трассы.

Параллельно с разработкой моделей потенциала проводились исследования внутренней структуры соревновательного процесса (ССП). Были установлены 9 основных влияющих компонент, выполнен сравнительный анализ данных квалификационного и полуфинального этапов, изучены парные межфакторные связи, установлен и описан ряд закономерностей в поведении основных компонент СПП.

Разработанные модели дают возможность с высокой степенью точности рассчитать потенциальные возможности спортсменки с целью оптимизации процедуры отбора и прогнозирования успешности выступления. Установленные закономерности СПП позволяют определить индивидуальные пути повышения соревновательной эффективности.

Список литературы:

1. Седляр Ю. В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (обзор монографий) / Ю. В. Седляр // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №1. – С. 112–115.
2. Галдус А. В. Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта / А. В. Галдус, Н. П. Гаськова // Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Том I. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. С. 22–25.
3. Котченко Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на



спортивный результат в скалолазании / Ю. В. Котченко // Вестник спортивной науки. – 2016. - № 2 – С. 14–17.

4. Котченко Ю. В. Моделирование соревновательной эффективности в спортивном скалолазании / Ю. В. Котченко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. - № 5 (135). – С. 132–135.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ПРОЦЕСС ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

**КУЗЬМЕНКО Г. А.**

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Проектирование, моделирование, планирование и реализация процесса интеллектуальной подготовки подростков в системе спортивной подготовки сопряжены с определением спектра профессиональных компетенций, характеризующих зоны ответственности тренера, формирующей направленность учебно-тренировочного процесса на воспитание актуальных интеллектуальных способностей к успешной спортивной деятельности. Представленные профессиональные компетенции с технологией оценивания их сформированности апробированы в учебно-тренировочном процессе на базе научно-образовательных площадок ФГБОУ ВО «МПГУ» и ДЮСШ г. Москвы.

**Ключевые слова:** детско-юношеский спорт, интеллектуальная подготовка подростка, профессиональные компетенции тренера.

Значимость интеллектуальной подготовки в детско-юношеском спорте как ресурса повышения конкурентоспособности подростка в спортивной деятельности раскрывается в работах Г. Д. Бабушкина [1, с. 24], Г. А. Кузьменко [3, с. 88], Л. М. Митиной [4, с. 3]. Процесс подготовки учителя и тренера к интеллектуальной самореализации подростков в спортивной деятельности рассмотрен В. С. Нургалеевым, Р. Е. Савченко [5, с. 117; 6, с. 139], Н. В. Балабановой [2, с. 18]. В ряду проблем, препятствующих эффективной интеллектуальной подготовке подростков в спорте, выступает неразработанность содержания соответствующих профессиональных компетенций тренера.

Цель исследования: разработать содержание профессиональных компетенций тренера, обеспечивающее процесс интеллектуальной подготовки подростков в детско-юношеском спорте.

В ходе эксперимента нами выделено следующее содержание

профессиональных компетенций (ПК) тренера по организации интеллектуально опосредованной деятельности подростка-спортсмена и обеспечивающих реализацию процесса интеллектуальной подготовки (ИП) подростка в системе спортивной подготовки:

- ПК ИП 1: знание психоспортограммы избранного вида спорта, требований СД к условиям личности подростка на различных уровнях интеллектуального поведения и умение проектировать задачи программы ИП;

- ПК ИП 2: понимание сопряженного проявления ИС и качеств волевой, регулятивной, духовно-нравственной природы в структуре действия и деятельности и умение инициировать их проявление в учебно-тренировочном процессе;

- ПК ИП 3: владение способами проектирования средств ИП, направленных на развитие биологических детерминант интеллекта и способности к дифференцированию пространственно-временных и динамических параметров двигательных действий в избранном виде спорта;

- ПК ИП: владение способами проектирования средств ИП, направленных на формирование когнитивных функций, актуальных в избранном виде спорта;

- ПК ИП 5: владение способами проектирования средств ИП, направленных на формирование когнитивных стилей, когнитивной гибкости, альтернативных рациональных, рецептивных и рефлексивных стратегий поведения, актуальных в избранном виде спорта;

- ПК ИП 6: владение способами проектирования содержания развивающих ситуаций, направленных на формирование социального, эмоционального, вербального, теоретического, практического, технологического, мотивационного интеллекта в пространстве спортивной деятельности (СД);

- ПК ИП 7: владение способами организации видов образовательной деятельности юных спортсменов, инициирующих формирование и (само-) оценку компонентов информационной, мотивационной, когнитивной, операционно-деятельностной, эмоционально-волевой, регулятивной интеллектуальной готовности к успешному осуществлению видов СД;

- ПК ИП 8: владение способами проектирования и оценки средств ИП, реализуемых в структуре игровой, коммуникативной, учебной, контролирующе-оценочной, тренировочной, восстановительно-рекреационной, рефлексивной, организационной, соревновательной деятельности с учетом возрастных этапов психологического развития личности и двигательно-координационной готовности;

- ПК ИП 9: владение способами проектирования и комплексирования и оценки воздействия средств ИП при задействовании и сочетании: одной когнитивной функции; сопряжении двух и более когнитивных функций; одного когнитивного стиля; сопряжении различных когнитивных стилей; специфической ИС; сопряжении двух и более специфических ИС; усложнении темпо-ритмовых и

динамических параметров СД; фоновом и непосредственном воздействии помеховлияющих (на функции) факторов; фоновом и непосредственном воздействии психологических личностно-ориентированных помеховлияющих на психоэмоциональное состояние факторов; конкурентной среды, противоборства и доминирующего превосходства соперников;

- ПК ИП 10: владение способами: проектирования средств ИП, где ИС выступают в качестве предпосылки, условия и результата интеллектуально опосредованной СД с учетом этапов исполнительской программы действия и деятельности; комплексирования средств ИП в структуру физической, технической, тактической, психологической подготовки и их комплексных образований; реализации интеллектуального потенциала требований к структурным компонентам действия и этапов деятельности; проектирования средств ИП альтернативной природы, формирующих интеллектуальную готовность к различным ситуациям СД; оценки эффективности реализации средств ИП.

Степень сформированности профессиональных компетенций по реализации процесса интеллектуальной подготовки в детско-юношеском спорте у тренеров, задействованных в эксперименте (n=104), оценивалась посредством разработанного нами алгоритма, в котором представлены низкий, средний и высокий уровень профессиональной компетентности.

Рассмотрение готовности тренеров к реализации процесса интеллектуальной подготовки подростков в детско-юношеском спорте через призму видов интеллекта, реализуемых в системе общественных отношений, в структурных компонентах личности, в когнитивных функциях, когнитивных стилях, когнитивной гибкости и других представленных характеристиках обеспечили наиболее полную готовность к успешному освоению различных видов интеллектуально опосредованной спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Бабушкин Г. Д. Интеллектуализация психологической подготовки юных спортсменов / Г. Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2012. – № 1(25). – С. 24.
2. Балабанова Н. В. Влияние образовательной среды на интеллектуальное и личностное развитие младших подростков : дис... . канд. психол. наук / Н. В. Балабанова. – Краснодар, 2002. – 231 с.
3. Кузьменко Г. А. Педагогические особенности воспитания видов интеллекта, реализуемых подростками-спортсменами в системе общественных отношений // Казанская наука. – 2016. – № 9. – С. 87-90.
4. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М.: МПСИ – 2002 . – 400 с.
5. Нургалеев В. С. Образы движения в контексте спортивной

деятельности субъекта / Нургалеев В. С. // Образование и саморазвитие. – 2015. – № 3. – С. 116-124.

6. Савченко Р. Е., Нургалеев В. С. Подготовка учителя к обеспечению интеллектуальной самореализации как психолого-педагогическая проблема / Р. Е. Савченко, В. С. Нургалеев // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 2 (33). – С. 136-140.

## **ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ**

**Кульмаметьева Э. С.**

Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

**Аннотация.** Изучение сущности физического самовоспитания как психологического явления следует считать одной из наиболее актуальных задач психолого-педагогической науки. Физическое развитие личности возможно лишь при активном участии в этом процессе самих школьников – путём физического самовоспитания. В статье рассматриваются проблемные вопросы физического самовоспитания подростков, занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** физическое самовоспитание, личность, спорт, самопознание, личностный рост.

В отечественной педагогике спорта исследование проблемы физического самовоспитания проводится с разной степенью интенсивности в различные периоды её развития. С начала 1960-х годов в советской педагогике А. Г. Ковалёв (1958), А. Я. Арет (1961), Л. И. Рувинский (1969) выделили самовоспитание в отдельную и самостоятельную категорию, обозначили её детерминирующую роль в поведении людей и рассматривали этот процесс в согласовании субъективного и объективного.

В 1980-1990 годах внимание к данному феномену усиливается. Так Д. М. Гришиным (1975), С. В. Симоновой (1980), А. И. Кочетовым (1982) исследуются вопросы самовоспитания, касающиеся определения активности человека, соотношения знания и действия человека в конкретной ситуации, роли мышления в обосновании действия. Процесс самовоспитания в подростковом возрасте представляет собой согласованность субъективного и объективного в индивидууме, целостность биологического и социального в субъекте и единство сознания и деятельности в личности.

В педагогических теориях В. Шишенкова (1975), М. В. Соловых (1989), Ж.

Заанхуу (1991), А. М. Дикунова (1992), В. И. Ульянова (1996) продолжены научные изыскания о самовоспитании в области физической культуры и спорта. Концептуальные положения категории «физическое самовоспитание» хотя ещё не имеют достаточных оснований для окончательных выводов о единой природе этого феномена, но в целом обосновывают возникновение и развитие этого сложного психологического явления действительности и раскрывают внутренние причины поведения людей в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

В постсоветский период внимание к данной проблеме снижается, и лишь в начале 2000 годов возрождаются различные традиции толкования этого понятия, зависящие от методик его изучения и принадлежности исследователя к той или иной научной школе. Проблематика диссертационных исследований В. С. Быкова (1999), Г. К. Селевко. (2000), Л. Р. Нигматзяновой (2003), Р. А. Тер-Мкртчяна (2003), А. Я. Совиньски (2004), Г. В. Волосковой (2005), Е. В. Ежак (2005), М. Д. Кагана (2005), М. Д. Кузьмичевой (2006) посвящены дискуссионным вопросам о природе физического самовоспитания, соотношении объективного и субъективного в нём и его взаимосвязи с сознанием и деятельностью. Наиболее разработанными оказались вопросы определения места физического самовоспитания в развитии физической индивидуальности личности, природы и механизмов физического самовоспитания различных возрастных групп обучающихся, изучения педагогических условий формирования готовности и компетентности младших подростков в физическом самовоспитании, исследования влияния средств физической культуры на формирование у спортсменов функций физического самовоспитания.

В понимании сущности физического самовоспитания наблюдается некоторое разногласие. Физическое самовоспитание нередко отождествляют с самостоятельностью, что имеет определённую логику: субъект в процессе самостоятельной деятельности изменяет свою личность, следовательно, сам себя воспитывает. Однако самостоятельная деятельность не всегда направлена на физическое самовоспитание и не всегда изменение личности под влиянием самостоятельных усилий школьника характеризует направленность его деятельности на физическое самовоспитание. Деятельность индивидуума отражается на его личности вне зависимости от того, стремился ли он воспитывать себя. Следовательно, не всякая деятельность, приводящая к изменению личности, обязательно является деятельностью по физическому самовоспитанию. Поэтому по критериям «самостоятельность поведения» и «изменение личности» нет оснований достоверно судить о проявлении физического самовоспитания.

Некоторые авторы, определяя физическое самовоспитание, рассматривают это понятие как процесс исправления внешних форм поведения на занятиях

спортом. Физическое самовоспитание в индивидуальном развитии неизбежно и закономерно начинается в период младшего подросткового возраста. Именно в этом возрасте у человека обостряется внимание к самому себе, возникает стремление и актуализируются поиски возможностей к самовыражению и самоутверждению, появляется особый интерес к самопознанию своего тела, физических качеств и двигательных способностей.

Эту же точку зрения по отношению к выше приведенной высказывает А. Г. Ковалёв. «И даже в тех случаях, - пишет, он, - когда ребёнок пользуется сложившимися у него представлениями и понятиями о том, что хорошо, и что плохо, и когда он, руководствуясь этими понятиями в различных ситуациях, избирательно реагирует на воздействия, регулируя, таким образом, своё поведение, то и в этих случаях нельзя говорить о явлении самовоспитания». Самовоспитание, по А. Г. Ковалёву, это сознательная, планомерная, систематическая работа над собой в целях совершенствования или формирования новых качеств собственной личности, необходимых для плодотворной деятельности в настоящем и будущем.

В дальнейшем подобная теория была подвергнута критике. По мнению Л. И. Рувинского, нет оснований ограничивать самовоспитание только таким характером деятельности, он считает, что, во-первых, самовоспитание далеко не всегда имеет постоянный характер и осуществляется по заранее установленному плану. Это зависит от педагогических условий стимулирования самовоспитания и от внутреннего мира самой личности. Во-вторых, самовоспитание может иметь место, независимо от того, осознаёт его человек в плане указанных выше понятий или нет; и не всегда самовоспитание со знанием конкретных понятий и приёмов отождествляется с умением отчитываться в них.

В обществе сформировался социальный запрос на физическое развитие личности при активном участии в этом процессе самих школьников - путём физического самовоспитания. Установлено, что в младшем подростковом возрасте человек обретает способность выступать в качестве не только объекта, но и субъекта своего познания и изменения, способен проявить и развить индивидуальные особенности, обеспечивающие непрерывное физическое самосовершенствование.

Список литературы:

1. Арет А. Я. За разработку проблем самовоспитания в спорте / А. Я. Арет // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 7. – С. 29-31.
2. Быков В. С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: дис. ... д-ра. пед. наук / В. С. Быков. – Челябинск, 1999. – 490 с.
3. Волоскова Г. В. Формирование готовности младших подростков к физическому самовоспитанию в образовательном процессе учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (на

примере учебных занятий плаванием): дис. ... канд. пед. наук / Г. В. Волоскова. – Рязань, 2005. – 187 с.

4. Ковалёв А. Г. Психология и педагогика самовоспитания / А. Г. Ковалёв, А. А. Бодалев. – Л.: изд-во Ленинградского университета, 1958. – 88 с.

5. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности / Л. И. Рувинский. – М. : Мысль, 1984. – 140 с.

6. Соловых М. В. Самовоспитание подростков в процессе спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. В. Соловых. – Малаховка, 1989. – 23 с.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К XV ЛЕТНИМ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО**

**Кутина Е. Ю., Сохликова В. А., Широченкова С. А.**

ФНКЦ ЦСМ ФМБА России, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Целью настоящей статьи является описание этапа психологического сопровождения спортсменов-легкоатлетов в условиях подготовки к XV летним Паралимпийским играм. Авторами разработана и апробирована методика обучения спортсменов навыкам саморегуляции, составляющая важную часть комплексной психологической подготовки спортсменов на этапах спортивной деятельности, что позволило оптимально управлять стрессовыми состояниями и быть конкурентоспособными в трудных условиях соревновательной борьбы.

**Ключевые слова:** спортсмены-паралимпийцы, оптимальное функциональное состояние, биоуправление, саморегуляция, вариабельность сердечного ритма.

**Введение.** Подготовка к Олимпийским играм во всех видах спорта, как правило, сопровождается неуклонным ростом нагрузок, повышением уровня психоэмоционального напряжения и стресса. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в организме спортсмена. В большинстве случаев это оказывает негативное влияние на физическую работоспособность спортсмена, а также снижает успешность его выступлений. Безусловно, проблема психофизиологической подготовки становится актуальной в современных условиях не только для здоровых спортсменов, наиболее важной она является для спортсменов паралимпийских видов спорта. Целью настоящей

статьи является описание этапа психологического сопровождения спортсменов-легкоатлетов в условиях подготовки к XV летним Паралимпийским играм. Психологическую подготовку прошли 44 спортсмена паралимпийской сборной команды по легкой атлетике (ПОДА, слабовидящие, глухие) 18-37 лет на базе УТЦ «Новогорск».

Проведенная работа позволила оптимизировать функциональное состояние спортсменов-паралимпийцев, организовать коррекцию нейрогуморальных систем регуляции сердечно-сосудистой деятельности, повысить их стрессоустойчивость, что было очень своевременно и явилось важным фактором в условиях несправедливого решения Международного паралимпийского комитета и отстранения российских спортсменов от участия в Паралимпиаде. По итогам Открытых всероссийских соревнований по паралимпийским дисциплинам были показаны результаты высокого уровня и превышены 8 мировых рекордов в легкоатлетических дисциплинах.

Скрининговая оценка функционального состояния и психофизиологической адаптации проведена при помощи методик: вариационная кардиоинтервалометрия (ВКМ); сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР), программно-аппаратный комплекс «Психофизиолог»; индивидуально-психологические особенности личности (самооценка) оценивались при помощи методик: методика Дембо-Рубинштейн, в модификации Прихожан; методика «Моторная проба Шварцландера; экспертный опрос тренеров и спортсменов.

Тренеры, спортсмены и спортивные психологи соглашались, что постоянный или острый стресс, а также нервно-психическое напряжение до и во время соревнований являются основными препятствиями в способности спортсмена достигать поставленных целей [6, 7]. Спортсмены с более развитой психофизиологической саморегуляцией способны лучше справляться со стрессом в условиях высокой конкуренции [5]. При изучении способности регулировать физиологические и психологические уровни активации организма Боиз, Сарразин, Саутон [4] также обнаружили, что частое использование стратегий эмоционального контроля прогнозировало высокие спортивные результаты. Поэтому управление стрессом становится все более приоритетным направлением для изучения в области психологии спорта высших достижений.

Именно с этой позиции, работа велась над улучшением способности спортсменов управлять стрессом. Основной целью было обучение спортсменов навыкам саморегуляции, что позволило развить профессионально важные качества (мобилизация / релаксация) у спортсменов, повысить их адаптивные свойства к соревновательной ситуации и свести к минимуму влияние неадаптивных. Следует отметить, что оптимальное сочетание и уровень развития профессионально важных качеств спортсмена, помимо наилучшей физиологической «формы», с нашей точки зрения, невозможны без учета



оптимального функционального состояния спортсменов.

Для достижения этой цели была разработана программа психологической подготовки спортсменов в предсоревновательном периоде с использованием психологических методов и информационно-технических психофизиологических методов работы [1,3].

В процессе реализации программы комплексной психологической подготовки спортсменов были решены следующие задачи:

- психофизиологическая оценка и мониторинг предсоревновательной деятельности спортсменов;
- оценка функциональных резервов и адаптационных возможностей спортсменов;
- оценка психологической подготовленности;
- разработка и внедрение психофизиологических и психологических методов и техник психологической подготовки спортсменов перед участием в Паралимпийских играх;
- формирование основных профессионально важных качеств, таких как нервно-психическая устойчивость, мобилизация и релаксация;
- оказание адекватной и своевременной помощи спортсменам и тренерам при психофизиологической подготовке.

Использование методики вариационной кардиоинтервалометрии в мониторинге функционального состояния спортсменов основано на росте данных научных исследований, которые свидетельствуют о том, что анализ вариабельности сердечного ритма позволяет улучшить качество психофизиологического сопровождения тренировочного процесса, повышает эффективность системы мониторинга индивидуальных психофизиологических реакций спортсменов на тренировочную нагрузку, помогая спортсменам повысить компетенции по управлению стрессом [2, 6, 7]. Бенджамин Страк и Ричард Гевиртц утверждают в своих исследованиях, что изменение нормального колебания частоты сердечных сокращений (ЧСС) коррелирует с контролируемым дыхательным циклом спортсменов [7]. В настоящее время ЧСС и вариабельность сердечного ритма ВРС получают все большее распространение как индексы стресса, а также как средства для релаксации и регуляции нервной системы [5, 7].

Статистическая обработка результатов проводилась в программах MS Excel и SPSS v. 21 для расчета описательных статистик. Нормальность распределения выборки проверялась по критерию Колмогорова-Смирнова. Для оценки достоверности различий между разными выборками использовался U-критерий Манна-Уитни.

В результате исследования мы дифференцировали функциональные состояния спортсменов по уровню напряжения регуляторных адаптивных механизмов (показатели вариабельности сердечного ритма): 1) высокий уровень

(оптимальные функциональные возможности организма) – 34 %; 2) средний уровень (состояние напряжения адаптационных механизмов, функциональное состояние психологического стресса) – 41 %; 3) низкий уровень (низкая адаптация к условиям внешней среды; усталость, снижение функциональных возможностей организма) – 25 %. Достоверные различия были получены между двумя выборками (первичная и повторная диагностика) по показателю VLF (мощность медленных волн второго порядка) на уровне значимости 0,05 и индексу напряжения [2].

С учетом оценки уровня функционального состояния спортсмена определялась программа по индивидуальной и групповой коррекционной работе. К ним относились психологические беседы, психофизиологические тренировки с использованием метода биоуправления, психорегулирующей тренировки [1, 3] или методы нервно-мышечной релаксации, методы визуализации, метод секундирования и психологические групповые тренировки.

Одним из наиболее эффективных методов формирования и развития профессионально важных качеств и функционального состояния спортсмена является метод биоуправления (БОС). Данный метод состоит в получении информации о своем текущем функциональном состоянии, обучении его контролировать, а затем произвольно управлять. Данные об этом записываются компьютерной системой и подаются на экран монитора в понятной и доступной форме – в виде графиков, волн, рисунков, компьютерных игр, видеороликов, а также выражаются в звуковой форме. В основе обучения тренингу с помощью БОС лежит представление связи между физиологическими показателями работы организма и психическими показателями. После прохождения БОС-тренингов по регуляции сердечно-сосудистой системы, по дыханию и релаксирующих тренингов спортсмены обучились навыкам саморегуляции и улучшили способность достижения оптимального уровня функционального состояния (физической активации) в стрессовых условиях.

Основываясь на полученных данных, разработана и апробирована методика обучения спортсменов навыкам саморегуляции, составляющая важную часть комплексной психологической подготовки спортсменов на этапах спортивной деятельности, что позволило оптимально управлять стрессовыми состояниями и быть конкурентоспособными в трудных условиях соревновательной борьбы.

Список литературы:

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. М.: Феникс, 2006. - 352 с.
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. - 298 с.
3. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и

спорт, 1973. - 149 с.

4. Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Southon, J., & Boiche, J. C. S. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23, 252–270.

5. Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B. (2000). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: Rationale and manual for training. *Biofeedback and Neurofeedback Applications in Sport Psychology*, 25(3), 177–191.

6. Lopes, P. and White, J. (2006) Heart rate variability: Measurement methods and practical implications, in *Physiological Assessment of Human Fitness*, 2nd edn (eds P. J. Maud and C. Foster), Human Kinetics, Windsor, Ontario and Champagne, IL, pp. 39–61.

7. Strack B. , Gevirtz R (2011). Getting to the heart of the matter: Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback (BFB) for enhanced performance. system. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 145–173.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**

**ЛЕОНОВА Ю. А.**

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

**Аннотация.** В представленной работе отражены особенности взаимосвязи жизнестойкости и мотивации самодетерминации спортсменов юношеского возраста, занимающихся плаванием и легкой атлетикой. Исследование показало наличие насыщенных взаимосвязей между компонентами самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста. Для легкоатлетов самодетерминация выступает «ресурсом», позволяющим справиться с трудностями: чем выше самодетерминация, тем выше жизнестойкость. В группе пловцов стремление к достижениям и высокий уровень ответственности увеличивают вероятность роста жизнестойкости.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, мотивация самодетерминации, дезинтеграция, вовлеченность, амотивация.

В настоящее время большое внимание исследователей и практиков в сфере спортивной деятельности привлекает рост конкурентоспособности спортсменов. Поиски ученых направлены не только на способы совершенствования технических и тактических навыков атлетов, но и на выявление личностных

резервов, позволяющих максимально применять свои физические данные. Не секрет, что личность способна достичь наибольших высот при умении противостоять внешним помехам и действовать согласно внутренним мотивам, а именно при проявлении достаточного уровня жизнестойкости и самодетерминированности [1, 3].

Феномен жизнестойкости является общей мерой психического здоровья человека и отражает три наиболее весомые жизненные установки: готовность к риску, уверенность в возможности контроля над ее событиями, вовлеченность в жизнь. Жизнестойкость способствует развитию внутренней гармонии, высокой работоспособности, препятствует дезинтеграции личности. Самодетерминация, в свою очередь, это способность выбирать и иметь выбор, в отличие от подкрепляемых реакций, удовлетворения влечений и действий под влиянием других сил, которые тоже могут рассматриваться как детерминанты поведения человека [1]. Будучи самодетерминированным, человек действует на основе собственного выбора, и этот выбор базируется на осознании своих потребностей и сопоставлении их с внешними условиями. Самодетерминация включает управление своими действиями, направленными на результат, но может также включать в себя и отказ от контроля [2, 3]. В связи с этим целью нашего исследования явилось выявление взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста.

Методы исследования: методика диагностики показателей мотивации спортивной деятельности Р. Дж. Валлеранда; методика исследования жизнестойкости С. Мадди [4], методы математической статистики.

Выборку исследования составили спортсмены специализации «плавание» и «легкая атлетика» в возрастном диапазоне от 18 до 20 лет в количестве 41 человека.

Корреляционный анализ взаимосвязи компонентов жизнестойкости и мотивации самодетерминации у спортсменов-пловцов позволил нам выявить наличие прямой взаимосвязи между внутренней мотивацией (компетентность) и интегральным показателем жизнестойкости и между внутренней мотиваций (компетентность) и вовлеченностью. Компонент мотивации самодетерминации «амотивация» имеет обратную связь с вовлеченностью и интегральным показателем жизнестойкости. Чем более заинтересованы спортсмены в том, чтобы достигнуть каких-то высот в своей деятельности, чем выше их личная профессиональная ответственность, тем выше их общая жизнестойкость. Чем более спортсмен стремится добиться успеха в плавании, тем выше его способность к включению в активную деятельность, тем выше его удовлетворенность своей жизнью. Такой человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, компетентности, он готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск. Это доказывает, что чем более у

спортсмена развито амотивационное поведение, чем ниже его жизнестойкость, ниже его умение преодолевать жизненные преграды и стрессы. Чем более спортсмен подвержен амотивационному поведению, неконтролируемыми эмоциями или внешними силами, тем менее он стремится к активному освоению социокультурного пространства и меньше получает удовольствия от плавания. Высокий уровень жизненной активности и открытости позволяет стать более самодетерминированным.

Корреляционный анализ взаимосвязи компонентов жизнестойкости и мотивации самодетерминации у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, позволил выявить наличие прямой взаимосвязи между внутренней мотивацией (знания) и интегральным показателем жизнестойкости. Самодетерминация выступает неким «ресурсом» личности, позволяющим ей справиться с трудными жизненными ситуациями. И в данной ситуации, чем больше это «ресурс», тем более жизнестойкой является личность.

Мы зафиксировали также прямую взаимосвязь между внутренней мотивацией (знания) и контролем. Это доказывает, что чем более спортсмен заинтересован в том виде спорта, которым он занимается, чем больше он получает удовольствия от своей деятельности, чем больше стремится к новым знаниям, самосовершенствованию и компетентности, тем больше понимает, как он влияет на результаты происходящих вокруг него событий.

Также видна прямая зависимость между компонентом внутренней мотивации (знания) и компонентом жизнестойкости «принятие риска». Это доказывает, что чем более внутренне мотивирован спортсмен, тем более он убежден в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Такой человек рассматривает жизнь как способ приобретения опыта, он готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. Компонент мотивации самодетерминации «амотивация» имеет обратную связь с вовлеченностью и интегральным показателем жизнестойкости. Чем сильнее у испытуемых юношей, занимающихся легкой атлетикой, выражена непреднамеренность поведения, чем более оно обусловлено неконтролируемыми влечениями, эмоциями или внешними силами, тем ниже их способности к включению в активную деятельность, тем ниже их удовлетворенность своей жизнью. Кроме того, чем более у спортсмена развито амотивационное поведение, чем ниже его жизнестойкость, тем ниже его умение преодолевать жизненные преграды и стрессы.

Таким образом, полученные насыщенные взаимосвязи свидетельствуют о высокой значимости мотивации самодетерминации в формировании уровня жизнестойкости спортсменов юношеского возраста различной специализации. В

каждом виде спорта свой ресурс в формировании данного параметра. Так, например, для спортсменов-легкоатлетов большую роль играет внутренняя мотивация (знания), в то время как для спортсменов-пловцов - внутренняя мотивация (компетентность).

Список литературы:

1. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии // Психологический журнал. - 2007. - № 3. - С. 27–32.
2. Гриншпун И. Б. Понятие и содержательные характеристики мотивации самодетерминации // Концепт. - 2012. - № 4. - С. 54–57.
3. Дергачева О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 103–121.
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. - М.: Смысл, 2012. - 63 с.

## **ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В Г. КРАСНОДАР**

**Лифанова М. М.**

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

**Аннотация.** Цель исследования - изучение сложившейся системы управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Краснодар с целью выявления проблем и разработки мероприятий по их устранению. По итогам исследования в области управления физической культурой и спортом в МО г. Краснодар нами были выявлены имеющиеся проблемы, составлены рекомендации по их устранению.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, управление, тайм-менеджмент, распределение полномочий.

По мере развития цивилизации роль физического воспитания возрастала, так как повышались требования к развитию и воспроизводству физических способностей человека: в качестве рабочей силы, как условия повышения производительности труда, выдерживать физические нагрузки, преодолевать трудности и лишения, связанные с военной необходимостью. Кроме того, важной функцией физического развития каждого человека является всесторонне развитие личности и полнота ее самореализации. Все это определяет социальную значимость физической культуры и спорта в развитии современного общества.

Актуальность вопросов развития физической культуры и спорта сегодня связана с формированием рыночных отношений. В этой связи возникают проблемы финансирования и самофинансирования спортивных организаций совершенствования организации и оптимизации управления развитием физкультурного и спортивного движения.

Цель исследования - изучение сложившейся системы управления развитием физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Краснодар с целью выявления проблем и разработки мероприятий по их устранению.

В процессе написания работы были применены следующие методы исследования: статистический анализ, монографический, формально-логический, сравнительно-правовой и другие методы.

Основными задачами исследования являлись: анализ деятельности Управления по физической культуре и спорту МО г. Краснодар. Выявленные недостатки позволили внести предложения по улучшению деятельности Управления.

В исследовании принял участие главный специалист Управления. Мы предложили ему использовать инструменты тайм-менеджмента, а именно составить карту своего рабочего времени для того, чтобы понять, насколько эффективно специалист тратит свое рабочее время.

По итогам исследования в области управления физической культурой и спортом в МО г. Краснодар нами были выявлены следующие проблемы (на примере главного специалиста Управления):

- а) низкий уровень организации личного рабочего времени сотрудниками Управления;
- б) неравномерное распределение рабочих задач среди специалистов отдела;
- в) неумение делегировать полномочия специалистам более низких категорий.

С целью устранения выявленных недостатков в области реализации программ развития здравоохранения нами предлагаются следующие пути решения:

1. Составить карту рабочего времени сотрудников, испытывающих затруднения с организацией рабочего времени для того, чтобы определить в каких трудовых процессах кроется затруднение.
2. Пройти анкетирование и определить, каких качеств, навыков и умений не хватает сотрудникам для успешной трудовой деятельности;
3. Для рационального ранжирования трудовых задач предлагается использовать матрицу Д. Д. Эйзенхауэра.

Внедрение разработанных нами рекомендаций позволит получить следующий эффект:

- у сотрудников появится возможность уделять достаточное время своим

прямым обязанностям, что окажет положительное влияние на деятельность всего Управления в целом,

- улучшится эмоциональный климат в трудовом коллективе Управления;
- наладятся трудовые процессы между сотрудниками и отделами;
- у работников высвободится время для необходимого отдыха во время рабочего дня;
- предлагаемая методика позволит избежать перегрузки одних сотрудников и малой загруженности других;
- повысится трудовая самоорганизация сотрудников Управления.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 04. 12. 2007 № 329-ФЗ (ред. от 23. 02. 2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» принятая 11.01.2006 г. № 7.
3. Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае» от 11.01.2008 г. № 1274.
4. методология, теория, практика/ И. С Барчуков, А. А. Нестеров. - Москва: Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: Издательский центр «Академия», 2012. - 528 с.
5. Бауэр В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр. – М., 2011. – 556 с.
6. Физическое воспитание. Теория и методика: учеб. пособие для студентов. –Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 2010 – 360 с.
7. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе, Кубанский государственный университет физической культуры и спорта: 2011 г. – 331 с.



# ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Лоенко Д. М.

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

**Аннотация.** Рассмотрены особенности проявления таких психических феноменов, как социальный и эмоциональный интеллект у спортсменов.

**Ключевые слова:** социальный интеллект, эмоциональный интеллект, индивидуальный спорт, командный спорт, психологическая культура.

Для того чтобы приблизиться к пониманию значимости и влияния социального и эмоционального интеллекта на продуктивность спортсмена, следует определиться с тем, что мы под этими феноменами будем понимать, так как значения их имеют несколько разнонаправленный характер.

Социальный интеллект – это оценивание ситуации, прогнозирование её дальнейшего исхода при тех или иных обстоятельствах; успешное воздействие на людей с целью достижения определённой реакции, результата. В целом, один из важных механизмов результативности адаптации в социуме [5].

Эмоциональный интеллект — осознание эмоций, их причин, достижение нужного эмоционального состояния в необходимый промежуток времени как у себя, так и у других людей [2].

Эти компоненты психики входят в большую сферу человеческой жизни, в психологическую культуру. Для спортсменов эти компоненты психики являются ключевыми для конструктивного построения и ведения отношений с тренерами, коллегами, близкими и болельщиками. Особенно большая нагрузка на эти компоненты лежит у спортсменов командных видов спорта, в парных видах и единоборствах [4, 6]. Это заключается, во-первых, в предвидении дальнейших действий соперника, дальнейшим планировании и реализации контр-реакции, в достижении в итоге желаемого результата. Во-вторых, эффективное взаимодействие со всеми членами спортивного коллектива как непосредственно во время соревнований, так и вне их.

На сегодняшний день в работах по изучению эмоционального и социального интеллекта рассматриваются вопросы поиска ресурсов конкурентоспособности, адаптивных возможностей и ресурсов стрессоустойчивости и преодоления его [1, 3, 6]. Так же в работах можно чётко проследить два важных момента: 1) люди, имеющие развитые данные компоненты психики, демонстрируют свои результаты с большей стабильностью

и легче преодолевают стресс, причём чем выше уровень квалификации, тем заметнее эти проявления; существует и анти-эффект: при низком развитии этих параметров или негармоничном результаты могут быть нестабильны, спортсмен конфликтен, повышенный риск травмы, более заметны проявления стресса, тяжелее преодолеваются. С ростом квалификации последствия более очевидны; 2) эффективность развития новых конструктивных контактов как с новым коллективом (руководством, тренерами, коллегами и т. д.), так и установление новых связей (спонсоров, общественность, болельщиками и т. д.). Это актуально, например, потому, что составы команд постоянно варьируются и залог эффективности состоит не только в механической сыгранности, но и в индивидуальных способностях по налаживанию взаимоотношений, это обеспечивает лучшее взаимопонимание между членами команды.

Важным фактором развития этих параметров психологической культуры будет их диагностика. Важным в этом вопросе будет адаптация методик под спортсмена, в некоторых случаях - под конкретный вид спорта. Имеющиеся методики не определяют в нужной степени как текущее состояние, так и результат воздействия (тренинга). Допустим, если спортсмен по результатам обладает предельным уровнем какого-либо параметра, а после показывает такой же результат, то теоретически воздействие не имело последствий. А с точки зрения наблюдения и эффективности человек вырос над собой. Или другая ситуация, по тесту Гилфорда по определению социального интеллекта мы получили низкие результаты близкие к средним значения, а по факту, в среде своей спортивной деятельности они, в своём большинстве, прекрасно понимали ситуацию и знали как в ней действовать [4].

Как показывает практика, развитие должно осуществляться с начального этапа спортивной подготовки по принципам: «от меньшего к большему», «от простого к сложному», от базовых компонентов к специальным. Если какой-то из этапов будет упущен, то развитие должна предварять коррекция. И чем выше этап, с которого происходит целенаправленное воздействие, без развития на предыдущих этапах, тем больше усилий и времени это займёт, но это с лихвой окупит старания в виде результативности и благополучия спортсмена.

Для спортсменов социальный и эмоциональный интеллект со способностью распознавать эмоции - это очень ценные компоненты психики, необходимые им для успешной реализации своих способностей на соревнованиях и правильной подготовки к ним. Хотя главным действующим лицом и является сам спортсмен в развитии своей психики, очень важными в этом процессе будут и окружающие его люди, особые роли отводятся тренеру и психологу: тренеру - с позиции авторитета, психологу - с позиции специалиста конкретно в этой области. (За здоровье спортсмена в большей степени отвечает врач, а не какой-либо другой специалист).

Надеемся, что всё это найдёт реальное отражение в современной подготовке спортсменов, и в значении психической подготовки в целом.

Список литературы:

1. Белоконь О. В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям. - М.: ИП, 2009. - 350 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2008. - 478 с.
3. Илясова Н. В. Особенности эмоционального интеллекта спортсменов индивидуальных и командных видов спорта // Проблемы современной науки и образования. М.: Академия Естествознания. - 2014. - № 11 (29). - С. 105-108.
4. Лоенко Д. М. Взаимосвязь социального и эмоционального интеллекта со способностью распознавать эмоции у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта // Материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (27-28 ноября 2015г., г. Краснодар). - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. - С. 148-150.
5. Люсин Д. В., Ушаков Д. В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004. - 176 с.
6. Пирожкова В. О. Гендерные особенности эмоционального интеллекта как ресурса преодоления соревновательного стресса спортсменами игровых видов спорта // Психологические науки: теория и практика: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). - М.: Буки-Веди, 2014. - С. 52-55.

## **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**МАЛАХОВА Л. А., ХРАМОВА К. А.**

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

**Аннотация.** В данной научной работе приведены результаты анализа взаимосвязи жизнестойкости и саморегуляции на примере сравнительного анализа состояния подростков, занимающихся и не занимающихся спортом. Различия, полученные между группами респондентов, заключаются в том, что жизнестойкость подростков-спортсменов зависит от умения анализировать результаты деятельности, в то время как жизнестойкость подростков, не занимающихся спортом, преимущественно от гибкости в поведении.

Обоснование полученным данным мы находим в особенностях спортивной деятельности, укореняющей в спортсменах стремление к рефлексии своих действий как необходимом условии успешного спортивного развития.

**Ключевые слова:** личностный потенциал, жизнестойкость, саморегуляция, конкурентоспособность.

В настоящее время характер спортивных нагрузок стремительно растет в связи с повышением уровня конкурентоспособности спортсменов. Нагрузки, доведенные до предела, приводят к увеличению количества стрессоров и социальных требований к деятельности спортсменов. Данная ситуация актуализирует проблему поиска внутриличностных ресурсов в борьбе со стрессами преимущественно в подростковом возрасте, отличающемся наибольшей психологической ранимостью и повышенным уровнем негативизма [1, 2].

Высокий уровень работоспособности и эффективности деятельности под воздействием травмирующих психогенных факторов окружающей среды способен сохранить личностный потенциал. По мнению Д. А. Леонтьева, личностный потенциал характеризуется таким понятием, как жизнестойкость. В связи с чем наше исследование направлено на изучение регуляторных ресурсов развития личностного потенциала, позволяющих спортсменам подросткового возраста предотвратить психические перегрузки [4, 5]. Таким образом, целью нашего исследования стал сравнительный анализ особенностей взаимосвязи жизнестойкости и саморегуляции подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

Методы исследования: тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева) [3], опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой, коэффициент корреляции Пирсона [6].

Сравнительный анализ особенностей взаимосвязи жизнестойкости и саморегуляции подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, позволил выявить, что в группе подростков-спортсменов преобладают положительные взаимосвязи между исследуемыми показателями. Более подробно остановимся на каждой из них: планирование прямо пропорционально взаимосвязано с вовлеченностью ( $r=0,26$ ;  $p\leq 0,05$ ), принятием риска ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,05$ ) и общим баллом жизнестойкости ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,05$ ); гибкость прямо пропорционально взаимосвязана с контролем ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,01$ ); самостоятельность прямо пропорционально взаимосвязана с вовлеченностью ( $r=0,29$ ;  $p\leq 0,01$ ), принятием риска ( $r=0,26$ ;  $p\leq 0,05$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,27$ ;  $p\leq 0,01$ ); программирование положительно взаимосвязано с вовлеченностью ( $r=0,23$ ;  $p\leq 0,05$ ), контролем ( $r=0,21$ ;  $p\leq 0,05$ ), принятием риска ( $r=0,24$ ;  $p\leq 0,05$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,26$ ;  $p\leq 0,05$ ); оценивание результатов положительно

взаимосвязано с вовлеченностью ( $r=0,32$ ;  $p\leq 0,01$ ), контролем ( $r=0,43$ ;  $p\leq 0,05$ ), принятием риска ( $r=0,36$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,41$ ;  $p\leq 0,01$ ); общий уровень саморегуляции так же как и предыдущие компоненты саморегуляции положительно взаимосвязан с вовлеченностью ( $r=0,49$ ;  $p\leq 0,01$ ), контролем ( $r=0,58$ ;  $p\leq 0,01$ ), принятием риска ( $r=0,45$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,57$ ;  $p\leq 0,01$ ).

В отличие от подростков-спортсменов, в группе подростков, не занимающихся спортом, присутствуют не только положительные, но и отрицательные взаимосвязи: планирование отрицательно коррелирует с вовлеченностью ( $r=-0,30$ ;  $p\leq 0,01$ ); с контролем ( $r=-0,22$ ;  $p\leq 0,05$ ), с принятием риска ( $r=-0,32$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=-0,31$ ;  $p\leq 0,05$ ); моделирование положительно взаимосвязано с вовлеченностью ( $r=0,38$ ;  $p\leq 0,01$ ); с контролем ( $r=0,73$ ;  $p\leq 0,01$ ), с принятием риска ( $r=0,28$ ;  $p\leq 0,05$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,50$ ;  $p\leq 0,01$ ); программирование и общий уровень саморегуляции так же, как и в группе подростков-спортсменов прямо пропорционально коррелирует со всеми шкалами жизнестойкости, а именно программирование положительно взаимосвязано с вовлеченностью ( $r=0,50$ ;  $p\leq 0,01$ ), контролем ( $r=0,69$ ;  $p\leq 0,01$ ), принятием риска ( $r=0,35$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,56$ ;  $p\leq 0,01$ ); общий уровень саморегуляции положительно взаимосвязан с вовлеченностью ( $r=0,26$ ;  $p\leq 0,05$ ), контролем ( $r=0,37$ ;  $p\leq 0,01$ ), принятием риска ( $r=0,21$ ;  $p\leq 0,5$  и жизнестойкостью ( $r=0,31$ ;  $p\leq 0,01$ ). Оценивание результатов не имеет взаимосвязи с показателями жизнестойкости в группе подростков, не занимающихся спортом; в отличие от подростков-спортсменов в данной группе наблюдается прямая взаимосвязь гибкости с вовлеченностью ( $r=0,49$ ;  $p\leq 0,01$ ); с контролем ( $r=0,56$ ;  $p\leq 0,01$ ), с принятием риска ( $r=0,53$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=0,58$ ;  $p\leq 0,01$ ).

Так же отличия между группами заключаются в том, что самостоятельность отрицательно коррелирует с контролем ( $r=-0,34$ ;  $p\leq 0,01$ ), принятием риска ( $r=-0,28$ ;  $p\leq 0,01$ ) и жизнестойкостью ( $r=-0,28$ ;  $p\leq 0,01$ ), в то время как в группе подростков-спортсменов данные показатели коррелируют положительно.

Таким образом, в группе подростков-спортсменов развитое целеполагание, умение прогнозировать предстоящие действия и их последовательность, анализировать и давать оценку результатам своей деятельности, способность самостоятельно планировать деятельность по достижению целей положительно влияет на уровень жизнестойкости спортсменов. Спортсмен чувствует себя значимым и позволяет себе полностью включиться в решение жизненных задач, быть открытым миру и обществу, чувствует себя хозяином жизни, воспринимает любые события, и позитивные, и негативные, как полезный опыт. Достигая определенного результата, спортсмен сопоставляет его с теми усилиями, которые были приложены, и в дальнейшем либо применяет эти действия вновь, если они сопряжены с хорошими событиями, либо не применяет, так как они не привели к

желаемому результату. Различия, полученные между группами, объяснимы спецификой спортивной деятельности. Спорт является средой, ускоряющей социализацию, в рамках которой все психические процессы взаимосвязаны единой целью - достижением высокого уровня конкурентоспособности, что и выражается в насыщенных конструктивных взаимосвязях между изученными показателями в группе подростков-спортсменов.

Список литературы:

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. - Краснодар, 2008. – 209 с.
2. Гусейнов А. Ш. Социальные предпосылки протестного поведения личности спортсмена // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар: КГУФКСТ. - Т. 12, 2010. - С. 96-99
3. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости: методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. - М.: Смысл, 2006. - С. 3-63.
4. Леонтьев Д. А. Личностная зрелость как опосредствование личностного роста // Культурно-историческая психология развития / под ред. И. А. Петуховой. - М.: Смысл, 2001, - С. 154-161.
5. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16–24.
6. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Новая версия опросника "Стиль саморегуляции поведения - ССПМ" // Вопросы психологии. - 2011. - № 1. - С. 137-145.

## **ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ**

**МАСЕНКО Г. Ю.**

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены взаимосвязи между различными формами перфекционизма и эмоциональным статусом. В результате исследования установлено, что чем выше уровень нормального перфекционизма, тем выше уровень решительности, уверенности как в жизненной обстановке, так и в ситуациях спортивной деятельности, что оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние спортсменов. При высоком уровне патологического

перфекционизма уменьшаются и обесцениваются чувства достижения, появляется эмоциональное и физическое истощение.

**Ключевые слова:** нормальный и патологический перфекционизм, уверенность в ситуациях спортивной деятельности, уменьшение и обесценивание чувства достижения, эмоциональное выгорание.

**Актуальность.** На эмоциональное и психологическое благополучие спортсменов оказывают влияние ряд факторов: объективные факторы среды и субъективные, обусловленные индивидуально-личностными особенностями. На наш взгляд, одним из важных факторов, влияющих на психологическое состояние спортсменов, является перфекционизм - стремление личности к совершенству [1, с. 24].

Согласно литературным данным, в последние десятилетия на смену традиционному представлению о перфекционизме пришел типологический подход, предполагающий выделение как «нормального», так и «патологического» типа перфекционизма [6, с. 158]. В настоящее время недостаточно исследовано влияние перфекционизма на успехи и состояния спортсменов: его влияние рассматривают как положительное, так и отрицательное [4, с. 154]. Данные противоречия определили выбор темы нашего исследования и позволили сформулировать проблему: какое влияние на психическое состояние и эмоциональный статус спортсменов оказывают различные формы перфекционизма.

**Цель** - изучить влияние нормального и патологического перфекционизма на эмоциональный статус спортсменов.

**Задачи:**

1. Определить уровень нормального и патологического перфекционизма у спортсменов.
2. Установить взаимосвязь между различными формами перфекционизма и уверенностью спортсменов, их эмоциональным статусом.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 60 спортсменов. Использовались методы психодиагностики: методика дифференциальной диагностики перфекционизма (А. А. Золотарев) [5, с. 23]; показатели уверенности по модифицированной методике Д. Ковача [2, с. 122]; опросник эмоционального выгорания (К. Маслач и С. Джексон) [3, с. 11].

**Результаты исследования и их обсуждение.** При исследовании было установлено, что показатель перфекционизма у спортсменов находится в основном в диапазоне средних значений, уровень нормального перфекционизма превышает уровень патологического. «Нормальный перфекционизм» находится на среднем уровне -  $60,4 \pm 9,4$  балла, «патологический перфекционизм» на низком уровне -  $42,4 \pm 9,2$ .

Следующей задачей нашего исследования было определение взаимосвязи между перфекционизмом и уверенностью, перфекционизмом и эмоциональным выгоранием. Результаты корреляционного исследования спортсменов выявили наиболее существенные прямые достоверные взаимосвязи между нормальным перфекционизмом и уверенностью в ситуациях спортивной деятельности и в обыденной жизненной обстановке ( $r=0,74$ ,  $p<0,01$ ;  $r=0,81$ ,  $p<0,01$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень нормального перфекционизма, тем выше уровень уверенности как в обыденной жизни, так и в ситуациях спортивной деятельности, что в первую очередь положительно влияет на способность спортсменов справляться с негативными психическими состояниями в условиях соревнований. Прямые достоверные взаимосвязи выявлены также между нормальным перфекционизмом и решительностью как чертой характера ( $r=0,66$ ,  $p<0,01$ ), что означает, чем выше показатель нормального перфекционизма, тем решительней спортсмен в своих действиях, что является немаловажным для спортивной деятельности.

Результаты корреляционного исследования спортсменов выявили прямые достоверные взаимосвязи между патологическим перфекционизмом и уменьшением чувства достижения ( $r=0,59$ ,  $p<0,01$ ), эмоциональным/физическим истощением ( $r=0,61$ ,  $p<0,01$ ), обесцениванием достижений ( $r=0,64$ ,  $p<0,01$ ), а также суммарным показателем эмоционального выгорания ( $r=0,64$ ,  $p<0,01$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем выше уровень патологического перфекционизма, тем выше уровень негативных последствий эмоционального выгорания, таких как уменьшение и обесценивание чувства достижения, эмоциональное и физическое истощение, а при нормальном уровне перфекционизма, наоборот, снижаются показатели эмоционального выгорания, что положительно влияет на состояние спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что преобладание патологического перфекционизма влечёт негативные последствия, такие как эмоциональное выгорание. Нормальный перфекционизм, наоборот, проявляется в независимости от мнения окружающих и ориентации на собственные стандарты, решительность, уверенность как в жизненной обстановке, так и в ситуациях спортивной деятельности, что оказывает положительное влияние на эмоциональное и психическое состояние спортсменов.

#### Список литературы

1. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - М., 2010. - 42 с.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар, 2008. - 209 с.
3. Гринь Е. И. Адаптация опросников эмоционального выгорания. –



Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 22 с.

4. Золотарева А. А. Перфекционизм и перфекционистская самопрезентация как проблема нормы и патологии личности и возможность их измерения // Материалы XVI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов–2009». Секция «Психология». - М. : МГУ, 2009. - С. 154–155.

5. Золотарева А. А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма // Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых. - СПб. : ЛГУ, 2010. - Т. 1. - С. 23–27.

6. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157-158.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**МАТВИЕНКО С. В., МЕРКУЛОВА А. В., ШИРОЧЕНКОВА С. А.**

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

**Аннотация.** Интерес к изучению когнитивной сферы спортсменов за последнее время значительно возрос, что широко представлено в психологической литературе, в том числе анализ различий свойств познавательных процессов в разных видах спорта. Рядом исследований, в которых изучалось воздействие вида спорта на развитие свойств познавательных процессов, было показано, что в результате многолетнего тренировочного процесса развиваются специфические для данного вида спорта свойства внимания, обуславливающие эффективность выполнения соревновательного упражнения.

**Ключевые слова:** психические процессы, внимание, распределение, переключение, устойчивость, спорт высших достижений.

Статья посвящена вопросам внимания. Внимание - это процесс отбора материала и сосредоточения на нем. Термин "отбор" в отечественной психологии нередко понимают как "направленность", а в мировой когнитивной психологии - "селекция". Процесс же сосредоточенности понимают как удержание материала в сознании или как регулярное слежение (мониторинг) за текущим информативным потоком. Степень сосредоточенности определяется концентрацией внимания, то есть его интенсивностью и объемом (узостью). Когда поле внимания состоит из объектов, не связанных друг с другом, то эти

признаки внимания обратно пропорциональны друг другу. Но когда в него включаются смысловые связи, объединяющие объекты в осмысленное целое, расширяющие поле внимания дополнительным содержанием, как в игровых видах спорта, то концентрация внимания может не только не снижаться, но даже возрастать. Объем внимания связывают с таким свойством, как распределение. При распределении внимания, то есть способности одновременно сохранять в центре внимания (фокусе) несколько объектов, мы говорим о возможности сохранения концентрации в более чем двух различных фокусах (двухфокальное внимание и т. д.). В спортивной деятельности это дает возможность совершать несколько рядов действий одновременно и следить за несколькими независимыми процессами, сохраняя все это в поле внимания. В некоторых видах спорта, таких как баскетбол, волейбол, теннис, шахматы, распределение внимания является профессионально важным качеством. Другое свойство внимания – устойчивость, определяется как длительность, в течение которой сохраняется концентрация внимания. Зная что внимание первично подвержено периодическим произвольным колебаниям, существует возможность тренировки и развития данного свойства. Еще одно свойство внимания – это переключаемость, способность быстро выключаться из одних установок и включаться в новые. Это своего рода гибкость внимания, умение быстро ориентироваться в ситуации, определяя изменяющуюся значимость ее элементов.

Различные свойства внимания - его концентрация, объем и распределяемость, переключаемость и устойчивость - в значительной мере независимы друг от друга. Так, например, высокая концентрация внимания может соединяться со слабой переключаемостью. Исходя из разных свойств внимания можно различать разные типы внимания, а именно: 1) широкое и узкое внимание - в зависимости от их объема; 2) хорошо и плохо распределяемое; 3) быстро или медленно переключаемое; 4) концентрированное и флюктуирующее; 5) устойчивое и неустойчивое.

Анализ результатов исследований позволяют утверждать, что в ходе многолетнего тренировочного процесса развиваются специфические для данного вида спорта свойства внимания, обуславливающие эффективность выполнения соревновательного упражнения.

В нашем исследовании приняли участие 3523 спортсмена: циклические виды (биатлон, велоспорт, гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, триатлон), игровые (бадминтон, баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол, регби, хоккей на траве, хоккей с мячом), спортивные единоборства и борьба (дзюдо, кикбоксинг, самбо, спортивная борьба, тхэквондо), сложнокоординационные (бобслей, керлинг, горнолыжный спорт, парусный спорт, прыжки в воду, фристайл, санный спорт, прыжки на лыжах с трамплина).

С помощью методик «Числовой квадрат» «Интеллектуальная лабильность» и «Корректирующая проба Э. Ландольта» оценивались свойства внимания: распределение, переключение и устойчивость.

Полученный массив данных подвергся статистической обработке в программе SPSS Statistics 24 (описательная статистика). Результаты подтвердили представленную в статье информацию о ранее проведенных исследованиях и очертили зону развития дальнейших работ.

В видах спорта, отнесенных к спортивным единоборствам, показатели распределения внимания наиболее снижены. Переключаемость, характерная для игровых и сложнокоординационных видов спорта, выражена лучше, чем в единоборствах, однако в сравнении со статистической нормой данный показатель можно улучшать. Устойчивость, которая является одним из профессионально важных качеств спортсменов, занимающихся единоборствами и борьбой, не отличается по выборке от спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

Во многих видах спорта предъявляются высокие требования к характеристикам познавательных процессов, и существует возможность тренировки и развития данных свойств. При этом всегда учитывается, что в разных видах спорта ведущими свойствами внимания являются: переключение и распределение. В игровых видах спорта, таких как в баскетболе и волейболе такие свойства внимания как будут играть ключевую роль. А в единоборствах важнее концентрация и устойчивость.

Однако основная гипотеза данного исследования заключалась в том, что у профессиональных спортсменов свойства внимания, характерные для их вида спорта будут развиваться с возрастом. Мы не стали делить выборку в зависимости от спортивного звания. В исследовании Ложкина и Гринь было доказано, что статистически достоверных различий в уровне развития когнитивных способностей у спортсменов разной квалификации нет. При сравнении возрастных групп использовалась периодизация индивидуального развития человека В. В. Бунака.

Как и ожидалось, в игровых видах спорта показатель распределения внимания с возрастом увеличивается. При этом показатель прироста не такой большой. Данное свойство внимания является значимым для игровых видов спорта и может тренироваться и развиваться при помощи определенного набора упражнений. Это могло способствовать более серьезным приростам данного показателя и, как следствие, повышению успешности в соревновательной деятельности. Более выраженный прирост данного показателя с возрастом наблюдается в циклических видах спорта.

Переключаемость внимания во всех видах спорта по возрастным группам значимо не меняется. Показатель устойчивости внимания в группе спортсменов, занимающихся единоборствами, резко возрастает (с 29 баллов до 43) в возрасте

18-21 года. Это подтверждает то, что данное свойство внимания не относится к профессионально важным качествам спортсменов, занимающихся единоборствами и борьбой.

Развитие когнитивных навыков необходимо, потому что от познавательных процессов во многом зависит успешность соревновательной деятельности. Несмотря на то что в ряде исследований доказано воздействие вида спорта на развитие свойств познавательных процессов и развитие в результате многолетнего тренировочного процесса специфических для данного вида спорта свойств внимания, обуславливающие эффективность выполнения соревновательного упражнения, недостаточно высокий уровень показателей по выборке и в сравнении с другими видами спорта показывает необходимость психологической подготовки и развития данных свойств у спортсменов.

## **ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

**Мельник Е. В., Корзунова В. И., Мельхер Д. А.**

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Белоруссия

**Аннотация.** Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки за счет возможностей формирования личности спортсменов выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом. Были изучены некоторые компоненты психологической подготовленности, а именно уровень развития спортивной мотивации, отношения к предстоящему соревнованию, атмосферы в команде на примере игровых видов спорта (теннис и футбол).

**Ключевые слова:** атмосфера, игровые виды спорта, мотивация, отношение, психологическая подготовка, юные спортсмены.

Психологическая подготовка спортсменов в любом виде спорта должна осуществляться с учетом возрастных и других индивидуальных особенностей личности, психологических трудностей спортсменов, связанных с этапом многолетнего тренировочного процесса, специфики вида спорта и др. [1, 2, 3, 4, 5]. Для игровых видов спорта актуальными задачами подготовки выступают развитие потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой, познавательной и психомоторной сфер личности, создание благоприятной атмосферы в команде, обучение приемам психорегуляции.

Выборку испытуемых составили спортсмены игровых видов спорта:

теннисисты в возрасте 12-18 лет ( $n=40$ ) и футболисты 12-15 лет ( $n=18$ ). Исследование проводилось на базе Городского центра олимпийского резерва по теннису и футбольной школы г. Минска. Для изучения компонентов психологической подготовленности были использованы методики: «Психологическая атмосфера» (Ф. Фидлер), «Отношение к предстоящему соревнованию» (Ю. Л. Ханин), «Мотивация спортивной деятельности» (Е. А. Калинин).

Главной проблемой снижения эффективности тренировочного процесса является несформированная мотивация. «Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели» [4].

У юных спортсменов-теннисистов преобладает мотив достижения цели ( $33,2 \pm 0,94$ ), что отражает их стремление стать «настоящим спортсменом», а затем получить норматив мастера спорта. Социально-психологическую основу этой группы мотивов составляет осознанная потребность человека в достижениях. Выраженный мотив самосовершенствования ( $33,1 \pm 0,89$ ) свидетельствует о желании спортсменов ускорить темпы своего развития с помощью занятий спортом, чтобы занять среди товарищей достойное положение по важным качествам личности. Затем следует мотив поощрения ( $32,44 \pm 0,56$ ) - стремление к определенным возможностям, например поездки в различные страны во время сборов и соревнований, встречи с людьми «большого спорта», получение поощрений за высокие достижения. На четвертом месте мотив борьбы и соперничества ( $29,61 \pm 0,86$ ). Этот мотив возникает в процессе самих занятий, основу его составляет потребность в достижении успеха. Мотив общения ( $28,29 \pm 1,52$ ) отражает побуждение к вступлению в межличностные отношения с товарищами по команде, определение ролей, статусов и лидеров, но так же эти компоненты могут быть причиной ухода со спорта в связи с не принятием группой.

У футболистов лидирует мотив достижения цели ( $38,6 \pm 0,84$ ), на втором месте мотив самосовершенствования ( $38,1 \pm 0,56$ ), на третьем месте мотив общения ( $36,6 \pm 0,19$ ), на четвертом месте мотив борьбы и соперничества ( $35,8 \pm 0,58$ ), на пятом месте мотив поощрения ( $35,7 \pm 0,63$ ).

По результатам исследования отношения к предстоящему соревнованию у теннисистов были выявлены следующие результаты: по шкале «уверенность в себе» набрано  $2,5 \pm 0,95$  балла, что является низким показателем. Спортсмены недооценивают свою физическую подготовленность, у них недостаточно сформирована готовность показать высокий результат. По шкале «восприятие возможностей соперника» набрано  $5,0 \pm 0,31$  балла, что отражает адекватное осознание «силы» соперника. У теннисистов выявлена высокая субъективная

значимость соревнований и большое желание выступать ( $5,9 \pm 0,74$ ), что характеризует активное отношение к турнирам. По шкале «субъективное восприятие» оценки возможностей спортсмена другими людьми набрано  $4,2 \pm 0,09$  балла, что указывает на присутствие определенной доли неуверенности в оценке другими.

По результатам исследования футболистов по шкале «уверенность» отмечен низкий уровень ( $1,2 \pm 1,3$ ), по шкале «восприятие возможностей соперника» – средний ( $5,2 \pm 0,7$ ), по шкале «желание участвовать» и «значимость соревнования» – высокий ( $6,0 \pm 1,1$ ). По шкале «субъективное восприятие оценки возможностей спортсмена другими людьми» – низкий ( $2,8 \pm 0,5$ ).

Установлено, что между состоянием психологического климата развитого коллектива и эффективностью совместной деятельности его членов существует положительная связь [6]. Формирование благоприятной психологической атмосферы в команде особенно актуально для такого вида спорта, как футбол. Деятельность для команды должна быть основана на взаимной поддержке и опоре, приносить удовлетворение в сотрудничестве.

По результатам диагностики психологической атмосферы в команде футболистов мы выявили, что все показатели находятся в пределах от 5,8 до 6,8, что отражает благоприятную атмосферу. На среднем уровне находятся показатели: «согласие – несогласие» ( $5,8 \pm 0,34$ ) и «теплота – холодность» ( $6,0 \pm 0,21$ ). Отношения в команде основаны на взаимной поддержке, увлеченности спортивной деятельностью и интересе к футболу. Члены группы умеют сопереживать и радоваться, готовы прийти на помощь, в команде присутствует готовность доверять каждому, умение действовать в согласии.

Показатели психологической атмосферы в группе теннисистов расположились от 6,0 до 7,8 баллов, что свидетельствует о хорошей и благополучной атмосфере в команде для достижения поставленных целей. Наибольшее количество балла набрали показатели «согласие – несогласие», «сотрудничество – отсутствие сотрудничества», «занимательность – скука» ( $7,8 \pm 0,31$ ). Наименьшее количество баллов соответствует показателям «теплота – холодность» ( $6,3 \pm 0,44$ ) и «взаимная поддержка – недоброжелательность» ( $6,0 \pm 0,56$ ). В группе не принято сопереживать друг другу и поддерживать в трудные моменты, что отражает больше индивидуальный характер теннисных турниров. У юных спортсменов возникают трудности в отношениях в процессе участия в парных турнирах, присутствуют взаимные обвинения, упреки, передача ответственности за результат.

Результаты диагностики показали, что у спортсменов игровых видов спорта недостаточно сформирован ряд показателей психологической подготовленности, что предусматривает необходимость проведения дальнейшей практической работы по их совершенствованию. С этой целью были разработаны настольные игры

«PSY-SPORT» и «Ресурсы спортсмена» [7]. Их целенаправленное использование в процессе общей психологической подготовки поможет юным спортсменам в развитии способностей эффективно взаимодействовать с товарищами по команде, будет способствовать воспитанию патриотизма, повышению спортивной мотивации и самооценки, овладению навыками самоконтроля и саморегуляции и др.

Список литературы:

1. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография: под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
2. Горбунов Е. Н. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 186 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
5. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов и др.; под ред. А. В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.
6. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев. – Минск: Бел. гос. пед. ун-т, 2005. – 291 с.
7. Мельник Е. В. Настольные игры как средство психологической подготовки спортсменов / Е. В. Мельник, В. И. Корзунова // Психологические основы и инновации в педагогической деятельности: сборник научно-методических трудов / под ред. А. Н. Николаева // Псковский гос. ун-т. – Псков: ПсковГУ, Вып. 1 – 140 с.

## **ПСИХОАКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Мельников В. М., Юров И. А.**

Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

**Аннотация.** В статье рассматриваются психоакмеологические предпосылки и условия спортивной успешности с учетом возрастной, квалификационной и гендерной дифференциации спортсменов.

**Ключевые слова:** прогнозирование, акмеологические условия, акметехнологический компонент, субъект, личность, индивидуальность.

Т. М. Абсалямов, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горская, А. А. Деркач, Е. П. Ильин, А. Ц. Пуни, А. В. Родионов, П. А. Рудик среди главных задач исследований в спорте особо выделяют не только констатацию психологических фактов, но и акмеологические условия и предпосылки прогнозирования уровня способностей к конкретным видам спортивной деятельности и спортивным достижениям [1].

Психоакмеологические предпосылки прогнозирования спортивных достижений тесно связаны с личностными, социальными, ресурсными и акметехнологическими компонентами спортивной деятельности. Под личностным компонентом понимается совокупность психофизиологических, субъектных и собственно личностных особенностей спортсменов. Социальный компонент отражает комплекс социально ориентированной мотивационно-потребностной сферы спортсменов (значимость спорта, признание его в обществе, наличие позитивной среды, в которой протекает спортивная деятельность, отношение СМИ, руководителей страны и т. п. факторы). Ресурсный компонент – это система ресурсного обеспечения спортивной деятельности (наличие современной спортивной базы, кадровые и учебно-тренировочные ресурсы – медицинское, моральное, материальное и психологическое обеспечение, адекватные целям достижения высокого спортивного мастерства). Акметехнологический компонент – это система связей и взаимодействий между вышеназванными компонентами, то есть полное акмеологическое обеспечение возможностей спортивных достижений.

Исследование структурно-уровневых характеристик целесообразно проводить на представителях одного вида спорта, имеющих одинаковый спортивный стаж, в наиболее благоприятном возрасте для достижения высокого результата, по критериям спортивной квалификационной и гендерной дифференциации. Исходя из этого, важно выявить структурно-уровневые характеристики более и менее успешных спортсменов. В качестве иллюстрации приведем экспериментальные данные, полученные при исследовании спортивной деятельности 70 спортсменов-пловцов в возрасте 17-20 лет (оптимальном для достижения высокого спортивного результата), по квалификационным (17 мастеров спорта и мастеров спорта международного класса – «мастера» (более успешные); 18 – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта – «немастера» (менее успешные) и гендерным (по 35 мужчин и женщин) критериям. Полученные результаты были подвержены математическому анализу (критерий Стьюдента и корреляционный анализ по Пирсону).

В результате исследования выяснилось, что среди индивидуальных характеристик наиболее прогностичными оказались показатели нейродинамики и психомоторики. Среди субъектных характеристик наиболее информативными оказались показатели тревожности и самооценки психического состояния. Среди



личностных характеристик наиболее информативными оказались показатели черт личности, фрустрации, уровня притязаний и мотивации. Установлены различия между структурно-уровневыми характеристиками спортсменов, влияющими на успешность спортивной деятельности в зависимости от спортивной квалификации и половой дифференциации [2, 3].

При прогнозировании спортивных достижений целесообразно учесть, что выраженность характеристик одного уровня организации индивидуальности спортсменов-пловцов компенсируется сильной выраженностью характеристик других уровней организации спортсменов-пловцов в достижении высокого результата в плавании. Когнитивные характеристики, показатели интеллекта и невротизации менее информативны и компенсируются показателями таких характеристик, как свойства нервной системы, особенности темперамента, психомоторики, психических состояний, черт личности, уровня притязаний и мотивации спортсменов-пловцов [4].

Такие психомоторные характеристики, как тремор, динамометрия, мышечный тонус, динамика функциональной асимметрии являются надежными и валидными критериями оценки и контроля психофизиологического состояния спортсменов-пловцов в тренировочной деятельности. Изменение величины и знака асимметрии говорит об усилении горизонтального контура регулирования и об актуализации волевой регуляции. По динамике асимметрии можно судить о степени воздействия нагрузки на организм спортсменов. Включение горизонтального контура регулирования можно оценивать как некоторый резерв в реализации повышенных тренировочных нагрузок в плавании.

Прогностичность нейродинамических и психологических особенностей темперамента пловцов по критерию «мастер – немастер» недостаточна, наиболее информативным по этим характеристикам является критерий «спринтеры – стайеры» с учетом спортивной и половой дифференциации. Для прогноза спортивных достижений следует учесть, что наиболее успешные спринтеры–спортсмены - с силой возбуждения, подвижностью, преобладанием возбуждения, экстраверсией, средней степенью нейротизма и самооценкой в пределах нормы; а наиболее успешные стайеры – с пониженной силой возбуждения, средней степенью подвижности, силой торможения, уравновешенностью, с пониженной экстраверсией, пониженным нейротизмом и самооценкой в пределах нормы.

Среди субъектных характеристик наиболее информативными оказались показатели тревожности и самооценки психического состояния. В спортивной деятельности показатели тревожности и самооценки психического состояния должны сочетаться с объективными показателями (тремор, силовые характеристики, мышечный тонус).

Акмеологическими предпосылками прогнозирования спортивных достижений среди личностных особенностей оказались показатели теста

Кеттелла (факторы «G», «H», «Q2», «Q4»), по типу реакций фрустрации – препятственно-доминантные и разрешающие, по направлению – безобвинительные и самообвинительные, по тесту мотивации Б. Кретти – вопросы, связанные с оценкой желания соревноваться с товарищами по команде и с самим собой, желания развить свои физические и психические качества, желания самоутверждения и самовыражения, а также социометрические статусы.

При экстраполяции спортивных достижений следует учитывать, что оперативный уровень притязаний у мастеров многовариантный, у немастеров – одно-двухвариантный. Неудача у мастеров компенсируется широким диапазоном качественного (многовариантного) проявления уровня притязаний. Исследования интеллекта, невротизации, характерологических особенностей и биографических данных пловцов показали их меньшую информативность по сравнению с другими личностными особенностями [5, 6].

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. - С. 34-38.
3. Юров И. А. Влияние предстартового состояния и соревновательной нагрузки на психическую сферу пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 12. - С. 19-20.
4. Юров И. А. Психологическое сопровождение в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 6. - С. 75–76.
5. Юров И. А. Акмеологический анализ спортивной индивидуальности // Акмеология. – 2012. – № 2. - С. 174-175.
6. Юров И. А. Эмпирическое исследование спортивной индивидуальности // Экспериментальная психология. - 2012. - № 3. - С. 108-114.

# ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МСПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

МЕЛЬХЕР Д. А., МЕЛЬНИК Е. В.

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

**Аннотация.** В данной статье представлены результаты ответов, полученных при анкетировании, целью которого является изучение эффективности работы спортивного психолога с точки зрения родителей.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, детско-юношеский спорт, родители, юные спортсмены.

На сегодняшний день наибольшее внимание как в отечественной, так и зарубежной психологии спорта уделяется изучению спортсменов на уровне спорта высших достижений. Детский спорт рассматривается упрощенно – лишь в качестве подготовительного этапа к «большому» спорту, без учета его самостоятельного значения для развития юных спортсменов [2]. С каждым годом становится актуальным вопрос психологической подготовки юных спортсменов. Все чаще поднимается вопрос о специфике детско-юношеского спорта, особенностях планирования многолетней подготовки, об основных целях и задачах, трудностях на начальном этапе подготовки и др. Основой психологической подготовки юных спортсменов на начальном этапе занятий спортом выступает отношение к ним как к субъекту собственного развития в спорте и в жизни. Выделяются цели, общие и специальные задачи психологической подготовки, решение которых будет способствовать гармоничному развитию юных спортсменов [1, 2, 3, 4].

В процессе адаптации к требованиям спортивной деятельности юных спортсменов большую роль играют их родители. Поэтому налаживание взаимодействия с родителями, а точнее взаимоотношений в треугольнике «тренер – юный спортсмен – родители спортсмена», и в случае необходимости, корректирование отношения родителей к занятиям – является одной из задач психологической помощи юным спортсменам [2].

В настоящее время вопрос взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – родитель» и детско-родительские отношения как фактор успешности юных спортсменов очевиден, но мало изучен. Однако рядом авторов обращается внимание на важность и актуальность данного вопроса [1, 2, 3, 4, 5]. Отмечается, что отношения тренера с родителями и родителей с детьми могут стать как ресурсом для развития юного спортсмена, так и источником замедления и даже ухудшения его спортивной успешности.

С целью изучения отношения родителей к психологической подготовке и роли психолога была разработана анкета «Спортивный психолог как тренер по психологической подготовке». Анкета включает в себя 14 вопросов, основные из них: есть ли психолог в вашей спортивной школе (клубе); обращались ли вы с ребенком к психологу и с каким вопросом (или хотели бы обратиться); кто был инициатором занятий с психологом; чем могут быть полезны занятия с психологом; считаете ли целесообразным проведение родительских собраний по проблемам психологической подготовки спортсменов; какие функции может выполнять психолог; какие качества личности должны быть присущи психологу и др.

Исследование проводилось на базе футбольной школы г. Минска. Респондентами выступили родители спортсменов–футболистов (n=20). Средний возраст опрошенных составил 35-40 лет. Анкетирование проводилось психологом на организационном собрании в начале сезона, которому предшествовало несколько групповых развивающих занятий. Поэтому 95 % опрошенных родителей ответили, что в их спортивной школе есть психолог, есть опыт работы со спортивным психологом. До начала работы психолога в футбольной школе лишь 2 % родителей обращались с ребенком к психологу, 55 % – не обращались, 25 % – не обращались, но хотели бы, чтобы с их ребенком работал психолог; 5 % – против психолога.

По мнению большинства родителей, психолог в таком командном виде спорта, как футбол эффективно может справляться с задачей формирования позитивного психологического климата (95 % опрошенных), а также повысить сплоченность в команде. Этот показатель обусловлен тем, что в командных видах спорта успех во многом зависит от сыгранности и оптимальных взаимоотношений между партнерами по команде. Благодаря работе с психологом спортсмен научится справляться с психологическими трудностями – 90 %, управлять своими предстартовыми состояниями – 80 %; развивать волевые качества – 75 %; справляться со своими страхами и тревогой – 70 %; сформировать и поддерживать мотивацию к занятиям спортом – 65 %; совершенствовать внимание, память, мышление – 60 %; преодолевать поражения – 55 %; занятия с психологом помогут юным спортсменам улучшить результативность на соревнованиях – 50 %; 25 % родителей считают, что работа психолога может быть полезной для повышения знаний в области психологии. Высокие проценты по данному вопросу свидетельствуют о том, что родители видят достаточно большой спектр деятельности спортивного психолога, в которых он был бы полезен для юных спортсменов.

Целесообразность проведения родительских собраний по проблемам психологической подготовки спортсменов отмечена у 70 % родителей. Е. Е. Хвацкая и Н. Е. Латышева отмечают, что привлечение родителей к

психодиагностическим процедурам, проведение психологических занятий с родителями целесообразны прежде всего для налаживания, поддержания и коррекции их отношения к занятиям ребенка спортом [5]. Таким образом, психологу, работающему в команде, необходимо продумать формы и методы работы во всех системах взаимоотношений, подбирать актуальные и современные средства осуществления психологической подготовки.

Основные функции, которые психолог может выполнять в процессе своей работы: коррекционно-развивающая – 85 %; консультативная – 80 %; диагностическая – 75 %; мотивирующая – 70 %; просветительская – 55 %. Полученные данные по этому вопросу свидетельствуют о том, что родители юных спортсменов ожидают от психолога выполнения всех перечисленных функций. Это предъявляет достаточно высокие требования к профессиональным знаниям и умениям психолога, которому важно иметь опыт индивидуального консультирования и групповой работы. Необходим определенный арсенал средств, используемых психологом, соответствующих возрасту спортсменов и учитывающих специфику вида спорта.

Свое доверие к работе психолога выражают 85 % родителей, 15 % затрудняются ответить на данный вопрос, 5 % родителей выражают свое недоверие к работе психолога, также 5 % опрошенных считают, что доверие тренера сначала необходимо заслужить.

Таким образом, проведенное анкетирование показало положительное отношение родителей спортсменов к психологической подготовке юных спортсменов-футболистов. Наиболее полезной работа психолога видится в работе с командой по оптимизации климата в команде и повышению сплоченности. Также результаты анкетирования указывают на необходимость выстраивания взаимоотношений в системах «психолог - спортсмен», «психолог - тренер», «психолог - команда», «психолог - родитель». В своей работе психолог также выполняет ряд функций, которые требуют от него профессиональной компетентности, креативности, знания возрастной психологии, психодиагностики, специфики вида спорта.

#### Список литературы:

1. Горская Г. Б. Ранняя профессионализация одаренных детей: ресурс развития или источник дисгармонии / Г. Б. Горская, С. М. Ахметов, Ю. К. Чернышенко // Вестник Адыгейского университета. – 2013. – № 3 (123). – С. 110–118.
2. 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.
3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник [и

др. ]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. – 236 с.

4. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов и др. ; под ред. А. В. Родионова. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.

5. Хвацкая Е. Е. Психодиагностические методики в работе с родителями юных спортсменов / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». Вып. 1. – Псков: ПсковГУ, 2015. – С. 209–216.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ КУБГАУ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**Мешков И. А., Петрова Н. П.**

Кубанский государственный аграрный университет им. академика И. Т. Трубилина,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена влиянию спорта на адаптацию личности к новой социальной среде. Приводятся результаты изучения адаптированности студентов, увлекающихся спортом. Материалы статьи могут использоваться для профилактики дезадаптированности в молодежной среде.

**Ключевые слова:** адаптация, социальная среда, дезадаптация, личность, спорт, агрессия.

Профессиональное становление студента в вузе закономерно связано с процессами его адаптации к новой социальной среде. Следовательно, создавая условия для развития некоторых личностных качеств (в частности, привлекая к спорту), возможно ускорить процессы адаптации [4].

Процесс адаптации, несмотря на изученность, продолжает волновать исследователей, так как остается достаточно актуальным. Кардинальные и динамичные изменения современного российского общества выдвигают новые требования к человеку. От личности требуется способность реализовать свой внутренний потенциал [7], адаптироваться к быстро меняющимся условиям профессиональной среды, самообучаться, саморазвиваться, быть конкурентоспособным специалистом.

Для решения проблемы профилактики дезадаптации предлагаются разнообразные мероприятия. Прежде всего это диагностика уровня сформированности адаптационных возможностей, запросов студентов, это может быть ряд корректирующих мероприятий (формирование самопринятия и самоконтроля, самоуважения и гибкости поведения; креативности и

коммуникативного потенциала, нивелирование уровня негативных составляющих личностного компонента [1]. Также рекомендуется проводить тренинги креативности, снятие поведенческих и эмоциональных стереотипов, включение элементов культуры здоровья, обращение внимания на успешность адаптации к обучению в вузе [5].

Однако привлечение студентов к занятиям спортом как способу формирования таких качеств личности, как эмоциональная устойчивость, сила воли, целеустремленность часто остается вне поля зрения воспитательной работы вуза.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и социализации личности. Многие социальные ситуации «проигрываются» в спортивной деятельности, что позволяет студенту накапливать жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок.

Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации студента наряду с семьей, учебным заведением задействован социальный институт физической культуры и спорта. Занятия спортом в вузе усиливают ориентированность студента на соревновательный, спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт — это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет студенту стойко переносить трудности, нередко возникающие у молодых людей в вузе, семье, в других жизненных ситуациях.

Наше исследование посвящено изучению адаптивных личностных качеств, которыми обладают студенты аграрного вуза, занимающиеся спортом. Мы предполагаем, что умение управлять своими эмоциональными состояниями должны сдерживать уровень агрессии личности.

Мы провели опрос студентов разных факультетов, объединенных общим увлечением — баскетболом. Опрошены две команды — женская и мужская. Средний возраст — 19,8 года. Использована методика — «Тест Агрессивности» (опросник Л. Г. Почебут) [6].

Получены следующие результаты. Низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения показали 50 % опрошенных студентов — это девушки, остальные (юноши) имеют средний уровень. Высокий уровень вербальной агрессии имеют по 10 % юноши и девушки, физической — 20% юношей. Предметная, эмоциональная, самоагрессия имеют очень низкие значения.

Адаптированная личность способна приспосабливаться к различным требованиям социальной среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта с ней, без излишнего проявления агрессии [3].

Изучая уровень агрессии и адаптированности у молодых людей, увлекающихся спортом, мы можем прогнозировать и управлять агрессивным поведением больших социальных групп, выявлять и проводить профилактику склонности к асоциальной, криминальной агрессии, вести разработку новых методов коррекции и сглаживания агрессивного поведения [2].

#### Список литературы

1. Левченко Е. С. Факторная структура социальной адаптации студентов / Е. С. Левченко // Теория и практика физической культуры. Ежемесячный электронный научно-теоретический журнал. - 2007 - № 3. [сайт]. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> (дата обращения: 29. 10. 2016).
2. Мешков И. А., Петрова Н. П. Биологические и социальные аспекты агрессивного поведения: в сборнике: EurasiaScience Сборник статей Международной научно-практической конференции. Научно-издательский центр «Актуальность. РФ», 2015. - С. 120-121.
3. Мешков И. А., Петрова Н. П. Психолого-социальные аспекты явлений «экстремизм» и «терроризм»: в сборнике» Успехи современной науки и образования». - 2016. - Т. 2. - № 3. - С. 78-81.
4. Петрова Н. П. Проблемы формирования в вузе креативности и толерантности как показателей адаптированности студентов: в сборнике «Социально-психологическая адаптация мигрантов в современном мире» // Материалы III Международной научно-практической конференции. – Пенза: Пензенский государственный университет; Педагогический институт им. В. Г. Белинского. 2016. с. 170-174.
5. Петрова Н. П., Чурянина Д. А. Социально-психологическая адаптация первокурсников как часть воспитательной системы вуза: в сборнике «Качество современных образовательных услуг - основа конкурентоспособности вуза»: сборник статей по материалам межфакультетской учебно-методической конференции; ответственный за выпуск М. В. Шаталова, 2016. - С. 374-376.
6. Платонов Ю. П. Основы этнической психологии: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2003. С. 383–385.
7. Попкова Е. Б. Инкультурация иностранных студентов в российском вузе: институциональные условия и основные этапы (на примере ЮРГТУ (НПИ): автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Е. Б. Попкова. –Новочеркасск, 2013. 17 с.



# **РЕЗЕРВЫ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ ЗАДАННЫХ РЕЖИМОВ ОРГАНИЗАЦИИ БОЕВОЙ СТОЙКИ**

**Мишенин А. Ю.**

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации  
Федерального медико-биологического агентства России, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Многоаспектные психофизиологические исследования высококвалифицированных борцов греко-римского стиля позволяют предположить, что реализация процессов адаптации к экстремальным психофизическим нагрузкам соревновательной деятельности связана с особенностями индивидуальной организации функции постурального контроля.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, высококвалифицированные борцы, постуральный контроль, стабилография, предпочитаемые боевые стойки, двигательные способности.

Одна из важнейших составляющих двигательных способностей в греко-римской борьбе – постуральная адаптация к специфике перцептивно-моторной организации успешных тактико-технических действий [4]. Свойства системы позного контроля составляют базовый уровень построения индивидуального тактико-технического профиля специализированной соревновательной деятельности борца [1].

Борцовская стойка – экспликация асимметричной реализации постурального контроля. Предпочтение правосторонней (правая нога – впереди) и левосторонней (левая нога – впереди) стоек является частной репрезентацией индивидуальной топографии постуральной ориентации [3].

Цель настоящего исследования – изучение специфики организации постурального контроля у борцов греко-римского стиля, предпочитающих лево- или правостороннюю стойку, и анализ ее взаимосвязи с успешностью соревновательной деятельности.

Обследованы высококвалифицированные борцы греко-римского стиля (победители и призеры чемпионатов мира, европы, россии), предпочитающие левостороннюю (19 человек) и правостороннюю (17 человек) стойку.

в процессе проведения исследования определялся диапазон постуральной адаптации борцов в пробе «билатеральный ромберг» (с открытыми и закрытыми глазами) – произвольный контроль; а также в пробе «мишень» в заданных условиях БОС-модулированных параметров (произвольный контроль) функционирования аппарата «Стабилан-01» (г. Таганрог, 2008). При проведении исследования спортсмены находились в основной фронтальной стойке. Параметры статокинезиограммы регистрировались для левой и правой стопы в

отдельности, а также интегрально – для центра масс тела. Анализировались следующие классические показатели:  $Q_x$  (мм) – среднеквадратическое отклонение центра давления (ЦД) во фронтальной плоскости;  $Q_y$  (мм) – среднеквадратическое отклонение центра давления (ЦД) в сагиттальной плоскости;  $R$  (мм) – средний суммарный разброс колебаний ЦД;  $V_{ср.}$  (мм/с) – среднеамплитудное значение скорости перемещения ЦД за время исследования;  $S_{элл.}$  (мм<sup>2</sup>) – площадь доверительного эллипса без петель и выбросов; а также векторный показатель КФР (%) – отражает степень константности позы и моторной ригидности. Обработка данных проводилась в статистической программе «Stadia 7.0». В процессе проведения исследований соблюдались нормы биомедицинской этики.

Обработка результатов пробы «билатеральный Ромберг» выявила определенные закономерности, отражающие отличия в организации постурального контроля у борцов-«левостоечников» и борцов-«правостоечников». Так, группа «левостоечников» обнаружила минимальные различия в параметрах СКГ корпуса и каждой из опор-конечностей в сравнении с группой «правостоечников»: 1) у «правостоечников» проба с открытыми глазами – разница по величине  $Q_y$  между левой и правой опорами составила 23 %, по показателю КФР – 5 %; в то время как у «левостоечников» достоверной разницы показателей не обнаружено; 2) проба с закрытыми глазами – разница по показателям  $S_{элл.}$  между корпусом и левой опорой составила 133 % у «левостоечников» и 305 % у «правостоечников»; различия по показателю КФР между корпусом и правой опорой: 11 % – «левостоечники» и 19 % – «правостоечники». Сравнение показателей статокинезиограмм с наличием визуального мониторинга и в условиях депривации зрения также выявило более значительную динамику показателей в группе «правостоечников» (например, показатель  $S_{элл.}$  увеличился на 87 %, в то время как у «левостоечников» он достоверно не изменился).

Анализ результатов пробы «мишень» также выявил различия в функционировании постурального аппарата борцов. Не было достоверных различий в параметрах СКГ левой и правой опор у «правостоечников», в то время как у «левостоечников» обнаружено увеличение показателя  $Q_y$  левой опоры на 26 %. Можно предположить, что обнаруженная закономерность произвольного контроля обусловлена особенностями ранее выявленных тактико-технических предпочтений наиболее успешных борцов-«левостоечников»: постоянный атакующий стиль ведения схватки с проведением простых приемов в сагиттальном векторе атаки [2].

Проведено также сравнение показателей статокинезиограмм при проведении пробы «билатеральный Ромберг (открытые глаза)» и пробы «мишень» внутри групп борцов. Выявлены минимальные различия в

адаптационной динамике СКГ при произвольной реализации контроля стойки в аппаратномодулированном постуральном пространстве у борцов-«левостоечников»: в пробе «Мишень» показатель  $V_{ср.}$  увеличился на 27%, показатель КФР уменьшился на 17 %. В то же время у борцов-«правостоечников» отмечалась большая амплитуда изменений как по величине, так и по количеству показателей: показатель  $Q_x$  увеличился на 85 %,  $R$  – на 30 %,  $V_{ср.}$  – на 72 %,  $S_{элл.}$  – на 137 %; интегральный КФР уменьшился на 38 %. Эти данные можно интерпретировать как наличие доминирующей проприоцептивной компоненты в механизмах постуральной ориентации у борцов-«правостоечников» и выраженной постуральной реактивности систем пространственно-курсовой устойчивости. Эти психофизиологические особенности также находят свое выражение в технико-тактическом рисунке борцов-«правостоечников», приводящих их к победе: преимущественно контратакующий стиль ведения схватки с использованием комбинационных действий в завершающей фазе контратаки [5].

Таким образом, постуральная адаптация составляет основу специализированных двигательных навыков, реализуемых в соревновательной деятельности, и является потенциалом развития двигательных возможностей борца на этапах спортивного совершенствования.

Список литературы:

1. Бердичевская Е. М. Особенности постурального контроля у борцов греко-римского стиля, предпочитающих правостороннюю стойку / Е. М. Бердичевская, А. Ю. Мишенин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – № 3. – С. 51–54.
2. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы совершенствования многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля / А. С. Кузнецов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 2002. – 42 с.
3. Мишенин А. Ю. Влияние профиля асимметрии и предпочитаемой стойки борцов греко-римского стиля на успешность соревновательной деятельности / А. Ю. Мишенин // Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2011. – С. 165–167.
4. Мишенин А. Ю. Функциональная организация постурального контроля борца с учетом особенностей имитационных боевых стоек / А. Ю. Мишенин // Материалы IV съезда физиологов СНГ «Физиология и здоровье человека» (8 – 12 октября 2014 г.) / Сочи – Дагомыс, 2014. – С. 186.
5. Сагалеев А. С. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / А. С. Сагалеев, С. В. Калмыков, Б. В. Дагбаев. – Улан-Уде: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2007. – 204 с.

# К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА ТРЕНЕРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В ФИТНЕС - ИНДУСТРИИ

**Москаленко К. Ю.**

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

**Аннотация.** В работе представлены результаты исследований квалификационных и психологических требований, предъявляемых к должности инструктора тренажерного зала. Был проведен анализ динамики роста показателей работы персональных тренеров тренажерного зала в нескольких фитнес - клубах города Краснодара, выявивший тенденцию предъявляемых требований к должности инструктора тренажерного зала.

**Ключевые слова:** инструктор, тренажерный зал, склонность, способность.

Известно, что в современном мире физическое развитие имеет большое значение, популяризация спорта привела к появлению огромного числа фитнес - клубов, а следовательно, и к появлению новых рабочих мест, в частности инструктора тренажерного зала. Инструктор тренажерного зала связан с видом работ, предъявляющих специфические требования к психике человека. При приеме на работу и непосредственном выполнении обязанностей инструктора необходимы знания анатомии и физиологии, хотя в ходе исследования выяснилось, что в ряде клубов этим вопросам не уделяется должное внимание, как и психологическим особенностям инструктора в целом. Так же мало уделяется внимания к личностным чертам, которые не рассматриваются в качестве главных (и второстепенных) детерминант выполнения работ. Работодатель ставит на первый план коммерческие показатели, лидерство, мотивацию. В некоторых организациях уделяется внимание удовлетворенности и стрессу [3], однако все работодатели не проявляют особого интереса к таким темам, как влияние устойчивых личностных черт на выбор профессии или продуктивность, психологические функции работы для различных сотрудников и влияние работы на формирование личности. Наряду с тем, уделение данному вопросу соответствующего внимания и обоснованных действий в виде требований позволят оказывать услуги более грамотно, качественно, что соответственно приведет к росту коммерческих показателей [4].

В исследовании приняли участие более 30 испытуемых – инструкторов тренажерного зала и кадровых работников, начальников подразделений, отвечающих за прием и координацию деятельности инструктора тренажерного зала.

Были проведены исследования по методике Дж. Холланда [1], методике Йовайши для изучения профессиональных предпочтений [2], методике «Мотивы

выбора деятельности преподавателя» [2], методике «Оценка профессиональной направленности личности учителя» [2].

В соответствии с данными, полученными по методике Дж. Холланда, больше чем у половины опрошенных, которые являются действующими фитнес – инструкторами, в большей степени был выражен предприимчивый тип (у 15 из 30), затем реалистичный (8 из 30), социальный (4 из 30) и конвенционный (3 из 30). То есть, из результатов исследования видно, что социальный тип, целями и задачами которого является налаживание социальных контактов и возможность приспособляться к любым условиям, стоит лишь на 3 месте.

Методика Йовайши для изучения профессиональных предпочтений дала следующие результаты: у большинства опрошенных наблюдается склонность к сфере материальных интересов (17 из 30), затем идет только сфера физического труда (8 из 30), сфера работы с людьми (3 из 30), сфера умственного труда (2 из 30). Из приведённых результатов видно, что большинство инструкторов имеют повышенные склонности к сфере материальных интересов и меньшие к сфере физического труда и работы с людьми, что в свою очередь ведёт к негативным последствиям в фитнес - индустрии.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что в фитнес - индустрии, помимо общего тестирования знаний анатомии и физиологии, необходимо проводить исследования в области психологической подготовки инструкторов тренажерного зала.

Список литературы:

1. Ильин Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 1-ое издание, 2008. - С. 10-15.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – М., 2001. - 586 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. Академия, 2014. - С. 4,7.

# НАДЕЖНОСТЬ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ДЕТЕЙ–ШАХМАТИСТОВ

НЕСВЕТАЙЛО А. В.

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

**Аннотация.** В статье описаны промежуточные результаты (проверка надежности) адаптации методики диагностики детско–подросткового перфекционизма на выборке юных спортсменов-шахматистов.

**Ключевые слова:** методика, диагностика, адаптация, надежность, перфекционизм, юные спортсмены-шахматисты.

В последнее десятилетие феномен «перфекционизма» (от лат. perfectio - «совершенство») стал предметом интенсивных эмпирических исследований в спортивной психологии. В самом общем виде термин обозначает стремление личности следовать неразумно высоким стандартам деятельности и неспособность испытывать от нее удовлетворение. Исследования перфекционизма показывают его тесную связь с наиболее значимыми в эпидемиологическом отношении расстройствами (депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями пищевого поведения) и снижением продуктивности в деятельности. Уже доказано, что перфекционизм связан с психологическим стрессом и мотивацией занятиями спортом у спортсменов и обычного населения.

Прикладное значение этих разработок очевидно: они стимулируют к внедрению профилактических программ, позволяют выявлять факторы эмоциональных расстройств и своевременно предупреждать это опасное явление.

Однако, по сравнению с исследованиями взрослых людей, относительно немного ученых изучали взаимосвязи между перфекционизмом и психологическим здоровьем у детей и подростков, и, в основном, его диагностика осуществлялась по методикам, разработанным для взрослых людей. Это, скорее всего, связано с отсутствием пригодной специально адаптированной для детей и подростков методики диагностики перфекционизма с опубликованными психометрическими свойствами.

Для взрослых есть много различных шкал перфекционизма, которые надежны и валидны. Наиболее широко используемые из них — это две многомерные шкалы перфекционизма, разработанные Хьюиттом и Флеттом (1991) и Фростом, Мартеном, Lahart и Rosenblate (1990), соответственно. Ученые Rory C. O'Connor and Diane Dixon взяли за основу шкалу Хьюитта и Флетта (1991) включающую три направления: (а) Самоориентированный перфекционизм

(СОП) определен как сильная мотивация быть совершенным, с бескомпромиссными взглядами («всё или ничего») и самоустановленными ожиданиями высоких достижений; (b) социально предписанный перфекционизм (СПП) оценивает степень уверенности человека, что другие устанавливают нереалистично большие стандарты своего поведения; и (c) перфекционизм, ориентированный на других (ПОД), является мерой того, что человек устанавливает нереалистичные нормы для других. На её основе и была разработана методика диагностики перфекционизма у детей и подростков R. C. O'Connor, D. Dixon, S. Rassmussen [1] с тремя факторами (социально предписанный перфекционизм, самоориентированный перфекционизм — «Стремление», самоориентированный перфекционизм — «Критический»), которая показала хорошую надежность и валидность.

В данной статье описаны промежуточные результаты апробации (проверка надежности) этой методики на спортсменах–шахматистах 7-16 лет.

Исследование происходило на тренировках и турнирах по шахматам в г. Новороссийске, тестировались школьники–шахматисты в возрасте от 7 до 16 лет (учащиеся 1-11 классов). Всего прошел тестирование 61 человек, из них 49 мальчиков и 12 девочек. Все участники прошли тестирование по методике диагностики перфекционизма для детей и подростков с 14 элементами. Опрашиваемые оценили каждый пункт по 5-балльной системе, от 1 (абсолютно неверно для меня) до 5 (совершенно верно для меня).

Средние показатели по вопросам получились следующие:

1 вопрос – 3,89; 2 вопрос – 4,30; 3 вопрос – 4,03; 4 вопрос – 4,48; 5 вопрос – 4,20; 6 вопрос – 2,94; 7 вопрос – 3,37; 8 вопрос – 2,08; 9 вопрос – 3,15; 10 вопрос – 2,73; 11 вопрос – 3,68; 12 вопрос – 2,07; 13 вопрос – 2,17 и 14 вопрос – 3,46.

Вопросы под номерами 1, 2 и 4 - это показатели СОП «Стремления», вопросы под номерами 3, 5, 6, 8, 9, 11 и 13 - это показатели СПП, оставшиеся вопросы под номерами 7, 10, 12 и 14 – это СОП «Критика».

Средние показатели по направлениям перфекционизма получились следующие:

- Социально предписанный перфекционизм – 4,22;
- Самоориентированный перфекционизм «Стремление» – 3,18;
- Самоориентированный перфекционизм «Критический» (вопросы) – 2,91.

Оценка опросника на надежность проводилась по критерию внутренней согласованности. Мерой внутренней согласованности были коэффициенты корреляции балла по каждому вопросу опросника с суммарным баллом по показателю, к которому относится вопрос. На данный момент исследование еще продолжается, а в результате промежуточной проверки надежности получены следующие результаты.

При допустимом уровне 0,33 и выше ( $p=0.01$ ) надежность по первому блоку (СОП «Стремления») вопросов получилась следующая: первый вопрос (1)=0,78; второй вопрос (2)=0,73; четвертый вопрос (4)=0,39.

Надежность по второму блоку (СПП) вопросов получилась следующая: третий вопрос (3)=0,63, пятый вопрос (5)=0,60, шестой вопрос (6)=0,56; восьмой вопрос (8)=0,38; девятый вопрос (9)=0,64; одиннадцатый вопрос (11)=0,60; тринадцатый вопрос (13)=0,66;

Надежность по третьему блоку (СОП «Критика») вопросов получилась следующая: седьмой вопрос (7)=0,57; десятый вопрос (10)=0,60; двенадцатый вопрос (12)=0,69; четырнадцатый вопрос (14)=0,58.

Как видно из показателей, этот промежуточный подсчет надежности дал хорошие результаты по всем вопросам.

Была проверена внутренняя согласованность отдельно в двух возрастных группах: 1 группа от 7 до 10 лет (36 человек), 2 группа от 11 до 16 лет (25 человек).

В первой группе показатели по надежности были хорошие по всем вопросам, кроме 5 и 8, а во второй группе показатели были хорошие по всем вопросам, кроме 4 и 8 (для  $p=0,01$ ). Так как в возрастных подгруппах количество юных спортсменов маленькое, а исследование продолжается, то возможно, что с увеличением количества опрошенных спортсменов показатели по этим вопросам улучшатся и станут выше допустимого минимального значения.

В противном случае, возможно, придется переформулировать эти вопросы и провести новую проверку или, вообще, удалить эти вопросы. Так как вопросов в методике изначально всего 14, и не хотелось бы её сокращать, то удаление будет рассматриваться как крайний вариант, после проверки методики с измененными формулировками по «ненадежным» вопросам.

В дальнейшем планируется провести очередной этап адаптации методики определения перфекционизма, заключающийся в проверке внутренней валидности методики.

Список литературы:

1. O'Connor R. C., Dixon D. , Rassmussen S. The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale, Psychological Assessment, 2009, Vol. 21, No. 3, 437–443



# ФЕНОМЕН ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Нечитайло Е. С.

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

**Аннотация.** Данная статья посвящена анализу перфекционизма спортсменов подросткового возраста, занимающихся карате-до, которые предъявляют к себе чрезвычайно повышенные требования в силу возрастных особенностей.

**Ключевые слова:** перфекционизм, спортивная деятельность, возрастные особенности, подростковый период, личностные регуляторы.

Одним из важных компонентов в спорте является стремление к максимальным результатам. Современные тенденции спорта диктуют особые правила, к которым можно отнести непрерывное совершенствование умений и навыков, стремление к максимальным достижениям.

Устремленность спортсменов выступать на предельно возможных результатах заставляет задуматься о профилактике физических и психических перегрузок, с одной стороны, а с другой, - обратить внимание на исследование феномена перфекционизма в спорте. Под перфекционизмом понимаются завышенные требования к себе с высоким уровнем притязаний, критическое оценивание себя и своего поведения, предъявление высоких стандартов и выдвижение чрезмерно высоких требований.

Целью нашего исследования явилось определение уровня перфекционизма у спортсменов, занимающихся карате-до.

Важно отметить, что современные исследователи рассматривают перфекционизм как многомерный феномен. Представителями такого взгляда являются Дж. Л. Флетт и П. Л. Хьитт. В своей теории перфекционизм они рассматривают, как три компонента: перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, ориентированный на других, и социально предписанный перфекционизм. При этом перфекционизм, ориентированный на себя, влияет конструктивно, а социально обусловленный перфекционизм оказывает отрицательное влияние на деятельность. Конструктивные реакции - реагирование при завышенных требованиях - могут быть только при условии сформированности личностной зрелости, возрастных факторах и квалификационных характеристиках спортсмена. Перфекционизм часто рассматривается во взаимосвязи с такими личностными свойствами спортсменов, как самооценка, мотивация к успеху и избегания неудач, соревновательная тревожность и целеполагание.

Отечественные психологи рассматривают перфекционизм как склонность

следовать завышенным стандартам деятельности и выдвигать к собственной личности чрезмерно высокие требования. Первые упоминания о перфекционизме можно увидеть в работах XX века К. Хорни, который сделал первые теоретические разработки, о чем пишет в своих работах Н. Г. Гаранян.

Все выше изложенное свидетельствует о том, что упорное стремление достижения максимальных результатов может привести к снижению продуктивности. Неоднозначность влияния перфекционизма на спортсмена заставляет задуматься о личностных параметрах и возрастных аспектах, которые влияют на спортивную деятельность.

При сравнении средних показателей нами было выявлено, что значения показателей перфекционизма, ориентированного на других, социально предписанного перфекционизма находятся на среднем уровне, значения перфекционизма, ориентированного на себя, находятся на высоком уровне. Это говорит о том, что спортсмены предъявляют к себе чрезвычайно высокие требования, это можно объяснить возрастными особенностями и сферой их деятельности, в которую они погружены, что подтверждается в работе А. С. Распоповой [3].

Список литературы:

1. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. – 2009. - № 6. – С. 52-61.
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: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Краснодар, 2012.
4. Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов // Вопросы психологии. - 2007. - № 4. - С. 157.
5. Flett G. Hewitt P. The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise // Current directions in psychological science. - Volume14. - Number1. – 2005.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Николаев А. Н.

Псковский государственный университет, г. Псков, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена одному, пока не используемому на практике ресурсу повышения конкурентоспособности спортсменов, за счет деятельности их тренеров, направленной, в том числе, и на оздоровительный эффект учебно-тренировочных занятий. Здесь также приводятся данные, отражающие психологические факторы оздоровительной направленности деятельности тренеров, а также их типы.

**Ключевые слова:** воспитательная, образовательная, оздоровительная успешность, свойства личности, типы тренеров.

Критериями результативности деятельности тренеров ДЮСШ является то, насколько успешно они осуществляют воспитательную, образовательную и оздоровительную работу с детьми, а также подготавливают их к соревнованиям [1, 2, 3, 4, 5].

В данном случае нас интересует лишь один из аспектов деятельности тренера – оздоровительный. Важно отметить, что успешность реализации этой функции спорта тренером во многом повышает конкурентоспособность спортсменов высокого класса.

Есть все основания полагать, что деятельность тренеров по повышению уровня здоровья своих учеников имеет три направления: деятельность по повышению показателей здоровья занимающихся; деятельность по сохранению их здоровья вопреки опасности получить травму, нанести вред здоровью от чрезмерных физических нагрузок и пр.; и собственно работа в оздоровительной секции. Первые два направления как раз и способствуют повышению конкурентоспособности спортсменов (например, перед футбольными матчами мы часто слышим или читаем о потерях в той и другой команде). В данном случае рассматриваются эти первые два направления – насколько, реализуя соревновательную функцию спорта, тренеры не упускают и другие его функции.

Были поставлены следующие задачи:

1. Определить успешность выполнения тренерами деятельности по оздоровлению детей.

2. Установить взаимосвязи показателей мотивации (потребности, мотивов, направленности, ценностных ориентаций) и средств деятельности (свойств личности, педагогического мастерства, стилей и стратегий) с успешностью

деятельности тренеров по оздоровлению детей.

В качестве испытуемых выступили 52 тренера ДЮСШ г. Санкт-Петербурга. Выборка репрезентативна. Использовались как широко известные в психологии методики, так и авторские. Применялся 99 процентный уровень достоверности корреляционных взаимосвязей.

Были получены следующие результаты.

Наибольшая успешность у тренеров ДЮСШ отмечена в реализации оздоровительной функции, наименьшая – в образовательной.

Наиболее тесно оздоровительная успешность взаимосвязана с воспитательной успешностью деятельности и наименее – с соревновательной. Некоторые тренеры добиваются высоких результатов по совершенствованию организма и личности учеников, но они менее успешны в подготовке спортсменов к соревнованиям. Другая часть тренеров, наоборот, успешно выполняя соревновательную функцию, менее успешны в воспитательной, а особенно – в оздоровительной деятельности.

Потребность в тренерской деятельности оказывает влияние на все показатели ее успешности, но, прежде всего, на оздоровительную. Успешность оздоровительной деятельности тренеров зависит от выраженности внутренних мотивов (достижения результата деятельности) и внешних отрицательных (мотивов избегания неудачи). Оздоровительная успешность тренеров зависит от выраженности направленности на взаимодействие и ценностные ориентации: профессиональные качества, служение людям, богатство духовной культуры.

Успешность оздоровительной деятельности тренеров обусловлена высокими значениями следующих свойств их личности: осведомленности, настойчивости, пластичности, активности, устойчивости внимания, быстроты воспроизведения, словарного запаса, словоупотребления, обобщения и выявления существенных признаков, а также когнитивных стилей – узости диапазона эквивалентности и узости категоризации. Перечисленные свойства являются профессионально важными качествами для оздоровительной деятельности тренеров.

Успешность деятельности по оздоровлению спортсменов, кроме соответствующей стратегии (оздоровительной), взаимосвязана с компетентностью по оздоровлению, с вариативным стилем деятельности, с воспитательной и оздоровительной ее стратегиями, а также с компетентностью по воспитанию, мотивационными, коммуникативными и организаторскими умениями, с подготовительным и ситуативным стилями деятельности.

Выявлены три типа тренеров:

1. Тренеры, направленные на общение, оздоровление и воспитание спортсменов. Они более успешны в оздоровительной и воспитательной деятельности и удовлетворены возможностью общения, отношениями с

учениками и содержанием педагогической деятельности.

2. Тренеры, направленные на спортивный результат занимающихся. Они более успешны в подготовке спортсменов к соревнованиям и удовлетворены перспективами карьерного роста, уровнем собственного профессионализма и результатами своей деятельности.

3. Тренеры-универсалы, увлеченные собственной профессиональной деятельностью. У них отдельные показатели успешности деятельности выражены хотя и не высоко, но равномерно. Они удовлетворены возможностью творчества, месторасположением работы и общественной значимостью деятельности.

Список литературы:

1. Кваснюк Л. Я. Исследование творческой стратегии поведения тренеров по спорту: дисс. ... канд. психол. наук: 13 00 01 / Леонид Яковлевич Кваснюк. - Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 169 с.

2. Момот Д. А. Самосознание и педагогическое мастерство тренеров: амеологический аспект (На материалах детско-юношеского спорта): дисс. ... канд. психол. наук: 1300 01 / Демид Александрович Момот. - Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 154 с.

3. Николаев А. Н. Успешность деятельности тренера // Теория и практика физической культуры. - № 12. - 2003. – С. 29-33.

4. Николаев, А. Н. Влияние мотивации спортивных тренеров на результаты их деятельности / Николаев А. Н. // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 7. – СПб.: Изд-во С. -Петербург. ун-та, 2003. – С. 174-187.

5. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб. : СПб ГАППО, 2005. – 284 с.

6. Николаев А. Н. Креативность и творчество в деятельности тренера  
Современные тенденции в фундаментальных и прикладных исследованиях: Сборник Международной научно-практической конференции (г. Рязань, 30 апреля 2015 г.). – Рязань: ООО «Центр фундаментальных и прикладных исследований, 2015. – С. 193-195.

7. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры. учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ПРОБЛЕМАТИКЕ ПРОГНОЗА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Ниясова Н. С.

Омский государственный педагогический университет, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлена модель развития ценностного отношения личности к занятиям спортом, позволяющая объяснить возникновение, конструирование и сохранение связи спортсмена с избранным видом спортивной специализации путем изучения актуализации и удовлетворения потребностей. Важно отметить, что теоретические концепции, схемы и парадигмы, сформировавшиеся в конце XX века, оказались сейчас перед необходимостью обосновывать этот уникальный феномен сложного личностного образования, в котором специфическим образом проявляется единство законов природы и общества, и решать практические задачи, связанные с прогнозом эффективности функционирования системы «человек – спорт».

**Ключевые слова:** личность, спорт, ценностное отношение, потребности, прогнозирование.

В современных условиях активизируется дальнейшая и более глубокая разработка специального научного направления общей теории отношений - «ценностное отношение личности к занятиям спортом». В течение последних десятилетий расширяется объём исследований данной проблематики, появляются новые научные направления, разрастается круг разрабатываемых проблемных вопросов, изменяется понятийный аппарат. Теория отношений непрерывно обогащается фактическими данными, формируются новые гипотезы и концепции, совершенствуются методы её исследования. Можно утверждать, что в современных условиях теория отношений вступает в качественно новый этап своего развития. На наш взгляд, своевременным является использование данных о типе и уровне сформированности ценностного отношения личности к занятиям спортом в прогнозировании динамики спортивных достижений.

Научная проблема заключается в разрешении противоречий между необходимостью прогноза спортивных достижений и недостаточной изученностью модели развития ценностного отношения личности к занятиям спортом, обосновывающей возникновение, конструирование и сохранение связи личности со спортом путём анализа иерархии нужд спортсмена, изучения способов актуализации доминирующих потребностей и отслеживания степени их удовлетворения в многолетней спортивной тренировке.

В результате педагогического эксперимента представлен опыт

краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного прогнозирования динамики спортивных достижений путем исследования ценностного отношения личности к занятиям спортом.

Краткосрочный прогноз (от 3 до 6 месяцев) связан с возникновением ценностного отношения личности к занятиям спортом на новом качественном уровне (подсознания, сознания, самосознания), осуществляется исследованием актуализации потребностей спортсмена. Актуализации потребностей (1 фазе - фазе обнаружения нужды) характерны различие нужды, профессионально важной в избранном виде спортивной специализации и эмоциональная оценка двигательных возможностей её удовлетворения в заданных условиях спортивной деятельности. Этому способствует эмоциональная установка субъекта к постановке спортивных целей, являющаяся пусковым механизмом деятельности на подсознании и механизмом поддержания необходимой психической активности на уровне сознания или самосознания. В поддержании необходимого уровня психической активности в спортивной деятельности участвуют эмоциональный и мотивационный процессы. Действующий в момент актуализации нужды механизм, побуждающий спортсмена к психической активности, обеспечивает привлечение новых, как правило, более универсальных потребностей путём спонтанного проявления природных двигательных задатков и их взаимодействия с эмоциональными способностями и мотивами спортсмена.

Среднесрочный прогноз (от 6 до 12 месяцев) связан с конструированием ценностного отношения личности к занятиям спортом (по созерцательному, познавательному или деятельному типу) и осуществляется путём изучения выбора личностью способа актуализации индивидуальных потребностей. Актуализации индивидуальных потребностей (2 фазе - фазе приближения субъекта к предмету потребления) свойственны распознавание способа актуализации индивидуальных нужд (желание, побуждение, стремление, намерение) и эмоциональное переживание потенциальных возможностей организма, обеспечивающих достижение спортивных целей. Это характеризует мотивационную готовность субъекта подчинять индивидуальные нужды поставленным целям, являющимся механизмом, направляющим психическую активность спортсмена на достижение высоких спортивных результатов. Выбор способа актуализации индивидуальной нужды обеспечивают мотивационный и когнитивный процессы. Действующий в данный момент механизм, направляющий психическую активность субъекта на достижение спортивных целей, способствует проявлению комплекса двигательных и интеллектуальных способностей, адаптирующих личность к изменяющимся условиям спортивных состязаний.

Долгосрочный прогноз (от 1 года до 4 лет) связан с сохранением ценностного отношения личности к занятиям спортом (определённого уровня и

типа) и осуществляется путём исследования степени удовлетворения индивидуальных потребностей. Удовлетворение индивидуальных потребностей спортсмена (3 фаза - фаза устранения нужды) осуществляется осознанием степени удовлетворения доминирующей нужды и эмоциональным реагированием на условия её опредмечивания, что характеризует ценностные ориентации субъекта, отражающие его намерения и способы реализации спортивных целей. Удовлетворение индивидуальной нужды осуществляют интеллектуальный и волевой процессы. Действующий в момент устранения нужды механизм, регулирующий психическую активность спортсмена, обеспечивает качество и своевременность привлечения универсальных средств удовлетворения потребностей, это способствует закреплению двигательных способностей, переходящих в соревновательный опыт, который, в свою очередь, обуславливает достижение высших спортивных результатов.

Выводы: 1) в процессе многолетней спортивной подготовки эффективность прогноза спортивных достижений повышается путём исследования связи личности со спортом; 2) в основе разработанной модели развития ценностного отношения личности к занятиям спортом, объясняющей возникновение, конструирование и сохранение связи спортсмена с избранным видом спортивной специализации, лежат преемственность и взаимосвязанность механизмов, побуждающих, направляющих и регулирующих психическую активность субъекта в достижении высших спортивных достижений.

Список литературы:

1. Баландин В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте: дис. ... д-ра. пед. наук / В. И. Баландин. - СПб. , 2000. - 359 с.
2. Зефирова Е. В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов (на примере спортивных единоборств): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. В. Зефирова. – СПб. , 2012. - 23 с.
3. Ниясова Н. С. Прогнозирование достижений личности в спортивной деятельности на основе психодиагностики ценностного отношения к занятиям спортом (концептуальные основы) / Н. С. Ниясова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 31-33.
4. Ниясова Н. С. Концептуальные основы развития индивидуальных потребностей на занятиях спортом / Н. С. Ниясова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 102-104.
5. Серова Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.



# ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

ОЛЬШАНСКАЯ С. А.

Кубанский социально-экономический институт, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Статья посвящена поиску путей повышения уверенности в себе у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. В статье представлены результаты изучения показателей самооценки, уверенности в себе и уровня притязаний, которые выявили неадекватную самооценку уверенности в себе при высоком уровне притязаний, что в сложный период соревновательной деятельности может привести к нехватке мотивации для достижения успеха.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, самооценка, уверенность в себе, уровень притязаний, соревновательная деятельность.

В современном мире модным стало быть спортивным и здоровым, поэтому развитию спорта уделяется огромное внимание. Однако необходимо отметить, что спортивные достижения всегда ценились и имели значение в жизни многих людей. А поскольку без уверенности в себе достигнуть чего-либо в спорте практически невозможно, то каждому тренеру и его подопечным хочется знать и понимать, как сформировать уверенность в себе, что лежит в основе и каков механизм ее влияния на общую успешность спортсмена.

Актуальность проблемы поиска путей повышения уверенности в себе у девочек-спортсменок не теряет актуальности, так как художественная гимнастика является одним из видов спорта, которые предъявляют достаточно высокие требования как к физическим, так и к психологическим особенностям девочек. Сложным является и возраст от 7 до 10 лет, связано это часто с тем, что девочки, идущие в школу, часто уже имеют опыт участия в соревнованиях и ни одного года тренировок в спортивных школах и секциях, они уже могут иметь взрослые спортивные разряды. Это очень существенно сказывается на формировании их психологических особенностей и образе жизни. С одной стороны, спорт способствует формированию уверенности в себе у девочек данного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. Девочки, добившиеся определенных успехов в спорте к столь раннему возрасту чувствуют и ведут себя намного увереннее, чем девочки такого же возраста, не имеющие подобных достижений. В то же время уверенность в себе у спортсменок может сильно снижаться из-за неудачных выступлений или не подтверждающихся притязаний.

В данной работе приведены результаты исследования состояния девочек-гимнасток, посещающих муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей Детско-юношескую спортивную школу (МОУ ДОД ДЮСШ) «Виктория» г. Тихорецка. Всего 56 человек – девочки в возрасте 7-10 лет, занимающиеся художественной гимнастикой.

В результате исследования были получены следующие данные в виде средних значений. Показатель самооценки - по методике "Лесенка" составил  $2,7 \pm 1,05$ , что означает, что у девочек низкий уровень самооценки. Исследование проводилось в период соревновательной деятельности, девочкам, по всей видимости, предъявлялись слишком высокие требования. В то же время уровень уверенности в себе, основанный на самооценке по методике "Самооценка уверенности в себе", составил  $16,5 \pm 1,25$ , что определяет высокий уровень уверенности в себе, однако он на границе со средним уровнем. Это может говорить о том, что несмотря на высокие требования, девочки уверены в себе, верят в себя, однако эта уверенность может быть неадекватной.

Показатель уровня притязаний по методике Шварцландера составил  $2,39 \pm 1,46$ , что означает, что у девочек-гимнасток умеренный уровень притязаний, а это может означать, что при встрече с трудностями девочкам может не хватить мотивации для реализации задуманного.

Известно, что высокие результаты в соревновательной деятельности обеспечиваются адекватной самооценкой, умением концентрироваться и прогнозировать свои действия, что подкрепляется умением владеть собой. Уверенные в себе гимнастки более активны, не боятся соперниц и установка на победу у них сильнее, чем у детей, менее уверенных в себе. На основании данных, полученных в ходе исследования, был сделан вывод о необходимости поиска подхода к решению проблемы оптимизации баланса уровня самооценки, уверенности в себе у девочек и уровня притязаний у занимающихся художественной гимнастикой. Необходимо формировать высокий уровень притязаний, необходимый для победы, при этом следить за их общим психологическим состоянием. Для решения поставленных задач тренерам рекомендуется консультация с психологом с целью определения спортсменов, нуждающихся в психологической поддержке и психологическом сопровождении.

#### Список литературы:

1. Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка» [электронный ресурс] URL: <http://www.child-psy.ru/tests/443.html>
2. Исследование уровня притязаний. Тест Шварцландера [электронный ресурс] URL: <http://helpmenow.ru/claims.html>
3. Киселев Ю. Я. Уверенность в себе. Развитие // Спорт в твоём дворе. 2016 [электронный ресурс] URL: [www.dvorsportinfo.ru/articles/uverennost-v-sebe-razvitie](http://www.dvorsportinfo.ru/articles/uverennost-v-sebe-razvitie)
4. Смаглий Е. И. Проблема формирования психического состояния уверенности в действиях спортсменов // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физического воспитания и спорта». - № 10. - 2009 г.

5. Тест «Самооценка уверенности в себе» [электронный ресурс] URL: [www.zasosna.ru/proforient.files/testir/test\\_uverennost.pdf](http://www.zasosna.ru/proforient.files/testir/test_uverennost.pdf)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК АСПЕКТ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НА МИРОВОМ УРОВНЕ**

**Палий В. И., Сохликова В. А.**

Московский городской педагогический университет Педагогический институт  
физической культуры и спорта, Москва  
Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА  
России, г. г. Москва, Россия

**Аннотация.** Современный спорт связан с высоким уровнем конкуренции и ориентирован на достижение предельно высоких результатов уже в юношеском возрасте. Целью исследования явилось выявление индивидуально-психологических характеристик спортсменов с учетом динамики спортивных достижений в возрастных, профессиональных рамках для разработки рекомендаций по предотвращению деструктивных проявлений и развитию карьеры в спорте высших достижений. Методический инструментарий представлен пятифакторным личностным опросником «Большая пятерка» А. Г. Шмелёва, В. И. Похилько, специальным опросником «3s» В. Н. Конова, А. С. Белорусец, реализованным в программно-аппаратном комплексе Maintest4, и экспертной оценкой тренеров сборной команды России по плаванию. Результаты представленного этапа работы подтверждают достоверность предположения о тесной взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей спортсменов и эффективностью спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** индивидуально-психологические особенности, спортсмены юношеского возраста, эффективность спортивной деятельности.

Изучение взаимосвязи индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и его профессиональной деятельности позволяет исследовать и обосновать психологические закономерности становления субъекта спортивной деятельности, развития личностных особенностей спортсмена-профессионала, оценить роль индивидуально-психологических особенностей личности в процессе профессионализации. Через анализ данной взаимосвязи решаются вопросы соответствия содержания деятельности, ее средств и условий психологическим возможностям спортсмена.

Исследовались спортсмены юношеской сборной России, занимающиеся плаванием (N=54), 15–18 лет. Работа со спортсменами велась на протяжении трёх лет и продолжается по настоящее время.

Полученные данные подверглись 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.

С целью исследования связи между эффективностью спортивной деятельности и индивидуально-психологическими особенностями пловцов была выбрана модель оценивания темпа прироста показателей спортивных результатов, основанная на учете динамики достижений пловцов за последние три года [5].

Результаты анализа индивидуально-психологических особенностей показали, что спортсмены с более развитым самоконтролем имели наибольшую величину прироста личных достижений по результатам соревнований ( $p < 0,05$ ). Ряд авторов [1, 3] подчеркивают, что способность к самоконтролю является важнейшим прогностическим показателем эффективности любой профессиональной деятельности, они также указывают, что умение контролировать свои эмоции в спорте имеет большое значение для достижения успеха. При интерпретации данных экспертного опроса тренеров выявлено, что наибольшие проблемы, с которыми встречается пловец-профессионал этого возраста, - это проблемы саморегуляции во время соревновательного периода. Практически в 75 % случаев спортсмены ощущают сильное влияние своего психологического состояния на результат выступления. По большей части эти проблемы связаны с эмоциональным состоянием и тревогой. Кроме того, выявлено, что чем больший прогресс совершили спортсмены за последние годы, тем более они оказывались консервативными (усредненный показатель - 3,6 стена). Согласно полученным данным, спортсмены с такими индивидуально-психологическими особенностями более эффективно работают в стабильных и прогнозируемых условиях. В целом, установлено, что большинство спортсменов данной выборки имеют черты экстраверта (от 7 до 7,2 стена). Таким образом, пловцы юношеской сборной команды обладают высокой внешней реактивностью, физической и социальной активностью. Результаты проведенного исследования демонстрируют снижение эмоциональной стабильности у спортсменов с высоким темпом прироста спортивного результата (4,3 стена) относительно остальных (5,2 стена). Характерологически это может быть связано с развитым чувством ответственности, а также избыточной самокритичностью этих спортсменов.

Исследования [4] показали, что с ростом спортивных достижений происходит прогрессивное сужение круга интересов подростков на основной

деятельности и усиление спортивной мотивации. Распределение значений по параметру «Активность» подтверждает тенденцию смещения интересов спортсмена непосредственно в профессиональную область, другими словами, чем успешнее спортсмен, тем больше его активность направлена на узкую профессиональную деятельность (от 5,1 до 5,9 стена). По данным Горской Г. Б. [2], готовность к риску и повышенная активность - предикторы успешности деятельности в таких видах спорта, как спортивные игры и единоборства, там, где присутствует изменчивость и малая предсказуемость тактических ситуаций. Результаты, полученные в ходе исследования, демонстрируют большую осторожность и осмотрительность у спортсменов-пловцов с максимальным темпом прироста результата (4,6 стена), чем у спортсменов остальной выборки, более азартных и склонных к риску (5,5 стена).

Включение системы оценивания динамики спортивных достижений пловцов высокой квалификации позволило глубже исследовать индивидуально-психологические особенности спортсменов юношеского возраста высокого мастерства, выявить ресурсы повышения их конкурентоспособности и оптимизировать процесс психологического сопровождения спортсменов сборных команд России в учебно-тренировочный, соревновательный и реабилитационно-восстановительный периоды.

Полученные данные были использованы в системе индивидуальной психологической подготовки, в первую очередь для эффективного развития навыков саморегуляции, выработки умения контролировать свое состояние, умения снижать тревожность, уменьшать подавленность, снимать усталость и повышать сопротивляемость стрессу.

Список литературы:

1. Гордон С. М., Ямпольский Л. Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена. - М. : ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
2. Горская Г. Б., Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: На материале спортивной деятельности: дис. ... д-ра психол. Наук. – Краснодар: КГАФК, 1999 г.
3. Кадырбаева Д. Р., Палий В. И. Ямпольский Л. Т. Методика исследования личностных особенностей спортсменов младшего школьного возраста. - М.: ВНИИФК, НИИОПП АПН СССР, 1985. – 24 с.
4. Пономарчук З. А., Зинник В. А., Молчанов С. З. Динамика физкультурной активности подростка и факторы, определяющие ее // Тез. докл. Всесюз. науч. конф. - Таллин, 1995. - Ч. I. - С. 176-178.
5. Сирис П. З. Темпы прироста физических качеств - фактор, определяющий потенциальные возможности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 1973. - № 4. - С. 9-22.

# ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

ПАРХОМЕНКО Е. А.

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

**Аннотация.** Современные условия включения молодого поколения в жизнь общества, с одной стороны, создают широкие возможности для приложения человеком своих способностей, а с другой - не обеспечивают социальной защищенности, требуют от человека готовности к самостоятельному решению собственных проблем. Это привлекает внимание к предпосылкам и механизмам формирования субъектных свойств личности, позволяющих человеку быть творцом своей жизни, активно взаимодействующим с непосредственным и широким социальным окружением [1, 2, 3, 6].

**Ключевые слова:** ранняя профессионализация, психическое развитие в подростковом, юношеском возрасте, периоде ранней зрелости, специфика спортивной деятельности.

В процессе подготовки спортсменов в условиях ранней профессионализации целенаправленно раскрываются психологические ресурсы личности человека, в том числе социально-психической направленности, что способствует достижению максимальных спортивных результатов [6].

В современных условиях психологическое обеспечение подготовки спортсменов в условиях ранней профессионализации может быть успешно в том случае, если оно целенаправленно спроектировано от периода начальной подготовки до периода спортивного мастерства [3].

Исходя из теоретических представлений о магистральных направлениях психического развития в подростковом, юношеском возрасте, периоде ранней зрелости и специфике спортивной деятельности, можно спроектировать успешность спортивной карьеры в условиях ранней профессионализации на разных этапах их подготовки [10, 11].

В настоящее время на личностное и профессиональное развитие современного человека накладывают отпечаток современные условия включения молодого поколения в жизнь общества. С одной стороны, цивилизационные изменения предъявляют к личности человека новые требования как к профессионалу, с другой стороны, они обнаруживают недостаточность традиционных путей социализации и профессионального развития [3, 6, 10].

В процессе развития цивилизации происходит удлинение детства, и новое поколение приобретает ресурсы включения в жизнь социума. С другой стороны, общество выдвигает свое условие для того, чтобы новое поколение вливалось в

жизнь социума в сжатые сроки, что проявляется в появлении различных форм ранней профессионализации [3, 6, 9, 10].

В отечественной и зарубежной научной литературе феномен ранней профессионализации рассматривается как включение личности в профессиональное развитие в детском возрасте, то есть во временные сроки, не являющиеся типичными для профессионального развития, что характерно для музыкантов, артистов балета, спортсменов [3, 6, 9, 10].

Профессиональное совершенствование при ранней профессионализации совпадает во времени с интеллектуальным, личностным развитием, получением образования, освоением системы социальных отношений, что может быть фактором изменения нормативных возрастных особенностей взросления будущих профессионалов [1, 2, 3, 6].

Включение детей в раннюю профессионализацию чаще рассматривается как фактор развития способностей. В меньшей степени принимаются во внимание ее эффекты, проявляющиеся в особенностях социализации детей, их интеллектуального и личностного развития.

Литературные данные свидетельствуют о том, что влияние ранней профессионализации на психическое развитие не является однозначным. Отмечаются как позитивные, так и негативные ее последствия [2, 3, 6].

Одна из наиболее распространенных форм ранней профессионализации детей – это включение их в профессиональные по своей сути занятия спортом. Профессиональная карьера спортсменов начинается в младшем школьном возрасте и завершается в большинстве случаев в период ранней взрослости.

Для исследования спортивной карьеры в условиях ранней профессионализации характерно то, что в них констатируется факт смещения нормативных фаз профессионального развития на более ранние возрастные периоды, а также неизбежность влияния этого смещения на психическое развитие детей, вовлеченных в нее. Констатируется и противоречивость влияния ранней профессионализации на психическое развитие. Но остается открытым вопрос о том, являются ли наблюдаемые эффекты закономерными и предсказуемыми.

При поиске объяснения влияния спортивной карьеры на социальную адаптацию спортсменов в условиях ранней профессионализации исходной была гипотеза о том, что позитивный эффект ранней профессионализации возможен в том случае, если требования деятельности, в которую включен ребенок, таковы, что они совпадают с главным направлением психического развития. Негативные последствия ранней профессионализации могут быть следствием того, что деятельность, в которую включен ребенок, сужает возможности реализации основного направления психического развития.

Многофакторный дисперсионный анализ позволил установить гендерные различия социального становления личности спортсмена в условиях ранней

профессионализации в зависимости от возраста и пола, занимающихся и не занимающихся спортом.

Анализ группы девочек и мальчиков 12-15 лет, не занимающихся спортом, показал, что мальчики достоверно превосходят девочек по показателям социальной адаптации – «самопринятие» и «интернальность», в свою очередь у девочек достоверно выше показатели - «адаптация», «стремление к доминированию» и «эскапизм».

Согласно теории профессионального развития личности по Д. Сьюперу, в возрасте 12-15 лет формируется профессиональное предпочтение и появляется представление о профессиональном образовании. Поэтому усиление различий между девочками и мальчиками 12-15 лет, не занимающихся спортом, по показателям социальной адаптации, можно, по-видимому, расценить как следствие усвоения ими гендерных ролей, в соответствии с которыми мальчики должны быть более ответственными, чем девочки. Возможно, именно осознание своей ответственности делает мальчиков более критичными к себе по сравнению с девочками. Девочки в соответствии со своей гендерной ролью менее интернальны, но более адаптированы, более довольны собой, менее склонны к эскапизму [6].

Анализ группы девочек и мальчиков 12-15 лет, занимающихся спортом, показал, что мальчики-спортсмены достоверно превосходят девочек-спортсменок по показателям социальной адаптации – «Адаптация», «Самопринятие», «Принятие других».

Согласно теории профессионального развития личности, по Д. Сьюперу, в возрасте 12-15 лет спортсменам приходится осуществлять профессиональный выбор и включаться в освоение избранного вида деятельности, в отличие от сверстников, у которых только формируется представление о профессиональном образовании [6].

Согласно концепции Д. Б. Эльконина [11], подростковый возраст – это период освоения детьми своей роли как представителей определённого пола, подростки 12-13 лет имеют дополнительные ресурсы социальной адаптации. Согласно литературным данным, успехи в спорте очень значимы для подростков 12-13 лет и способствуют укреплению авторитета подростков среди сверстников [4, 5, 7, 8]. Помимо этого, занятия спортом ассоциируются с идеалом мужественности, а футбол, в общественном мнении, более чем другие виды спорта, рассматривается как мужской вид деятельности. Поэтому, мы наблюдаем, что мальчики-спортсмены 12-15 лет более адаптированы, более довольны собой и ориентированы на других, в отличие от девочек-спортсменок.

Анализ группы девушек и юношей 16-18 лет, не занимающихся спортом, показал, что юноши достоверно превосходят девушек по показателям социальной адаптации – «эмоциональная комфортность», «интернальность» и «стремление к



доминированию», в свою очередь у девушек достоверно выше показатели - «принятие других» и «эскапизм».

Юношеский возраст – это период самоопределения и развития личности, а ведущей деятельностью является учебно-профессиональная подготовка. Поэтому усиление различий между девушками и юношами, не занимающимися спортом, по показателям социальной адаптации, можно, по-видимому, расценить как следствие усвоения ими гендерных ролей.

Анализ группы девушек и юношей 16-18 лет, занимающихся спортом, показал, что юноши-спортсмены достоверно превосходят девушек-спортсменок только по двум показателям социальной адаптации – «самопринятие» и «интернальность», в свою очередь у девушек-спортсменок с возрастом сохраняется высокий показатель - «эскапизм».

Отсутствие существенных различий по показателям социальной адаптации между юношами и девушками 16-18 лет, занимающимися спортом, является, скорее всего, одним из следствий ранней профессионализации. В возрасте 16-24 лет спортсмены ориентируются на приобретение профессионального мастерства, в отличие от сверстников, которые только начинают осуществлять свой профессиональный выбор и включаться в освоение выбранной профессии [4, 5, 7, 8].

Усвоение гендерной роли девушками-спортсменками в 16-18 лет осложняется противоречиями между традиционной женской моделью поведения и требованиями «мужского» вида деятельности, каким является спорт. В спорте в силу его соревновательности и конкурентности более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения. Это можно рассматривать как позитивное влияние на личностное развитие, поскольку, согласно литературным данным, в современном обществе именно маскулинная модель поведения оказывается наиболее адаптивной. В свою очередь спорт как образовательная среда дает стимул для развития уровня ответственности у личности как субъекта деятельности, поэтому мы наблюдаем у юношей-спортсменов 16-18 лет достоверно выше показатель – «интернальность» [6].

В группе респондентов 25-30 лет, не занимающихся спортом, мы наблюдаем отсутствие существенных различий по показателям социальной адаптации между женщинами и мужчинами. Возможно, это является, с одной стороны, стремлением человека при равных условиях труда добиться устойчивого положения в найденном профессиональном поле, с другой стороны - обусловлено приобретением в данной области уровня профессионального мастерства.

Сравнительный анализ группы женщин и мужчин 25-30 лет, занимающихся спортом, показал, что женщины-спортсменки достоверно превосходят мужчин-спортсменов по показателям социальной адаптации – «адаптация»,

«самопринятие», «принятие других» и «стремление к доминированию» [9].

В группе респондентов 25-30 лет, занимающихся спортом, мы наблюдаем усиление с возрастом различий по показателям социальной адаптации между женщинами и мужчинами. Это можно расценивать так же как, одно из следствий спортивной карьеры. Согласно теории профессионального развития личности Д. Сьюпера [9,11], в 25-30 лет процесс профессиональной деятельности спортсмена осуществляется на достигнутом профессиональном уровне без выходов за рамки избранной профессии.

Ориентация женщин, включившихся в спорт высших достижений, на достижение высоких результатов, зависимость успехов от взаимоотношений с товарищами по команде побуждают к активному поиску путей и способов конструктивного взаимодействия с социальным окружением. Реально достигаемые успехи укрепляют уверенность их в своей способности контролировать значимые ситуации собственной жизни. Согласно литературным данным, в спорте в силу его соревновательности и конкурентности более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения, и именно маскулинная модель поведения оказывается наиболее адаптивной [10, 11]. Поэтому мы наблюдаем, что женщины-спортсменки 25-30 лет более адаптированы, более довольны собой и ориентированы на других, в отличие от мужчин-спортсменов этого возраста.

Снижение некоторых показателей социальной адаптации у мужчин-спортсменов 25-30 лет, по-видимому, можно расценить, с одной стороны, как свидетельство того, что жёсткие условия спортивной деятельности побуждают к более реалистичной оценке своей позиции в социуме, а с другой стороны, предъявляемые гендерные стереотипы к мужчинам в обществе намного выше, чем к женщинам. При этом мужчинам в силу их гендерной роли от природы свойственны мужественность, ответственность, что является показателями маскулинной модели поведения.

По-видимому, занятия спортом на начальном этапе спортивной карьеры выступают дополнительным ресурсом социальной адаптации, который связан с приобретением социального опыта, особенно это влияние заметно в подростковом возрасте, когда мы наблюдаем высокие показатели социальной адаптации у респондентов, занимающихся спортом, в отличие от не занимающихся. Соответствие занятий спортом стереотипу мужественности является позитивным фактором, благоприятствующим благополучию взаимоотношений с социальным окружением.

В свою очередь спорт как образовательная среда дает стимул для развития ответственности и доминирования у личности как субъекта деятельности, что подчеркивается полученными результатами в группе 16-18 – летних спортсменов.

По мере углубления профессионализации конкурентность

взаимоотношений вызывает настороженное, недоверчивое отношение к окружающим. Поэтому мы видим, что спортсмены с возрастом не принимают других, в отличие от их сверстников. Хотя с возрастом показатели «самопринятие» и «принятие других» увеличиваются как у занимающихся спортом, так и у не занимающихся.

Уменьшение различий по показателям социальной адаптации у спортсменов с возрастом, по-видимому, можно расценить, с одной стороны, как свидетельство того, что жёсткие условия спортивной карьеры побуждают спортсменов к более реалистичной оценке своей позиции в социуме, с другой стороны, факторы «конкуренция» и «успех» по своей природе содержат предпосылки к дезадаптированности личности.

Особенности социальной адаптации респондентов, не занимающихся спортом, во временных рамках, соответствующих этапам типичной теории профессионального развития, имеют выраженную динамику увеличения возрастных аспектов социализации.

Спортивная карьера в условиях ранней профессионализации вносит изменения в нормативное течение личностного развития спортсменов на разных этапах их подготовки, но не нарушает его, поскольку показатели социально-психологической адаптации спортсменов находятся в пределах возрастной нормы.

Теория профессионального развития открывает новое направление в совершенствовании психологического обеспечения подготовки спортсменов, связанное с созданием условий их становления в личностном плане, укреплением на этой основе уверенности в себе и эмоциональной стабильности спортсменов в условиях ранней профессионализации.

Исходя из теоретических представлений о магистральных направлениях психического развития в подростковом, юношеском возрасте, периоде ранней взрослости и специфике спортивной деятельности, можно спроектировать успешность спортивной карьеры в условиях ранней профессионализации на разных этапах их подготовки.

Какова бы ни была форма ранней профессионализации, она продиктована стремлением ускорить достижение ее субъектом зрелого профессионализма, обеспечивающего желаемый уровень профессиональных достижений. Вследствие этого часто не принимается во внимание влияние ранней профессионализации на личностное развитие, социально-психологическую адаптацию вовлеченных в нее детей и молодежи.

Чем раньше дети вовлекаются в раннюю профессионализацию, тем более значителен ее эффект, поскольку профессиональное становление накладывается в этом случае на личностное и интеллектуальное развитие, совпадает во времени с получением общего образования. Именно поэтому представляется важным

теоретическое осмысление влияния спортивной карьеры на разные параметры социальной адаптации.

Таким образом, по мере роста профессионального мастерства, спортсменам приходится гибко адаптироваться к изменениям окружающей среды. Невозможность оценивать уровень ответственности за свои действия спортсменами высокой квалификации приводит к вероятности формирования у них социальной лености, то есть зависимости от принятия решения другими. Особенно это выражено у спортсменов высокой квалификации, занимающихся индивидуальными видами спорта, так как все факторы социальной адаптации находятся в нижней границе нормы, и в меньшей степени, но также актуально для спортсменов высокой квалификации, занимающихся командными видами спорта. По мере роста спортивной квалификации возрастает недоверчивое отношение к принятию других как значимых, что может привести к формированию инфантильной структуры общения со значимыми другими. Чем больше социальное давление как со стороны группы, так и со стороны коллектива, тем менее стабильны их успехи, тем самым ослабевает эффект социальной фасилитации у спортсменов высокой квалификации, что усиливает потребность в психологической поддержке. Большая вероятность того, что на фоне высокой спортивной квалификации спорт как образовательная среда перестает быть дополнительным ресурсом социализации, что может стать причиной возникновения у спортсменов высокой квалификации профессиональной деформации личности, вероятность возникновения которой существует при освоении любой профессии.

Список литературы:

1. Вълканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2005. – 24 с.
2. Горская Г. Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей: теоретические основания // Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. – 2008. - № 4. - С. 56–63.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Пархоменко Е. А. Возрастные аспекты влияния специфики вида спорта на социальную адаптацию спортсменов / Е. А. Пархоменко // Физическая культура, спорт – наука и практика: научно-методический журнал. – 2013. - № 3. – С. 56-59.
5. Пархоменко Е. А. Особенности влияния специфики вида спорта на социальную адаптацию девушек и юношей в условиях ранней профессионализации / Е. А. Пархоменко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 5.

6. Пархоменко Е. А. Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 27 с.
7. Пархоменко Е. А. Ранняя профессионализация в спорте: социально-психологический аспект // Психология XXI века: Тезисы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. – СПб., 2002. – С. 271-273.
8. Пархоменко Е. А. Влияние спортивной карьеры на социальную адаптацию спортсменов в условиях ранней профессионализации / Е. А. Пархоменко // Всероссийский журнал «Вестник академии знаний». – Краснодар. - 2013. Июль. – С. 137-141.
9. Социально-гуманитарные проблемы современности: монография // Абишева В. Т., Дехнич О. В., Дрыгина Ю. А., Караулова Н. М., Марданшина Р. М., Маркова Е. В., Смык А. В., Климова Т. В., Волобуева Н. А., Пархоменко Е. А., Фаткуллина Ф. Г., Климович О. В. Saint-Louis, MO: Publishing House Science and Innovation Centre. - 2014. – 180 с. // Социализация личности в условиях ранней профессионализации как ресурс повышения ее конкурентоспособности. - С. 134-155.
10. Фельдштейн Д. И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования // Вестник психологии. - , 2011. – № 1. - С. 45-54.
11. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, - С. 60–77.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОНЯТИЕ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ**

**ПЕТРОВА Г. С.**

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г.  
Казань, Республика Татарстан

**Аннотация.** В работе основной акцент делается на важность физиологических показателей при подготовки спортсменов. Рассмотрены анализ физиологических аспектов адаптации к физическим нагрузкам спортсменов, процесс и механизмы адаптации организма, расписаны факторы, влияющие на результаты в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** адаптация, спортивная тренировка, нагрузка, пловцы, соревнования.

Актуальность. В настоящее время в спорте высших достижений происходит быстрая перестройка организма, другими словами, адаптация к тренировочным нагрузкам и факторам окружающей среды играет очень важную роль в достижении высоких результатов. Каждый вид спорта имеет специфические особенности подготовки, характерные только для него. В циклических видах спорта, особенно на спринтерских дистанциях, где результаты призеров и победителей отличаются сотыми долями секунды, очень важно подвести спортсмена к соревнованиям в наивысшей спортивной форме. Во время соревнований на спринтерских дистанциях спортсмены могут оценивать окружающую обстановку и ориентироваться на соперников, но в плавании это сделать намного сложнее, так как при попадании в водную среду ухудшается деятельность функций зрительной и слуховой сенсорных систем, а также дальность расположения дорожек не дает возможности контролировать скорость проплывания дистанции соперниками.

В современных источниках информации нет четких данных, при каких физических и физиологических показателях и в каких сочетаниях спортсмен добивается наилучших спортивных результатов. Так же известно, какие при плавании происходят изменения в организме. При длительных тренировках у пловцов развивается брадикардия, умеренно повышается артериальное давление, усиливается венозный приток к сердцу, увеличивается ударный и минутный объемы крови, происходит расширение полостей сердца. Так же происходит развитие дыхательной мускулатуры, в связи с тем, что при дыхании пловцам приходится преодолевать сопротивление воды. При плавании уменьшается длительность дыхательного цикла, увеличиваются частота и минутный объем дыхания. При плавании до  $120\text{--}150 \text{ л} \cdot \text{мин}^{-1}$  может возрастать легочная вентиляция, у хорошо тренированных пловцов ЖЕЛ достигает  $5.8\text{--}6 \text{ л}$  [4].

При плавании изменения в крови характеризуются увеличением содержания лейкоцитов, эритроцитов и гемоглобина. Потоотделение у пловцов почти отсутствует, поэтому продукты обмена веществ у них могут выводиться только через почки, что предъявляет дополнительные требования к их функциям. В моче не редко появляются белок и эритроциты из-за нарушения проницаемости почечных капилляров. Изменение деятельности почек является одной из специфических реакций организма на плавание [4]. К объективным факторам, влияющим на качество адаптации спортсменов к соревнованиям, принадлежат условия спортивной деятельности. В настоящее время нет общепринятой классификации объективных условий соревновательной деятельности, так как они значительно различаются в разных видах спорта [1].

Без учета спортивной специализации исследование применимости дифференцированного подхода с использованием средств ускорения адаптации спортсменов к конкурентным условиям невозможно. Посреднические факторы

адаптации спортсменов являются специфическими в разных видах спорта. До сих пор тренеры не имеют достаточно информации о том, в каких случаях и кому из спортсменов необходима помощь в ускорении процесса адаптации к часто непредвиденным и неблагоприятным условиям конкуренции [2].

В процессе адаптации организм постоянно приспосабливается к изменяющимся условиям среды с целью сохранения гомеостаза. Для повышения резервных возможностей организма функциональная система должна переходить на новый уровень за счет функциональной избыточности, которая возникает в результате действия нагрузки. Чтобы достичь эффективной адаптации к нагрузке, необходима достаточно сильная и повторяющаяся по величине, продолжительности и интенсивности нагрузка, если же нагрузка будет слишком большая, то это приведет к нарушению функций, а маленькая не изменит состояние. Небольшие физические нагрузки считаются не эффективными, так как не стимулируют развитие тренируемой функции. Для достижения эффекта тренировок необходима нагрузка, превышающая величину неэффективной, но если перейти эту грань, то развивается состояние перетренированности, что может привести к срыву адаптации [5].

Механизмы физиологической адаптации представляют собой сложный, многоуровневый процесс, который затрагивает самые различные функциональные системы организма. При действии на организм человека различных экстремальных факторов вырабатывается повышенная сопротивляемость к одному какому-либо фактору внешней среды, что приводит к возрастанию устойчивости к другим воздействиям. Тренировочные нагрузки играют роль раздражителя, с помощью чего активируются приспособительные изменения в организме спортсменов. Адаптация в организме происходит постоянно, в каждый момент времени организм имеет резервные возможности, чтобы ответить на внешние воздействия и перейти на новый функциональный уровень, но величина резерва зависит от абсолютного уровня перестроенного организма, на котором он находится. Чрезмерно длительные нагрузки могут привести к истощению симпатoadренальной системы, результатом чего будет срыв адаптации [5].

Адаптацию необходимо рассматривать как физиологическую основу тренированности. В учении об адаптации человека к физическим нагрузкам заложены основы решения конкретных медико-биологических и спортивно-педагогических задач, которые связаны с сохранением здоровья и возможностью повышения работоспособности в процессе систематических физических нагрузок, что и должно составлять одну из важнейших теоретических основ спорта [3].

Водоводы: Скорость протекания адаптационных процессов имеет индивидуальные особенности, в результате чего при планировании и построении

тренировочного процесса тренерам необходимо очень четко и точно чувствовать каждого спортсмена, смотреть за его реакцией на нагрузку и опираться на данные физиологических показателей организма и самочувствие спортсмена, а быстрая перестройка организма к нагрузкам, что является важным фактором, который приводит к высоким спортивным результатам.

Список литературы:

1. Кузьмин А. Методологические аспекты изучения факторов адаптации спортсменов к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. 2014 - № 2. - [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www. teoriya. ru/ru/node/2077](http://www.teoriya.ru/ru/node/2077) от 26. 12. 2014.
2. Кузьмин А. Личность профессиональной адаптации в спорте // Теория и практика физической культуры. - 2014 - № 6 - [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www. teoriya. ru/ru/node/2200](http://www.teoriya.ru/ru/node/2200) от 28. 12. 2014.
3. Солодков А. С. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития. / А. С. Солодков. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 1. - С. 118-119.
4. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / Солодков А. С., Сологуб Е. Б. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
5. Угнивенко В. И. Лекция 2. Двигательная активность, адаптация к физической нагрузке и резервы функциональной системы [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://v-ugnivenko. ru/FOT\\_lec2. htm](http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec2.htm) от 21. 10. 2015.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ**

**Полянская Е. И., Босенко Ю. М.**

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

**Аннотация.** Общее повышение социальной напряженности жизни в настоящее время требует постоянного роста адаптивных возможностей человеческого организма. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи индивидуального стиля деятельности и эмоционального выгорания у тренеров в зависимости от стажа педагогической деятельности. В результате исследования выявлено, что стили педагогической деятельности неоднозначно влияют на развитие синдрома эмоционального выгорания. Наиболее неблагоприятными стилями педагогической деятельности являются рассуждающе-методичный и рассуждающе-импровизационный стиль.



**Ключевые слова:** выгорание, стиль педагогической деятельности, тренер, стаж педагогической деятельности.

Педагогический труд является одним из самых сложных с психологической точки зрения. Кроме того, современная система образования диктует новые и более высокие требования к педагогам, к успешности их профессиональной деятельности, тем самым способствуя возникновению стрессовых ситуаций. Одной из форм дезадаптации является «выгорание» — специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми, первоначально определенный как состояние изнеможения, истощения, сочетающееся с чувством собственной бесполезности. Особое значение исследование феномена эмоционального выгорания имеет для педагогов [1, 3]. Исследования указывают на существование личностных предпосылок к возникновению эмоционального выгорания в педагогической деятельности [2,3, 5]. В наибольшей степени взаимосвязь деятельности и личности отражает индивидуальный стиль. Индивидуальный стиль деятельности вырабатывается в процессе труда с учетом природных задатков и может корректировать несоответствие деятельности и личностных предпосылок [4]. Нам кажется важным обладать данными о том, насколько каждый из индивидуальных стилей педагогической деятельности может предрасполагать к развитию синдрома эмоционального выгорания. При достаточной пластичности стиля деятельности он может стать важным личностным потенциалом в процессе профилактики и коррекции симптомов эмоционального выгорания.

В исследовании принимали участие 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.

В результате исследования тренеров по методике «Синдром эмоционального выгорания» В. В. Бойко [1] можно отследить степень соотношения сформированности фаз и проявления синдрома эмоционального выгорания во всей выборке. У тренеров наиболее сформированы две фазы синдрома эмоционального выгорания: напряжение (в большей степени выражено у педагогов с профессиональным стажем до 5 лет) и истощение (характерно для педагогов с профессиональным стажем от 5 до 10 лет). Наиболее выраженными являются два симптома фазы «Напряжение»: тревога и депрессия и переживание психотравмирующих обстоятельств; и симптом фазы истощения - психосоматические и психовегетативные нарушения. Таким образом, наиболее предпочитаемыми способами реагирования на профессиональный стресс являются чувство неудовлетворенности работой и собой, переживания

ситуативной или личностной тревоги, плохое настроение, обострение соматических заболеваний. Установлено, что в большей степени синдрому эмоционального выгорания подвержены тренеры со стажем работы менее 5 лет.

Исследование предпочтения стилей педагогической деятельности позволило определить, что наиболее предпочитаемым является рассуждающе-методичный стиль, вторым – эмоционально-импровизационный стиль, третьим – рассуждающее-импровизационный стиль. К эмоционально-импровизационному стилю склонно наименьшее количество тренеров.

Статистически достоверных различий в предпочтении стилей педагогической деятельности не выявлено. Интерпретируя полученные данные, можно отметить, что в обеих группах доминирует рассуждающе-методичный стиль педагогической деятельности. Для тренеров доминантной по стилю группы характерны высокая методичность, внимательное отношение к уровню знаний всех учащихся, высокая требовательность. К недостаткам доминирующего в группе стиля можно отнести неумение постоянно поддерживать у учеников интерес к изучаемому предмету, использование стандартного набора форм и методов обучения, предпочтение репродуктивной, а не продуктивной деятельности учащихся, нестабильное эмоциональное отношение к ним. В результате у обучающихся сформированные навыки учения и прочные знания сочетаются с отсутствием интереса к изучаемому предмету. На занятиях у тренеров с рассуждающе-импровизационным стилем нередко отсутствует благоприятный психологический климат.

Для выяснения взаимосвязи стилей педагогической деятельности с эмоциональным выгоранием был проведен корреляционный анализ между показателями опросника В. В. Бойко и стилями педагогической деятельности. На основе полученных данных можно говорить, что стили педагогической деятельности неоднозначно влияют на развитие синдрома эмоционального выгорания. Все стили в той или иной мере взаимосвязаны с эмоциональным выгоранием, провоцируя развитие одних симптомов и предупреждая формирование других.

Так, эмоционально-методичный стиль провоцирует стремление к расширению сферы экономии эмоций и неудовлетворенность собой и предупреждает развитие эмоциональной отстраненности. Эмоционально-импровизационный стиль провоцирует переживание психотравмирующих обстоятельств, расширение сферы экономии эмоций и редуцирование профессиональных обязанностей, предупреждает развитие чувства «загнанности в клетку» и эмоциональную отстраненность. Рассуждающе-импровизационный стиль провоцирует развитие неадекватного избирательного реагирования, психосоматических и психовегетативных нарушений, предупреждает развитие чувства «загнанности в клетку». Рассуждающе-методичный стиль провоцирует

развитие эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических и вегетативных нарушений, предупреждает неудовлетворенность собой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что стили педагогической деятельности неоднозначно влияют на развитие синдрома эмоционального выгорания.

В наибольшей степени с компонентами эмоционального выгорания взаимосвязаны рассуждающие и методичные стили педагогической деятельности. Эти стили отличаются направленностью на деятельность, на ее результат, планомерностью и систематичностью в работе. Они связаны с последней фазой развития эмоционального выгорания, характеризующейся выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности. При этом рациональное отношение к жизни помогает удерживать стабильное отношение к себе.

Импровизационные стили педагогической деятельности характеризуют тренера, способного быстро сориентироваться в неопределенной или новой ситуации, принять нестандартное решение, что профилирует возможное чувство безысходности в сложных профессиональных ситуациях, а экономия энергии происходит за счет упрощения профессиональной компетенции и экономии эмоций, избирательном эмоциональном реагировании.

Эмоциональные стили педагогической деятельности сопровождаются большими эмоциональными затратами и провоцируют эмоциональное истощение, в связи с чем основным средством защиты представителей данных стилей становится расширение сферы экономии эмоций. При этом содержание приемов организации и осуществления деятельности представителей эмоциональных стилей средством исключаящим эмоциональную отстраненность.

Наиболее неблагоприятными стилями педагогической деятельности являются рассуждающе-методичный и рассуждающе-импровизационный стили, поскольку они взаимосвязаны с особенно тяжелыми симптомами 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. Гроза И. В. Влияние возраста и стажа педагога на эмоциональное выгорание // Современные наукоемкие технологии. - 2009. - № 10. - С. 63-64.
4. Климов Е. А. Введение в психологию труда: учебное пособие для

вузов. - М: МГУ, 2004. - 336 с.

5. 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.

## **МОТИВАЦИОННЫЕ И ЦЕННОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-АЛЬПИНИСТОВ**

**Правдина Л. Р.**

Академия психологии и педагогики Южного федерального университета,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** В статье, выполненной в проблемном поле трех актуальных направлений: психология безопасности, психология ценностей и смыслов, психология спорта и экстремальных видов деятельности, представлена попытка теоретического и эмпирического анализа ценностно-мотивационной сферы спортсменов-альпинистов высокого класса. Подтверждена гипотеза о недостаточной сформированности у них ценностных качеств зрелой личности, что отражается на безопасности восхождений в соревновательный период.

**Ключевые слова:** экзистенциальная исполненность, свобода, ответственность, спортивные мотивы, безопасность, риск.

В немногочисленных работах по психологии альпинизма встречаются исследования по изучению личностно-характерологических особенностей альпинистов и их мотивации, обеспечивающей тягу к горам. Однако в них не отражен аспект изучения ценностно-смысловой и мотивационно-регуляционной сферы личности; практически не изучена экзистенция (экзистенциальная исполненность) — важнейшая характеристика ценностно-смысловой сферы, описанная в работах А. Лэнгле, ученика В. Франкла. Именно эта сфера оказывает влияние на решения, принимаемые спортсменом-альпинистом, и от ее состояния зависит качество этих решений, проявляющееся либо в увеличении риска, либо в усилении безопасности.

Деятельность альпиниста - сложная, с высоким компонентом психологических и физиологических затрат, проходящая в экстремальных условиях горной среды, а в случае альпинистских соревнований - осложненная фактором «скорости» и конкуренции. При теоретическом анализе мотивов, влияющих на соревновательную деятельность альпинистов высокого класса, мы показали, что у современного альпиниста наблюдается дисбаланс мотивов, подталкивающих его к риску (таковых много, и они переживаются как

субъективно значимые) и мотивов, противостоящих рискованному поведению (таковых немного, и они субъективно менее значимы из-за экзистенциальной незрелости личности альпиниста). Сегодня у альпинистов высокого уровня (участники чемпионатов России в скальном классе) наблюдается склонность принимать рискованные решения, что часто приводит к несчастным случаям, связанным с переоценкой себя и недооценкой факторов риска. В сторону рискованных выборов молодых альпинистов автоматически подталкивает множество факторов: развитие технологий, приводящее к ощущению все большей доступности любых амбициозных экстремальных проектов; глобализация информационных технологий, которая позволяет сведениям о выполненных кем-то предельных достижениях мгновенно становиться фактором усложнения планируемых целей. Спонсирующие альпиниста или скалолаза организации и сообщества провоцируют разработку все более феерических «проектов», при этом сам спортсмен оказывается заложником их не всегда реалистичных ожиданий, поскольку остановка в этой гонке означает прекращение финансирования и потерю медийности.

Экзистенциальная незрелость личности альпиниста еще более осложняет мотивационную ситуацию восходителя. Большинство участников альпинистских проектов – молодые люди в возрасте 30-35 лет, когда психо-социальная зрелость уже наступила, а духовная и мировоззренческая, как правило, еще не сформирована. Т. е., мы имеем дело с самостоятельным, интеллектуально и социально развитым, обладающим множеством компетенций в различных сферах современной жизни субъектом, как правило, лишенным тех уровней развития ценностных ориентаций, которые бы уравнивали перечисленные компетенции. Молодые люди богаты инструментально и бедны ценностно, экзистенциально. Внеличностных ценностей, которые могут актуализировать и усилить мотивы безопасности, сохранения себя во имя чего-то, - нет, или они слабы и не могут быть противопоставлены бешеной энергетике адреналиновых мотивов, влекущих к риску и «победе». Слишком развитое Эго в условиях отсутствия уравнивающих психических структур формирует устойчивую иллюзию всесильности и неуязвимости, которая однажды корректируется реальностью.

К мотивам, заставляющим альпиниста выбирать риск, отнесем: спортивную, личностную и социальную мотивацию, ситуационный соревновательный азарт и ощущение «в потоке», не позволяющее останавливаться. К демотиваторам, позволяющим реализовать выбор в сторону безопасности, отнесем: развивающееся психофизическое утомление, нарастающие стресс-реакции, вызываемые условиями и ситуациями, усложняющими соревновательную деятельность. Итак, сверхсильная многокомпонентная экстремальная мотивация подталкивает к риску, мешает

адекватной оценке ситуации, маскирует нарастающее утомление, напряжение и снижение надежности деятельности; чем ее больше – тем вероятнее возникновение дефектов в деятельности. Ей противостоят психофизиологические мотивы самосохранения и дискомфорта из-за развивающегося утомления, однако сильная тренированная воля спортсмена позволяет не принимать их во внимание и поддерживать высокий темп экстремальных восходительских усилий...

Для подтверждения гипотезы о том, что у ведущих альпинистов РФ экзистенция еще не полностью сформирована, нами было предпринято исследование с применением методик: 1) методика доверия недоверия миру, себе, другим людям (А. Б. Купрейченко); 2) тест потребностей Маслоу; 3) шкала самооффективности Шварцера-Ерусалема; 4) шкала экзистенции А. Лэнгле, К. Орглер. Достоверность результатов обеспечивалась использованием методов математической статистики с применением программ Excel 2007; SPSS Statistics 16. Выборка – 16 мужчин и 6 женщин. Нами были получены выводы:

1. Гипотеза о неполном развитии экзистенциальной исполненности у опытных альпинистов подтвердилась: показатели говорят о недостаточной сформированности и некоторой дисгармонии в различных параметрах шкалы экзистенции. Гендерная специфика экзистенциальной исполненности у опытных альпинистов заключается в том, что: у мужчин больше выражена ответственность, экзистенция и исполненность, а у женщин – персональность.

2. Показатели ответственности и самодистанцирования в группе опытных альпинистов находятся на уровне ниже среднего, что говорит о недостаточно развитых способностях быть беспристрастными по отношению к себе и нести экзистенциальную ответственность за собственную жизнь.

3. Гипотеза о выраженности стремления к самоактуализации подтверждена только для женщин – опытных альпинисток. Преобладающей потребностью у мужчин – опытных альпинистов является потребность в самоутверждении. Преобладающей потребностью у новичков является не самореализация (как предполагалось), а социальная потребность.

Полученные выводы говорят о том, что для обеспечения большей безопасности соревновательных восхождений альпинистам высокого уровня необходимо актуализировать (подкреплять) ответственность и способность быть беспристрастными, занимать рефлексивную позицию при принятии решений, касающихся безопасности восхождения. Необходим тренинг ответственности, которая должна быть на первом месте при прежде всего при осуществлении выбора и принятии решений, во внутренней саморегуляции зрелой личности, опосредованной ценностными ориентирами; она обеспечивается автономностью, предполагающей возможность дистанцирования как от воздействий окружения, так и от своих собственных принципов. Зрелый ответственный человек способен к самодетерминации, к переключению с одних детерминант поведения на другие,

способен делать выбор между равно привлекательными альтернативами, сопротивляться искушениям и навязанной стимуляции.

Средствами воспитания самодетерминации и ответственности, по мнению Федотовой А. А., являются анализ горюсхождений, решение ситуационных задач, детальное изучение аварийных ситуаций, меры дисциплинарной ответственности. На наш взгляд, к этому списку следует добавить на этапе предсоревновательной подготовки психологический обучающий модуль «Личность в экстремальных условиях» или семинар-тренинг по обеспечению самоконтроля и развитию самодетерминации и ответственности за принимаемые решения для расширения представлений спортсменов о высших механизмах регуляции личностного поведения.

Список литературы:

1. Лэнгле. А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания // Вопросы психологии. – 2008., - № 2. - С. 3-17.
2. Леонтьев Д. А. Психология свободы. К постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. - Том 21. - № 1. – 2000. - С. 15-25.
3. Правдина Л. Р. Развитие самодетерминации и ответственности как фактор безопасности <http://alpconference.ru/wpcontent/uploads/2015/08/>
4. Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Проблемы самоответственности в экстремальных видах деятельности. Экстремальная деятельность человека // Тезисы докл 4 междунар. научно-практ. Конференции / под ред. Ю. В. Байковского. – М. , Вертикаль: 2008. - С. 200.
5. Шкала экзистенции Лэнгле. [http://psylab.info/Шкала\\_экзистенции](http://psylab.info/Шкала_экзистенции)

## **СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ**

**Правдина Л. Р.**

Академия психологии и педагогики, Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** В статье на основе выделения специфических черт скалолазания как вида спорта проанализированы особенности его психологического сопровождения. Отмечена актуальность разработки методов психологического сопровождения скалолазания как спорта только что получившего олимпийский статус.

**Ключевые слова:** скалолазание, олимпийский вид спорта, психологическое сопровождение, специфика, сложнокоординированный вид спорта.

3 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро на 129-ой сессии Международного Олимпийского комитета скалолазание вошло в программу Игр в Токио 2020 года. Спортивное скалолазание отвечает основным ценностям олимпийского движения: олимпийский слоган «Быстрее! Выше! Сильнее!» в точности отражает специфику трех видов скалолазных дисциплин - а) скорость - прохождение предложенной судьями дистанции за минимальное время; б) трудность - судьи фиксируют максимальную высоту подъема на дистанции; в) боулдеринг - серия коротких трасс, судьи подсчитывают количество пройденных трасс и затраченные попытки.

Олимпийский формат будущих соревнований по скалолазанию подразумевает участие спортсмена в трех дисциплинах многоборья. Проблема в том, что сегодня спортсмены-скалолазы специализируются каждый в одной из трех упомянутых дисциплин, и универсалов среди них практически нет. Особенно отличается скорость, соревноваться в которой представителям двух других направлений будет трудно из-за того, что они совершенствуются не в быстроте стандартных движений, а в решении каждый раз нового сочетания двигательного-координационных задач, представленных каждый раз на новых уникальных трассах.

Все это требует скорейшего совершенствования новых методик подготовки спортсменов, обучения их навыкам переключения между видами нагрузок, а значит, и обновления психологического сопровождения тренировочного процесса. В то же время говорить о разработанности психологического сопровождения скалолазных тренировок до эры «Олимпийского» скалолазания тоже не приходится: не только психология, но и методика тренировки в этом молодом виде спорта отличается крайней степенью неразработанности, наличием множества индивидуальных подходов и школ, фрагментарностью, отсутствием единых подходов.

В данном докладе мы делаем попытку обобщить свой опыт спортсмена, тренера, судьи по скалолазанию, а также опыт преподавания психологии на Всероссийских курсах инструкторов скалолазания.

К сожалению, как указывает Сафонов В. К., сегодня в спортивной психологии отсутствует четкость не только в использовании психологической терминологии, но и в понимании сути психологических основ спортивной деятельности. Кроме того, проблемными зонами современной российской спортивной психологии являются пренебрежительное отношение к психологическому обеспечению подготовки спортсменов со стороны спортивных функционеров; проблемы конфликтов в отношениях «спортсмен - тренер» и «спортивный психолог – тренер»; недостаточное понимание тренерами проблемы предупреждения «психологического травматизма спортсменов» [4].

Важной особенностью деятельности спортивного психолога является учет



того, что каждый вид спорта выдвигает свои требования к разрабатываемым спортивным психологом рекомендациям [1]. Скалолазание - один из самых технически сложных видов спорта, фактически оно не укладывается ни в одну из распространенных классификаций: так, скоростной вид скалолазания ближе всего к циклическим видам спорта, а трудность и боулдеринг – к сложнокоординированным (по Олимпийской классификации). В то же время от традиционных сложнокоординированных видов (гимнастика, фигурное катание) скалолазание отличается, во-первых, тем, что спортсмен в момент старта не воспроизводит набор заученных энграмм, а непосредственно последовательно решает сложнейшие задачи по выбору движений и способов прохождения маршрута в условиях нарастающего утомления; а во-вторых, тем, что он должен сочетать максимальную силу с силовой выносливостью, максимально долго сохраняя ее при интенсивной работе. По классификации Матвеева Л. П. (1977), скалолазание можно отнести одновременно к первой, пятой и шестой группам видов (1 – с предельной активной деятельностью, 5 – с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника; 6 – многоборья). На трассе спортсмен вынужден демонстрировать не только физические качества (силовая выносливость), но и когнитивные (сосредоточенность, скорость мышления, оперативный анализ, идеомоторные навыки, умение планировать, память и воображение).

Организация учебно-тренировочного процесса в скалолазании также отличает его от всех видов спорта прежде всего потому, что спортсмены тренируются и соревнуются на двух видах рельефа – естественном и искусственном, что сказывается на методике подготовки. Более значимы для скалолаза вопросы спортивного режима, питания, контроля веса. Институт тренерства в скалолазании развит достаточно хорошо, но большинство тренеров достигают высот благодаря собственному таланту, а не профессиональной подготовке. В то же время большинство взрослых успешных спортсменов тренируются самостоятельно, т. к. тренер, как правило, не может учесть и обеспечить всех необходимых аспектов современной подготовки и его роль трансформируется скорее в роль менеджера и иногда – фасилитатора, вдохновителя, в то время как планированием и реализацией собственно тренировочного процесса занимается сам спортсмен.

Пик спортивной формы у скалолазов приходится на более старший возраст, чем, например, у гимнастов, что связано с необходимостью взросления личности и, в частности, составлением и развитием познавательных процессов. Скалолазание требует особого уровня развития волевых качеств, так как относится к экстремальным видам спорта и требует высочайшей самодисциплины как в тренировках, так и в образе жизни, а также когнитивных и креативных качеств, так как работа над каждым маршрутом каждый раз представляет собой уникальный творческий процесс.

Перечисленные особенности вида определяют специфику психологического сопровождения подготовки скалолаза, в которой мы выделили следующие отличительные черты:

1. Необходимость усиленного психологического сопровождения тренировочных занятий для развития способностей самомобилизации, идеомоторных способностей; совершенствования психической регуляции мышечной деятельности, ориентации в пространстве, кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательного действия и релаксации.

2. Уникальность характера нагрузок спортсмена при прохождении им скалолазного маршрута обуславливает необходимость разработки специфических технологий регуляции стартовых напряжений и достижения оптимального боевого состояния.

3. Важность развития психологического видения всего тренировочного процесса у всех его субъектов (что предполагает просвещение их в области психологии здоровья, личности, стресса, коммуникации, психологии малой группы, общей и когнитивной психологии).

4. В эмоционально-волевой сфере необходима креативно-ситуативная, индивидуально ориентированная разработка психологических тренировочных упражнений на развитие способностей к концентрации, самомотивации, целеустремленности, инициативности, решительности, смелости и самообладания. В известном руководстве Голларда по тренировкам в скалолазании сказано, что единственная цель психологической подготовки скалолаза состоит в том, чтобы научиться регулировать возбуждение, держать его на оптимальном уровне; а единственными средствами для этого являются контроль поведения и восприятия [5].

5. В когнитивной сфере необходимо развитие способностей к визуализации, анализу «сценариев» деятельности спортсмена на трассе и их оптимизации, памяти и мышления, особенно в условиях нарастающего утомления [3].

6. Ценностные аспекты психологической подготовки скалолаза включают «тренировку мужества» (термин Санкт-Петербургского тренера Б. Иноземцева); осознанности, ответственности, умения делать выбор и жить в ладу с собой» [2].

7. Необходимость психологического сопровождения в поддержании здорового образа жизни, оптимального веса, режима питания и отдыха.

Список литературы:

1. Веракса А. Н. Профессия: спортивный психолог // Национальный психологический журнал. - № 1 (7). – 2012. - С. 134–138.

2. Арно Ильнер. «Путь воина. Психическая практика скалолаза». URL: <http://4sport.ua/> (дата обращения: 30. 10. 2016).

3. Дон МакГрат и Джефф Эллисон. Вертикальный разум: Психологические приемы для оптимального скалолазания. URL: <http://alpinist.kz/2016/06/06/psixologicheskaya-podgotovka-skalolaza/>. (дата обращения: 30. 10. 2016).
4. Сафонов В. К. Психология спорта: современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. - 2012. - № 2. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sporta-sovremennye-zadachi-nauchno-prakticheskogo-obespecheniya-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 30. 10. 2016).
5. Dale Goddard, Udo Neumann. Performance rock climbing. URL: [http://alpclub.tsu.ru/lib/performance\\_rock\\_climbing.pdf](http://alpclub.tsu.ru/lib/performance_rock_climbing.pdf) (дата обращения: 30. 10. 2016).
6. Материалы из учебной программы ДЮСШ по скалолазанию. URL: <http://alpin.km.ua/index>. (дата обращения: 30. 10. 2016).

## **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

**ПУШКАРСКАЯ Ю. А.**

Пятигорский медико-фармацевтический институт - филиал ФГБОУ ВО «ВолгГМУ»  
Минздрава России, г. Пятигорск, Россия

**Аннотация.** Установлено, что использование дифференцированного модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности и функционального состояния обеспечивает существенное повышение эффективности процесса физического воспитания студентов в гуманитарном вузе, способствует повышению мотивации к занятиям, самоопределению и самоориентации в сфере физической культуры, позволяет реализовать дифференцированный подход к занимающимся и осуществлять более тонкую индивидуализацию двигательных заданий на занятиях.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, мониторинг, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Современная концепция высшего образования предполагает разработку новых технологий обучения, новых принципов планирования учебного процесса, а также и новых форм контроля и оценки физической подготовленности и

функционального состояния студентов (С. Ф. Сокунова, В. Б. Белянцева, 2010; Т. В. Скобликова, 2013). Одним из ключевых направлений таких инноваций является активное вовлечение самих обучающихся в процесс физического воспитания. Особо выделяется вопрос о повышении мотивации, самоопределении и самоориентации студентов в сфере физической культуры и спорта (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, 2003; Р. В. Стрельников, 2009).

Вместе с тем в физическом воспитании студенческой молодежи назрел ряд проблем, разрешение которых будет способствовать повышению эффективности этого процесса, приведению его в соответствие с требованиями современной высшей школы. К таким проблемам, в частности, относится то обстоятельство, что у преподавателей вузов отсутствует педагогический инструментарий, позволяющий осуществлять индивидуальную экспресс-оценку и оперативное получение полной и объективной информации о состоянии физической подготовленности и соматического здоровья студентов. Это существенно ограничивает возможности эффективного управления процессом физического воспитания, определения необходимых мер предупреждения и устранения неблагоприятных воздействий (А. С. Соколов, 2008).

Одним из путей решения данных проблем может явиться широкое внедрение в процесс физического воспитания студентов оперативной, индивидуально ориентированной системы мониторинга. Как известно, педагогический мониторинг относится к основным элементам организации педагогического процесса с использованием личностно - ориентированных технологий (С. Ф. Сокунова, В. Б. Белянцева, 2010).

В этой связи целью настоящего исследования явились обоснование и разработка положений и принципов педагогической технологии дифференцированного модульно-рейтингового мониторинга физической подготовленности и функционального состояния обучающихся в процессе физического воспитания в вузе.

В процессе анализа доступной литературы, результатов анкетирования студентов и преподавателей физического воспитания гуманитарных вузов нами было предположено, что повышение эффективности процесса физического воспитания студентов гуманитарных вузов может быть достигнуто, если мониторинг физической подготовленности студентов будет обеспечивать: диагностику физической подготовленности в динамическом режиме; оценку физической подготовленности, основанную на сдвигах анализируемых показателей; анализ показателей, отражающих различные стороны физического развития и здоровья и объединенных в определенные модули; оценку наблюдаемых параметров, приводимых к единой шкале (нормализацию); обработку и выдачу информации результатов мониторинга в автоматизированном режиме при помощи компьютерных технологий с

возможностью выхода на неё, в том числе и удаленного, всех участников педагогического процесса, и обучающихся и преподавателей.

Исходя из изложенных положений нами разработана технология мониторинга уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов, которая была апробирована в учебном процессе на кафедре физического воспитания и здоровья Пятигорского медико-фармацевтического института - филиала ФГБОУ ВО «ВолгГМУ» Минздрава России в 2015-2016 учебном году.

Апробация эффективности технологии мониторинга осуществлялась в течение педагогического эксперимента с участием контрольной и экспериментальной групп (по 14 человек в каждой). В контрольной группе оценка подготовленности осуществлялась по традиционной схеме при сравнении фактических результатов тестирования с нормативами. В экспериментальной группе контроль подготовленности студентов осуществлялся в рамках трех модулей: «Физическое развитие», «Функциональная подготовленность» и «Физическая подготовленность». Оценка фактических результатов в этой группе осуществлялась дифференцированно при использовании весовых коэффициентов по каждому параметру, которые в свою очередь определялись в зависимости от значения того или иного параметра в обеспечении уровня физической работоспособности. Кроме того, после определения оценочных баллов, определялась динамика прироста результата (в %) в каждом тесте и пробе, сумма которых и служила основным показателем физической подготовленности и функционального состояния. Результаты такой оценки были доступны в непрерывном режиме для ознакомления как преподавателям, так и студентам.

В результате контрольного тестирования и опроса студентов в обеих группах было установлено, применение инновационной системы мониторинга в экспериментальной группе обеспечивало, наряду с более существенным приростом физических кондиций и функциональной подготовленности, повышение мотивации к занятиям, самоопределение и самоориентацию студентов в сфере физической культуры и спорта. Преподаватели отметили, что апробированная система мониторинга позволяла им в полной мере реализовать дифференцированный подход к занимающимся, осуществлять более тонкую индивидуализацию двигательных заданий на занятиях по физическому воспитанию, что в конечном итоге способствовало повышению эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов.

Список литературы:

1. Бальсевич В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая

культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 1. – С. 11-17.

2. Скобликова Т. В. Физическое воспитание как компонент целостной системы воспитания в вузе: Состояние, проблемы, перспективы развития / Т. В. Скобликова // Педагогическое образование и наука. - № 4. – 2013. - С. 18-25.

3. Соколов А. С. Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: дис. ... канд. пед. наук / А. С. Соколов. – Краснодар, 2008. – 186 с.

4. Сокунова С. Ф. Модель контроля физической подготовленности студентов на основе мониторинга и диагностики / С. Ф. Сокунова, В. Б. Беянцева // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. - 2010. - №2 (12). – С. 107-111.

5. Стрельников Р. В. Организация физического воспитания студенческой молодежи на основе альтернативного выбора содержания занятий: дис. ... канд. пед. наук / Р. В. Стрельников. – Волгоград, 2009. – 146 с.

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС САМОРЕАЛИЗАЦИИ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**РАДНАГУРУЕВ Б. Б., СТРЕЛЬНИКОВА И. В., УЛЯЕВА Л. Г.**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия

**Аннотация.** Проблема тренера – проблема номер один в отечественном спорте. В нашем исследовании предпринята попытка выделить факторы, влияющие на процесс самореализации тренера в профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** самореализация, личность тренера, мастерство тренера, профессиональный статус, профессиональная деятельность.

Представления о самореализации человека как субъекта профессиональной деятельности становится предметом изучения многочисленных психологических и философских исследований в конце 70-х годов прошлого века особенно интенсивно развиваясь в начале 90-х годов [7]. Самореализация - это возможность раскрытия и реализации личностью своих возможностей и способностей. Самореализация тренера в профессиональной деятельности, прежде всего, реализация его профессионально важных качеств и достижение поставленных целей [8].

По мнению большинства ученых и практиков, тренер и его методика подготовки спортсмена являются одним из решающих факторов достижения

высших спортивных результатов. А такие исключительные личности, как Николай Карполь (волейбол), Владимир Юрзинов (хоккей), Ирина Винер (художественная гимнастика), Татьяна Покровская (синхронное плавание), Владимир Максимов (мужской гандбол), Евгений Трефилов (женский гандбол) и т. д., - только подтверждают общее правило. Многие великие тренеры отечественного спорта ушли, унеся с собой свой индивидуальный и неповторимый победный опыт, никем не систематизированный и забытый [6].

Современный уровень развития спорта предъявляет все более возрастающие требования к личности тренера, его профессионализму. Проблема педагогического мастерства тренера – одна из центральных в теории и практике педагогики спорта. Мастерство тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных психолого-педагогических задач, которые предполагают осознание конечной цели своей деятельности и способов ее решения путем соотнесения между собой стратегических, тактических и оперативных задач. На различных уровнях мастерства тренера ведущими становятся разные компоненты структуры его деятельности [1, 3, 4, 5].

Факторы, обуславливающие характеристику тренера, зависят от возраста, опыта, образования и т. п. Для спортсменов авторитетен тот тренер, который профессионально компетентен и способен привести ученика к высоким результатам, т. к. качество обучения спортсмена напрямую зависит от стремлений тренера совершенствовать свою деятельность [2].

В нашем исследовании была предпринята попытка выделить наиболее важные факторы, влияющие на процесс самореализации тренера в профессиональной деятельности.

В анкетировании приняли участие 50 тренеров (41 мужчина, 9 женщин), проживающих в Кировской области, осуществляющие профессиональную деятельность в следующих видах спорта: футбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, борьба, лыжный спорт.

В результате полученных данных выявлено, что подавляющее большинство тренеров - молодые специалисты, которые находятся в возрастной категории до 25 лет (32 %), от 25-30 лет (24 %), 31-40 (18 %), 41-50 лет (14 %), 51-60 лет (12 %).

Соответственно стаж работы менее 5 лет (22 %), до 10 лет (24 %), приоритетное место занимают специалисты со стажем в 11-15 лет (34 %), до 20-ти лет (14 %) и свыше 20 лет (6 %).

Большое значение в практике работы тренеров имеет их образовательный уровень, где обнаруживается ряд объективных и субъективных недостатков. Часть тренеров имеют средне-специальное (16 %) и среднее образование (10 %), остальные 74 % – высшее образование. Однако, исходя из оценки тренерского

мастерства, 12 % опрошенных со средне-специальным и высшим образованием имеют категорию заслуженного тренера СССР и России, 46 % соответствует высшая категория, у остальных 26 % – первая и 16 % – вторая категория.

Отмечается также взаимосвязь между прошлыми спортивными заслугами и тренерской категорией, что свидетельствует о влиянии спортивного мастерства тренера на успешность его профессиональной деятельности. Так, 36 % опрошенных, имеющих категорию заслуженного тренера и высшую, в прошлом достигли уровня мастера спорта, 10 % – кандидаты в мастера спорта, 38 % имели первый разряд, 16 % – массовые разряды.

Аналогично и распределение ответов тренеров о квалификации своих учеников. С мастерами спорта международного класса работает 10 % респондентов, 8 % систематически готовят какую-либо сборную команду, 1 % подготовили мастеров спорта, причем все из них начинали «с первых шагов», 28% со спортсменами массовых разрядов и 36 % - новичками. Из них место работы предпочитают: 42 % – ДЮСШ, 30 % – СДЮСШОР; 28 % – в спортивных секциях средних школ.

Такая характеристика, как семейное положение имеет меньшую значимость в профессиональном статусе тренера, хотя все же во многом определяет содержание его деятельности и место в обществе.

Семейное положение тренеров, участвующих в нашем исследовании, характеризуется следующими данными: в браке состоят 36 % опрошенных, 14 % – в браке не состоят. Имеют место и респонденты, состоящие в браке вторично (30 %).

В процессе исследования в анкету также был включен блок информации о приоритетном распределении различных аспектов педагогической деятельности тренера.

При оценке ценностных ориентаций тренеры, прежде всего, выделили в качестве ведущих следующие: воспитать достойных людей, возможность самостоятельно, творчески трудиться, взаимопонимание тренера и спортсмена и умение найти и воспитать выдающегося спортсмена.

Таким образом, современный тренер в процессе самореализации в профессиональной деятельности должен выступать в роли наставника, учителя, воспитателя и влиять на становление личности учеников.

Список литературы:

1. Бабушкин Г. Д. Формирование профессионального интереса к деятельности тренера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. Д. Бабушкин. – М., 1992. – 46 с.
2. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
3. Мельник Е. В. Психология личности и деятельности тренера : учеб.-



метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич. – Минск: БГФУФК, 2014. – 238 с.

4. Михайлова Т. В. Социально-педагогические основы деятельности тренера: монография / Т. В. Михайлова. – М. : Физическая культура, 2009. – 288 с.

5. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А. Н. Николаев. - СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. акад. постдиплом. пед. образования, 2005. - 344 с.

6. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др. ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. — М.: Издатель Мархотин П. Ю. , 2014. - 236 с.

7. 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. : ИПК "ОнтоПринт", 2014. – 141 с.

8. Шульгина Ж. В., Серова Л. К. Влияние стратегий самореализации личности тренера на стратегию самореализации спортсмена / Ж. В. Шульгина, Л. К. Серова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - № 7 (101) 2013. - С. 128-131.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ СПОРТСМЕНОВ**

**Распопова А. С.**

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

**Аннотация.** Современные условия жизни характеризуются повышением эмоциональной напряженности, стремительно увеличивающимся количеством стрессоров, возрастанием конкуренции и ответственности. В исследовании рассматриваются взаимосвязи социального и эмоционального интеллекта со стратегиями совладания со стрессом у спортсменов юношеского возраста.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, социальный интеллект, копинг-стратегии.

Спортивная деятельность предполагает наличие высоких требований к личности спортсмена. В данном исследовании рассмотрены особенности социального и эмоционального интеллекта во взаимосвязи со стратегиями совладания со стрессом, столь характерным для спортивной деятельности в связи с ее состязательностью, напряженностью [1, 5]. Имеются данные о том, что люди

с высоким эмоциональным и социальным интеллектом отличаются более высоким уровнем стрессоустойчивости. Эмоциональный и социальный интеллект повышают эффективность совладания в спорте [2, 4].

Сегодня активно исследуются ресурсы личности спортсмена, которые могут стать фундаментом для формирования готовности к преодолению жизненных трудностей [3], но недостаточно исследований связи этих ресурсов с интеллектуальной сферой личности, что является важным фактором повышения конкурентоспособности спортсменов.

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи социального и эмоционального интеллекта со стратегиями совладания со стрессом в юношеском возрасте. Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В выборку вошли студенты в возрасте 16-19 лет, занимающиеся спортом. Общая выборка составила 80 человек.

В результате исследования социального интеллекта спортсменов выявлены показатели выше среднего развития по субтестам «Истории с завершением» и «Вербальная экспрессия». Спортсмены могут понимать связь между поступками людей и их последствиями, ориентироваться в общепринятых нормах, проявляют способности к пониманию характера человеческих.

Уровень развития показателей по второму субтесту «Группы экспрессии» и четвертому субтесту «Истории с дополнением» выражены на уровне ниже среднего. Такие спортсмены могут неверно интерпретировать ситуации общения, так как недостаточно понимают смысл невербальных реакций участников взаимодействия. Обследуемые испытывают трудности в понимании динамики межличностных отношений.

На основании полученных данных можно прогнозировать сниженные возможности адаптации обследуемых спортсменов в различных системах человеческих взаимоотношений.

В результате исследования эмоционального интеллекта спортсменов было выявлено среднее значение интегрального уровня, а также средние значения показателей по отдельным шкалам эмоционального интеллекта, что свидетельствует о довольно низком уровне эмоционального интеллекта спортсменов, что затрудняет их понимание как своих, так и чужих эмоций, затрудняет управление своими эмоциями, свидетельствует об эмоциональной холодности, отстраненности.

В результате анализа копинг-стратегий большинство из них находится на среднем уровне. В стрессовой ситуации испытуемые наиболее активно используют такие стратегии совладания, как «Дистанцирование» и «Поиск социальной поддержки». Эти стратегии отражают индивидуальную пассивность в решении проблемы. Спортсмены более склонны к когнитивным усилиям

отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость. Они более склонны прибегать к поиску социальной, информационной поддержки.

Анализ корреляционных взаимосвязей показателей социального интеллекта и эмоционального интеллекта с копинг-стратегиями выявил следующие результаты. Чем выше у спортсменов развиты познание результатов поведения и познание преобразований поведения, способность предвидеть последствия поведения, исходя из имеющейся информации, и способность понимать изменения значения сходного вербального поведения в разных ситуационных контекстах (субтесты «Истории с завершением» и «Вербальная экспрессия»), тем больше выражена склонность прибегать к поиску социальной и информационной поддержки спортсменов. Чем более развито познание классов поведения (субтест «Группы экспрессии»), то есть способность распознавать общие существенные свойства в потоке экспрессивной или ситуативной информации о поведении, тем выше склонность прибегать к стратегиям совладания, связанным с выработкой плана действий и следованием ему, а также приданием позитивного значения проблемам и их интерпретацией в позитивном ключе. Чем выше уровень развития познания систем поведения (субтест «Истории с дополнением»), то есть способности понимать логику развития ситуаций взаимодействия, смысл поведения людей в этих ситуациях, тем ниже склонность к избеганию проблемной ситуации. Полученные взаимосвязи могут быть оценены как конструктивные.

В результате анализа взаимосвязей эмоционального интеллекта и копинг-стратегий спортсменов установлено, что чем более развита способность различать и интерпретировать собственные эмоции, тем выше склонность прибегать к выработке плана действий по разрешению проблемы. Управление своими эмоциями имеет обратные связи с копингами «Поиск социальной поддержки» и «Бегство - избегание». Чем выше развита способность контролировать и направлять собственные импульсы и порывы, тем меньше вероятность усилий, направленных на избавление от проблемной ситуации, а также к поиску помощи.

Чем более развито произвольное управление своими эмоциями, тем больше вероятность прибегания к копинг-стратегиям, связанным со старанием регулировать собственные чувства и действия и приданию человеком позитивного значения происходящему, попыткам справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах. Распознавание эмоций других людей имеет обратные связи с копингами «Бегство - избегание» и «Конфронтационный копинг». Чем выше развито умение находить общий язык с людьми, тем меньше вероятность прибегания к агрессивным усилиям человека по изменению ситуации.

Таким образом, в исследовании установлено, что одним из факторов,

связанных с преодолением стресса в спорте, является эмоциональный интеллект, позволяющий через осознание и понимание регулировать эмоциональные состояния спортсмена.

Список литературы:

1. Берилова Е. И., Босенко Ю. М. Стратегии преодоления стресса. Краснодар, 2012. – 248 с.
2. 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.
3. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика.- 2015. - Т. 21. - № 2. - С. 106-110.
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. Распопова А. С. Психология стресса: учебно-методические материалы. - Краснодар: АНОО ВПО ИЭиУ МиСС, 2014. - 68 с.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТЕ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ**

**РАСПОПОВА А. С.**

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

**Аннотация.** Современный спорт находится в центре внимания психологических исследований в связи с тем, что диктует высокие требования к мастерству и уровню достижений спортсмена. Феномен перфекционизма – неотъемлемая составляющая современного спорта. Конструктивное проявление перфекционизма связано с личностными свойствами спортсменов и является предпосылкой повышения их конкурентоспособности.

**Ключевые слова:** перфекционизм, локус контроля, мотивация, самооценка, уровень притязаний, возрастные особенности.

В настоящее время исследование феномена перфекционизма приобретает особую актуальность. Современный спорт устанавливает высокие требования:

уровень достижений спортсмена, его готовность и способность активно проявлять себя в соревнованиях высокого уровня являются основой его публичной оценки в мире спорта. Чрезвычайно высокие требования предъявляются не только к уровню достижений, но и к личности спортсмена [1, 4]. Необходимость соответствовать ожиданиям окружающих является фактором, усиливающим психическое напряжение спортсмена [5]. Именно в связи с этим спорт сегодня находится в центре внимания психологических исследований. Феномен перфекционизма – неотъемлемая черта современного спорта. Исследования перфекционизма в спорте не столь многочисленны, однако имеются данные о том, что этот феномен является многомерным и его различные формы по-разному взаимосвязаны с личностными свойствами спортсменов. Проявления перфекционизма могут быть как конструктивными, так и неконструктивными [2, 3].

Цель представленного фрагмента исследования – выявить личностные детерминанты проявления перфекционизма как многомерного феномена и с точки зрения его структуры, и с точки зрения его конструктивности. В качестве личностных свойств, рассматриваемых как детерминанты перфекционизма, изучены уровень субъективного контроля, мотивация достижения успеха и избегания неудач, самооценка и уровень притязаний, параметры «консерватизм – радикализм» и «конформизм - неконформизм» из 16-факторного личностного опросника Кеттела. Взаимосвязи личностных свойств и перфекционизма изучались у 290 спортсменов обоего пола на разных возрастных этапах, из них 6 МСМК, 34 МС, 38 КМС, а также спортсмены массовых разрядов.

У спортсменов с возрастом усиливается зависимость от группы, снижается самостоятельность. По мере роста опытные спортсмены перестают воспринимать воздействия тренера как давление. Тревожность значительно усиливается с возрастом. У спортсменов юношеского возраста и ранней взрослости наблюдается достоверно более высокий уровень тревожности по сравнению с подростками.

Все рассматриваемые нами личностные свойства в женской выборке изменяются с возрастом. По мере взросления от подросткового к юношескому возрасту растет интернальность. У спортсменок к ранней взрослости отмечается рост мотивации к успеху и мотивации избегания неудач. Успех и неудача – наиболее значимые регуляторы в спортивной деятельности, и их значимость по мере роста возраста и квалификации [ ].

Уровень притязаний с возрастом у женщин-спортсменок становится выше, а самооценка снижается от высокого уровня к умеренному. Стандарты успеха спортсменок в связи с требованиями спорта растут, а самооценка снижается, оставаясь в пределах высоких значений. Расхождение уровня притязаний и самооценки усиливается с возрастом, что связано с трудностью соответствовать

высоким требованиям спорта.

У спортсменов юношеского возраста отмечается достоверно более низкая тревожность по сравнению с подростковым возрастом и ранней зрелостью. Это может быть объяснено большей стабильностью данного периода по сравнению с подростковым, когда отмечаются сложности соответствия высоким требованиям спорта, и ранней зрелости, когда уровень соревнований очень высок и требует от спортсменов достижения высоких результатов на пределе возможностей.

В мужской выборке у подростков по сравнению с мужчинами возраста ранней зрелости выше интернальность в области семейных отношений, уровень притязаний, радикализм, поддержка автономии преподавателем, личностная тревожность, тогда как у мужчин возраста ранней зрелости выше мотивация к успеху, мотивация избегания неудач. Подростки менее готовы принять на себя ответственность, стремятся к самостоятельности, тогда как в ранней зрелости мужчины более ориентированы как на достижение успеха, так и на защиту от неудачи.

Юноши по сравнению с мужчинами возраста ранней зрелости более интернальны, в том числе в области достижений, семейных отношений, но мужчины ранней зрелости более интернальны в производственных отношениях и области здоровья, у них выше мотивация избегания неудач, менее дифференцирован уровень притязаний. Мужчины с возрастом становятся более ориентированы как на достижение успеха, так и на избегание неудачи, стремясь защититься от неудачного исхода собственных действий в связи с высокими стандартами успеха, которые предъявляет общество к мужчинам.

Спорт способствует формированию определенных личностных особенностей. Как у мужчин, так и у женщин, по мере взросления и роста квалификации, установлены рост мотивации к успеху, снижение самостоятельности и проявление склонности к консервативному поведению, рост личностной тревожности, изменения самоотношения, которые у мужчин проявляются в сужении самовосприятия и представлений о себе, а у женщин – в виде усиления расхождения между целями и оценкой своих возможностей.

Все эти особенности подчеркивают сложности, которые возникают у спортсменов в связи с реагированием на перфекционистские требования, которые предъявляет спорт: такой ресурс, как самостоятельность, который мог бы стать компонентом конструктивного реагирования на перфекционизм, в спорте не развивается. Также спортивная среда требует от спортсменов исключительно успеха в сложных условиях, насыщенных ситуациями неопределенности, что усиливает высокий уровень тревожности спортсменов. Включенность в спорт снижает вовлекаемость личностных ресурсов, за счет чего сужается представление спортсменов о себе, они идентифицируют себя преимущественно

как спортсмена, учитывая те характеристики личности, которые проявляются в процессе достижения спортивных результатов. Самооценка спортсменов более уязвима, отрицательному влиянию перфекционизма может противостоять включение в процесс психологического сопровождения мер по формированию адекватного самоотношения, оптимального сочетания притязаний и самооценки, расширения представления о собственных ресурсах, возможностях, востребованных не только в спорте.

Список литературы:

1. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. - 2015. - Т. 21. - № 2. - С. 106.
2. 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.
3. Распопова А. С. Возрастные особенности проявления перфекционизма в спорте: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: Распопова Анна Сергеевна / 13.00.04. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар, 2012. – 24 с.
4. Распопова А. С. Роль перфекционизма в личностном развитии спортсменов // Специальный выпуск СВ№1-2/2015 научно-практического журнала «Акмеология». С. 144-145.
5. Чернявская Я. Ю., Босенко Ю. М. Взаимосвязь перфекционизма и личностных особенностей у гимнасток // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»; под общей редакцией: Байковского Ю. В., Воцинина А. В., 2016. - С. 127-131.

# ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТА В ДЕЛЕ ВКЛЮЧЕННОСТИ ПОДРОСТКА В ЖИЗНЕННЫЙ МИР

СЕЛИЩЕВА Е. В., ХОРОШУН М. Э.

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Малая академия»,  
г. Краснодар, Россия  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,  
г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** Включение личности в жизненный мир – трудоемкий долгосрочный процесс, требующий постоянного развития качеств человека.

В статье исследуется проблема самоактуализированности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, поскольку самоактуализация предполагает наличие оптимального уровня функционирования человека, что непременно благоприятно для включенности его в жизненный мир.

**Ключевые слова:** жизненный мир. самоактуализированный человек. подросток, занимающийся спортом. личностное развитие. статистическая норма.

Жизненный мир является сложным образованием ввиду того, что он един для всех людей и индивидуален для каждого человека, и потому включенность человека в жизненный мир есть понятие более широкое, чем просто социализация личности. Этот процесс затрагивает сферу отношения человека к жизни и к самому себе. Человек, включенный в жизненный мир, настроен позитивно к окружающей действительности и, прежде всего потому, что нашел место в этом мире, смог реализовать свои способности, утвердить свои жизненные принципы и позиции [2, 4, 5]. Включенный в жизненный мир человек неизменно проходит путь личностного развития, что невозможно без его самоактуализированности.

Самоактуализированный человек оптимистически настроен на будущее и строит его на реальной почве настоящего развития [3]. Внутренние принципы и мотивация самоактуализирующейся личности служат поддержкой принятых решений на жизненном пути, следовательно, самоактуализация способствует включению человека в жизненный мир.

Становление личности происходит наиболее интенсивно в период взросления человека, потому представляется актуальным рассмотрение проблемы самоактуализированности подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

Исследование проводилось на базе образовательных учреждений г. Краснодара (МБОУ гимназия № 3 и МУ ДО «Малая академия»). В нем приняли участие 115 учащихся: 54 занимающихся спортом подростков от 14 до 16 лет (24 девочки, 30 мальчиков); 61 не занимающихся спортом подросток от 14 до 16 лет



(33 девочки, 28 мальчиков).

Испытуемые выбирали один из двух вариантов утверждений теста САЛ (самоактуализация личности), включающий 126 позиций.

Получены следующие результаты. Средние значения шкалы «Ориентация во времени» не занимающихся спортом девочек и мальчиков находятся в диапазоне низких: 41 и 39 значения Т-баллов методики соответственно. Для подросткового возраста такие результаты являются достаточно закономерными, так как психические изменения, происходящие в организме подростка, способствуют формированию новой оценочной позиции личности в окружающем мире. Подросткам свойственна недооценка или переоценка своих возможностей, постановка нереальных целей и общая неудовлетворенность своим состоянием в социуме – как результат.

Средние значения данной шкалы занимающихся спортом девочек и мальчиков находятся, хотя и в нижних границах, но все же в пределах диапазона психической и статистической нормы: 46 и 45 соответственные значения Т-баллов. Данный факт объясняется тем, что спорт дисциплинирует подростка, развивает его характер и волю, укрепляет здоровье [1, 4]. Это немаловажные качества для того, чтобы человек был успешным не только в спорте, но и в учебе, и среди своих сверстников. Также занятие спортом помогает подростку правильно организовывать свой досуг и отвлекает от всевозможных дурных привычек, привлекательных для взрослеющего человека в атрибутом смысле. Спорт учит ставить перед собой реальные цели и достигать их, учит принимать себя таким как есть.

Средние значения показателя «Поддержка» у не занимающихся спортом подростков обеих гендерных групп близки к 45, что соответствует граничному состоянию между нормой и низким значением. Это говорит о том, что при принятии решений подросткам свойственна ориентация на мнение окружающих. Такая позиция не всегда приводит к хорошим результатам деятельности подростка, так как в основном он прислушивается к суждениям не взрослых, а сверстников, которые сами мало чего еще усвоили во взрослом мире.

Существенно отличаются от предыдущих значений значения показателя «Поддержка» девочек и мальчиков, занимающихся спортом: 49 и 50 соответственно. Это свидетельствует о том, что для занимающихся спортом подростков является привычным делом иметь свое мнение по ситуации и придерживаться его. Уверенность в своих силах позволяет им не ждать внешней поддержки при принятии решений.

Анализ полученных результатов показал, что существуют достоверные различия по показателю «Поддержка», где выше данные у занимающихся спортом подростков (значение t-критерия Стьюдента: -2, 68). Следовательно, у подростков, занимающихся спортом внутренняя позиция выражена более сильно,

а значит, они больше ориентируются в обстановке, лучше подготовлены к процессу включения в жизненный мир.

Таким образом, по результатам исследования получены следующие выводы.

Подростки, не занимающиеся спортом, более беспокойны, что связано с ошибками прошлого и неопределенностью будущего; занимающиеся спортом подростки ставят более реалистичные цели, потому менее подвержены беспокойству.

Не занимающиеся спортом подростки постоянно ищут в окружающих поддержку, сомневаются в правильности своих поступков; занимающиеся спортом подростки склонны при выборе позиции опираться на собственные силы; если считают правильным мнение взрослого – готовы его принять.

На основе вышесказанного можно резюмировать, что занятие спортом способствует процессу включения личности в жизненный мир, предполагающему формирование волевой, самостоятельной, стойкой к жизненным неурядицам личности, имеющей собственное мнение, но готовой считаться с мнением окружающих.

Занятия спортом имеют множество аспектов [1, 4, 5], благоприятных для полноценного включения личности в жизненный мир, что актуально для вступающего во взрослую жизнь подростка. Во-первых, укрепляется здоровье, увеличивается выносливость организма подростка. Во-вторых, формируются его характер и воля, прививаются умения преодолевать препятствия, исчезает страх за поражение. В-третьих, появляется установка на успех через умение ставить достижимые цели и добиваться их. В-четвертых, спорт организует и дисциплинирует. Самое главное – спорт подростку помогает правильно построить свой досуг, найти друзей по интересам.

Таким образом, выстроенная благодаря спорту правильная ориентация в пространстве и во времени, здоровая жизненная позиция, крепкая эмоциональная устойчивость подростка благоприятны для его включенности в жизненный мир.

Список литературы:

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дружинин В. Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. - М.: Знание, 2005. – 413 с.
3. Леонтьев Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 13-46.
4. Селищева Е. В. Физическая подготовленность как фактор комфорта личности в жизненном мире / Е. В. Селищева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Т. 2. Вип. 107

(серія: Педагогічні науки: Фізичне виховання та спорт) / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 370-372.

5. Селищева Е. В. Проблема включенности одаренных детей в жизненный мир / Е. В. Селищева, Н. Ю. Мишарева, М. В. Попова / Образование: взгляд в будущее: сборник материалов XIII Всероссийской научной конференции, посвященной С. Т. Шацкому ; под ред. Л. Ю. Ляшко. – Обнинск: МАН «Интеллект будущего», 2015. – С. 231-234.

## **РАСШИРЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ О СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ МАГИИ**

**Скопинцев А. Г.**

Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Символика снов спортсменов постулируется краеугольным камнем их мистических представлений и, соответственно, религиозно-философского мировоззрения. Это соотносится с дальнейшим развитием спортивной религии – одного из принципов олимпизма.

**Ключевые слова:** сновидения в мистических представлениях спортсменов, архетипические основания спортивной подготовки, символическое моделирование спортивной реальности.

Магия – краеугольный камень любой современной религии, т. к. именно магические действия лежат в основе их культовых практик. Процесс воздействия некоторых её аспектов на человека через представления в определенных психосоциальных условиях насчитывает тысячелетнюю историю. Сегодня магия – самая распространенная форма в религиях, наиболее притягательная для верующих, т. к. дает им возможность общения со сверхъестественным в повседневной жизни. Однако, если религия стремится к метафизике и углубляется в создание идеальных образов, то магия через мистику покидает метафизику, чтобы войти в светскую жизнь и служить ей [3, с. 77; 5, с. 12].

Одним из источников мистических представлений о возможности «символического моделирования реальности с целью воздействия на саму реальность» являются сновидения (далее – «СВ»). Подобная возможность обусловлена тем, что многие символы снов – это образы окружающего мира (небо и земля, отец и мать, хлеб и вино и т. п.). Соотнесение этих образов с причиной СВ выявляет связь объекта окружающего мира с соответствующим ему символом в психике сновидца (или, говоря иначе, наделяет каждое явление

окружающего мира символом, т. е. его уникальным значением для психики сновидца). Подобное восприятие характерно для народных примет и суеверий (например: «не повезёт, если чёрный кот дорогу перейдёт»). Таким образом возникают представления о возможности: а) прочтения явлений окружающего мира как символического текста, быть может – как послания; б) моделирования явлений окружающего мира посредством оперирования соответствующими им символами [7].

Для подтверждения причинно-следственной связи магии с символикой снов требуется найти ответ на два вопроса: а) об однозначной связи символов СВ с соответствующими им явлениями окружающего мира; б) о связи магических практик с символикой снов. На основании изученных источников невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть выдвинутое предположение, что станет предметом дальнейших исследований. На настоящий момент можно сказать следующее:

1. Связь «символ = объект». Символизм сновидений несомненен. Расхождения – лишь в рассмотрении специфики связи «символ(ы) СВ ↔ объект(ы) мира». В интерпретации одних авторов – это категоричная однозначность, у других – неопределенная многозначность...

2. Связь магии с символикой снов. Электронный каталог диссертаций Российской государственной библиотеки на момент подготовки статьи насчитывал 17 источников по теме «магия» и 23 – по теме «сновидения». Их беглый анализ не выявил доминирующей роли символики снов в мистических представлениях, хотя в ряде работ они перекликались. Например, с точки зрения М. А. Маркова, магия возникает как результат «опредмечивания» таких психофизиологических феноменов, как галлюцинации, сновидения, «световой туннель в момент смерти» и т. д. С другой стороны, В. М. Иваниловым выделена группа снотолкований, лингвистический мотивационный код которых соотносится с явлением «этимологической магии». Этот код – языковая игра с культурными смыслами согласно традиции придания сновиденческому прогнозу «мистической предопределенности» [4, с. 10; 5, с. 81].

Если предположить наличие однозначной и неразрывной связи символа сна с реальным объектом, то этимологическая магия может проявляться языковой игрой, заключающейся в соотнесении символов и в оперировании ими. Похожее существовало в древней славянской и русской языческой обрядности, где важное место занимал заговор, когда часть обряда включалась в магический текст и не воспроизводилась, а лишь произносилась [2]. Творение мира с помощью слова – так же общая позиция авраамических религий. В иудаизме считается, что Бог сотворил мир с помощью слова («И сказал Бог...»). В евангелии от Иоанна говорится: «В начале было слово...», а в Коране – о том, что Аллах с помощью животворящего слова сотворил мир за шесть дней.

Этимологическая магия возможна благодаря следующей логике:

1. Существует определенный комплекс причин, на которые психика реагирует сновидением – одной из реакций подсознания. Изучение снов позволяет выявить причины этой реакции.

2. Связь явления с его отражением в СВ представляется однозначной, т. е., каждый образ реального мира имеет в подсознании человека своё собственное символическое значение.

3. Соотнесение образов окружающего мира с их отражениями в СВ позволяет предположить наличие обратной связи – возможности посредством оперирования определенными символами СВ влиять на соответствующие им реалии окружающего мира.

Одной из таковых реальностей может выступить реальность спортивная, в отношении которой у спортсменов отмечается целый ряд сверхъестественных переживаний [1, с. 44-50]. Не исключено что привнесение в теорию и практику спортивной подготовки методик толкования снов станет не только ресурсом повышения конкурентоспособности спортсменов, но и основанием для формирования религиозно-философского мировоззрения в спорте – благодаря исторически сложившимся представлениям о роли сновидений в расширении сознания. Оно видится, как основанная на символике снов взаимосвязь различных сторон спортивной реальности с её символическим обозначением в психике познающего субъекта (спортсмена, тренера, спортивного психолога). Предполагается, что принцип «прочтения спортивной реальности сквозь призму символики снов» поможет спортсмену повысить результативность выступлений, а на этапе завершения спортивной карьеры – подойти к пониманию своего места и роли в окружающем его мире.

Однако отечественная теория физического воспитания (и, соответственно, спортивной подготовки) изначально формировалась в отрыве от этих архетипических содержаний. Подведение ТиМФВ под собственные архетипические основания – важное направление междисциплинарных исследований (культурологии, педагогики, психологии, философии). Оно видится как дальнейшее развитие религии спорта – принципа олимпизма, постулированного П. де Кубертенем в «Философских основах олимпийского движения», считающихся его идеологическим завещанием [6]. Последний аспект позволяет исследованиям, ведущимся в русле религии спорта, рассчитывать на поддержку Международного и национального олимпийских комитетов.

Список литературы:

1. Дмитриев С. В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека // Теория и практика физической культуры, 1997. - № 2.

2. Дмитриева Е. Н. Языческие мотивы в системе русской народной культуры XIX в. (на примере заговоров): дис. ... канд. истор. наук. - М., 2004. – 223 с.

3. Ермолина Ю. В. Магия как культурно-религиозный феномен: дис. ... канд. филос. наук. - Орел, 2009. – 155 с.
4. Иванилов В. М. Ассоциативный потенциал слова как основа толкования сновидений: дис. ... канд. филол. наук. - Екатеринбург, 2006. – 279 с.
5. Марков М. А. Магия как бинарная система и её влияние на процесс формирования мировоззрения современного человека: дис. канд. филос. наук. - Ростов-на-Дону, 2004. – 165 с.
6. Паршиков А. Т. Олимпизм и олимпийское образование. URL: sportwiki. to (дата обращения: 26. 02. 2016).
7. Скопинцев А. Г. Сакральный камень сновидений (библейские подтексты сквозь призму символики снов). - Саарбрюккен (Германия): LAP LAMBERT Academic Publishing, 2016 – 66 с.

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РЕГУЛЯЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК СУБЪЕКТОВ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Совмиз З. Р.**

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

**Аннотация.** В тезисах отражено исследование индивидуально-психологических ресурсов выбора конструктивных копинг-стратегий спортсменами в командных видах спорта. Исследование показало, что с увеличением возраста, уровня мастерства и зрелости спортсмена повышается уровень его конкурентоспособности за счет более избирательного, гармоничного и экономного использования личностных и командных ресурсов при регуляции копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** конкурентоспособность, командный спорт, копинг-стратегии, субъект групповой деятельности.

Современный командный спорт является ярким отражением конкурентной среды и помимо привычных спортивных стрессоров сопровождается стрессами, возникающими на фоне совместной деятельности и борьбы за место в элитной команде. В профессиональном спорте основная задача - вывести спортсмена на пик его возможностей, повысить его конкурентоспособность не только путем физических резервов организма, но и психологических [2, 3]. При этом стоит отметить, чем выше уровень мастерства спортсмена, тем более индивидуальны способы его достижений и выражаются они, на наш взгляд, во взаимосвязи

личностных качеств спортсменов и социально-психологических характеристик команд с групповыми и индивидуальными копингами. В связи с этим целью данной работы стало выявление индивидуальных особенностей спортсменов командных видов спорта в регуляции копинг-стратегии.

Для достижения поставленной цели мы исследовали индивидуальные и командные копинг-стратегии [1], личностные параметры: эмоциональный и социальный интеллект, эмпатию, психосоциальную зрелость, социально-психологическую адаптацию, поддержку автономии спортсмена тренером, коммуникативные и организаторские способности; социально-психологические характеристики группы: психологическая атмосфера в команде, уровень группового развития, сплоченность, групповая мотивация [4, 5].

Выборка исследования: 76 спортсменов г. Краснодара в возрастном диапазоне от 16 до 28 лет, из них члены женской команды по футболу «Кубаночка» и члены мужских команд по футболу «Краснодар», по гандболу «Скиф», по баскетболу «Локомотив», по регби (сборная команда Краснодарского края). Для достижения поставленной цели респонденты были разделены на два кластера методом Уорда: первый кластер составили спортсмены преимущественно высокого разряда (мастера спорта) в возрасте от 17 до 27 лет, второй - кандидаты в мастера спорта и спортсмены первого спортивного разряда в возрасте от 16 до 23 лет.

Анализ взаимосвязи личностных показателей спортсменов, социально-психологических характеристик команд и копинг-стратегий показал, что в кластерах прослеживаются довольно насыщенные взаимосвязи, но при этом они различаются по своему характеру. Выявлено, что личностные факторы могут влиять по-разному на выбор копинг-стратегий как непосредственно, так и через групповые параметры.

В первом кластере с социально-психологическими параметрами взаимодействуют такие личностные компоненты, как эмоциональный интеллект, психосоциальная зрелость, социально-психологическая адаптация, эмпатия, коммуникативные способности и поддержка автономии спортсмена тренером. Полученные взаимосвязи имеют определенную тенденцию, которая выражается в том, что контроль своих эмоций, управление внешним проявлением своего душевного состояния, умение создать комфортную обстановку для собеседника, хорошие коммуникативные навыки, толерантное отношение к другим, т. е. принятие недостатков и достоинств окружающих людей, способствует выбору конструктивных командных копингов через взаимодействие с внутригрупповыми параметрами.

Количество и структура полученных взаимосвязей значительно отличаются в двух кластерах и проявляются в том, что во втором кластере взаимосвязи более насыщенные и более хаотичны. Структура взаимосвязей первого кластера

гармонична, носит избирательный характер, что говорит об экономной регуляции копингов при минимальных затратах личных ресурсов субъектов групповой деятельности, вошедших в данный кластер. В первом кластере групповая успешность взаимосвязана преимущественно с управлением своими эмоциями, умением создать душевную атмосферу и расположить к себе собеседника, от приятия других, в то время как во втором кластере благоприятность внутригрупповых показателей взаимосвязана не с управлением, а с пониманием своих эмоций, умением входить в эмоциональный резонанс с собеседником, от приятия себя. Во втором кластере личностные и групповые качества менее согласованы, прослеживаются противоречия между личными амбициями субъектов групповой деятельности и групповыми целями, что выражается в отрицательной взаимосвязи приятия себя с групповыми параметрами. Подобная картина не отмечена в первом кластере, как говорилось выше, в нем прослеживается большая гармония между субъектной индивидуальностью и групповой деятельностью. Субъекты групповой деятельности, попавшие в первый кластер, демонстрируют большую готовность к командному взаимодействию и более зрелую регуляцию ресурсов, вовлекаемых в борьбу со стрессом. Стоит отметить, что распределение респондентов по кластерам произошло соответственно уровню их квалификации, исходя из чего мы предполагаем, что в формировании более гармоничных взаимосвязей между исследуемыми параметрами играют возраст и квалификация спортсменов. В подтверждение полученным данным приведем результаты однофакторного дисперсионного анализа: возраст является характеристикой, конструктивно влияющей на организаторские способности, повышая их, а также снижает частоту возникновения дезадаптивности, неприятия себя, эмоционального дискомфорта, индивидуальных адаптивных копингов.

Таким образом, возраст субъектов групповой деятельности является весомой переменной в выборе копинг-стратегий и выражается в том, что более зрелые и квалифицированные спортсмены избирательно и экономично расходуют свои ресурсы при выборе стратегий преодоления стресса. А это в свою очередь выражается во взаимосвязи групповых характеристик лишь с параметрами взаимоотношений, в то время как более юные и менее квалифицированные игроки командных видов спорта показывают наличие конфликта между личными амбициями и групповыми целями. Отсюда следует, что с возрастом восприятие спортсменом себя как субъекта групповой деятельности укореняется и положительно влияет на его конкурентоспособность и умение противостоять трудностям.

Список литературы:

1. Агазаде Н. Копинг-стратегии во время кризиса [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 1. URL: <http://>



medpsy. ru (дата обращения: 22. 10. 2016)

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. Гринь Е. И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена // Человек. Сообщество. Управление. - 2009. - № 4. - С. 68-75.

4. Совмиз З. Р. Социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта // 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 / Ч. 1. СПб. : МО РФ ВИФК, Изд-во "Маматов", 2016. - С. 258-262.

5. Совмиз З. Р. Эмоциональный интеллект как личностный регулятор копинг-стратегий субъектов групповой деятельности // Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие: материалы IV Междунар. науч. конф. (Кострома, 22-24. 09. 2016 г.) Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. - Т. 1. - С. 259-261.

## **ФЕНОМЕН «СТИЛЯ» И РЕСУРСЫ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Толочек В. А.**

Институт психологии РАН, г. Москва, Россия

**Аннотация.** Обсуждается проблема поиска ресурсов в спорте высших достижений. Одной из областей поиска и нахождения называется разработка проблемы индивидуального стиля деятельности. На основании трех массивов эмпирических данных (обследования членов сборных команд страны – юношеских и юниорских по дзюдо, юниорских и основного состава по вольной борьбе) установлено, что согласование трех структур трех подсистем стилей обеспечивает кратное возрастание успешности выступления спортсменов на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

**Ключевые слова:** спорт высших достижений, спортсмены, ресурсы, индивидуальность, стиль деятельности.

Де-факто проблема «ресурсов» в спорте высших достижений (СВД) стала активно разрабатываться тренерами и учеными с 1960-х годов. Если в 1950-х – начале 1960-х годах решающими факторами успеха можно условно считать

яркую одаренность спортсмена и талант тренера (среди выдающихся спортсменов были многократные чемпионы страны, Европы, мира и Олимпийских игр; в отдельных видах спорта едва ли не половину призеров чемпионатов страны представляли воспитанники одного тренера), то по мере развития массового спорта и специализации спортсменов их успешность все чаще отражалась своеобразным статистическим «нормальным распределением», интегрирующим разные стороны подготовленности спортсмена, где преимущества в одном отношении могли компенсировать ограничения в другом.

Эти разные стороны подготовленности спортсмена (специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая) довольно быстро были подняты до некоторого физиологического «предела». Так, уже к концу 1970-х считалось, что пределы физических нагрузок по объему и интенсивности достигнуты. К этому времени была проанализирована и определена почти максимальная оптимизация в биомеханике движений (в прыжках в высоту и в метаниях, в циклических видах спорта, в спортивных единоборствах, в сложно-координированных видах и др.). В 1970-1980-х важную роль играет «искусство» тренера в управлении спортивной тренировкой - в области варьирования нагрузок, сочетания высокогорной и равнинной подготовки, широкого использования возможностей учебно-тренировочных сборов, в точном «подведении» спортсмена к старту и др.

В 1980-е обращает внимание активное использование в СВД эффектов биохимии, актуализируемых медикаментозными препаратами; в 1990-х – физиологии (депонирование крови и т. п.). Очевидно, что нужно было искать возможности быстрого восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок, быстрого восстановления их здоровья, поддержки состояния их мобилизации на старте. Но настоящая ситуация в СВД и такие перспективы дальнейшего поиска ресурсов видятся угрожающими. Следование этим путем стало уже не только нарушением «этических границ», но и беззастенчивым вмешательством в тонкие механизмы физиологии и биохимии организма спортсмена.

Однако остаются ли возможности для поиска иных, «экологически чистых» ресурсов, возможности их широкого использования? Вероятно, да. Очевидно, что психологи должны искать такие возможности в сфере своей компетенции. Одной из возможных областей поиска и нахождения новых ресурсов можно назвать проблему *индивидуализации подготовки и индивидуального стиля деятельности* (ИСД). При постановке этой проблемы формирование ИСД, адекватного индивидуальности человека, как раз и виделось путем повышения эффективности его деятельности как субъекта, путем его надежности и его успешности; в феномене стиля виделись как огромные компенсаторные возможности, так и возможности развития тех качеств, в отношении которых

человек имел преимущество перед другими. Но со временем, как это бывает не только в науке, энтузиазм угас, к 1990-м годам мода прошла, интерес к проблеме снизился. Можно считать, что в науке имеет место не столько «исчерпание проблемы», сколько возможностей ее операциональной разработки, ресурсов методологии, границ научных парадигм. Однако обратимся к результатам конкретных эмпирических исследований.

Под *индивидуальными стилями деятельности (ИСД)*, согласно работам В. С. Мерлина, Е. А. Климова, Б. А. Вяткина, М. Р. Щукина, Л. Я. Дорфмана, Е. П. Ильина, В. И. Морасановой и др., понимаются психологические системы, обеспечивающие адаптацию субъекта к требованиям деятельности и условиям среды, детерминированные как индивидуальностью субъекта, так и условиями деятельности [1, 3, 4, 5, 9 и др.]. Вопросы внутренней организации стиля сразу стали центральными [3, 4, 5, 6], чуть позже статус более актуальных приобрели вопросы отношения стиля и окружения субъекта [1, 2, 4, 7, 8 и др.], становления и изменения стилей в процессе развития человека, его обучения и профессионализации [1, 2, 3, 5, 8, 9 и др.].

В наших работах используется понятие *«стили деятельности» (СД)*, отражающее *устойчивые, иерархически организованные психологические системы*, обеспечивающие адаптацию субъекта к требованиям деятельности и условиям среды, *детерминированные как индивидуальностью субъекта и условиями деятельности, так и организацией среды (окружения) – активностью и индивидуальностью всех взаимодействующих субъектов, особенностями актуализируемого пространства деятельности и др., «снимающих» некоторые детерминации стилей индивидуальностью субъекта, допускающие вариации стилей и определяющие их границы, нарушение которых приводит к снижению эффективности деятельности* [5, 6, 8]. Если первоначально исследования ИСД (СД), в т. ч. и наши, проводились в русле классической парадигмы в психологии, согласно деятельностному подходу, как описания проявлений индивидуальности субъекта в его индивидуальной деятельности, то позже наше внимание последовательно смещалось на моменты совместности – как взаимодействия субъектов (тренера и спортсмена, спортсмена и соперника, руководителя и подчиненного и т. п.) и взаимодействия субъектов с окружением, средой [5, 6, 8], то есть на понимание и изучение деятельности субъектов именно как совместной деятельности в многообразии ее связей и отношений «субъект – субъект – окружение (среда)». Одним из отражений многообразия таких связей и отношений субъекта и среды было представление об *иерархической структуре стилей*, первый уровень этой структуры, отражающий устойчивые предпочтения субъектом определенных параметров активности, был назван *«субъективно удобные условия деятельности»*; второй, сформированный компонентами «предметной деятельности» – *«операциональными структурами»*; третий –

«идеальными регуляторами (типом организации)», включающий тактики, стратегии, критерии успешности и характеризующий тип отношений субъекта со средой [5, 6, 7, 8].

Компоненты трех уровней СД различны по своей природе, по времени формирования, при вариативности условий деятельности и изменении окружения стили также могут изменяться. Поэтому маловероятно, чтобы и структуры стилей (т. е., устойчивые комбинации компонентов, определяющих свойства системы) между собой всегда были и всегда бы сохраняли необходимую согласованность, взаимную интеграцию и всегда непременно обеспечивают синергетические эффекты стиля как системы. В совместной деятельности стили отдельных субъектов не могут оставаться индифферентными к проявлениям активности партнеров. Если стили так или иначе эволюционируют, значит, есть время их становления, развития, устойчивого функционирования, кризисов и перестроек и частичного или полного разрушения в определенных условиях (в экстремальных ситуациях, при нарушении функций физических, психических и психологических систем и пр.).

*Задачи цикла исследований:* 1) выделить свойства и особенности структур стилей деятельности субъектов высшей квалификации (борцов высших разрядов); 2) определить меру связи структур стилей, их подсистем (частей) и успешности деятельности субъекта; 3) оценить влияние окружения на вариации стилей и эффективность деятельности субъектов. *Гипотезы:* К сущностным свойствам стилей как психологических систем относится мера структурированности их составляющих. Структурированность определяет эффективность стиля (как качество психологической системы) и обуславливает успешность субъекта (стабильность, результативность деятельности, высокие результаты в отдаленной перспективе). Успешность субъекта также определяется отношениями его стиля как системы и окружения (среды) как метасистемы.

*В первой части НИР*, в 1986–1989 годах проводилось обследование лучших и перспективных спортсменов, членов сборных команд страны (юношеских, молодежных, основного состава - «взрослых»), чемпионов и призеров первенств и чемпионатов СССР: 1) юношей и juniоров - молодых борцов-дзюдоистов (48 чел. в возрасте от 17 до 24 лет,  $x=19,2$  года.); 2) juniоров - молодых борцов вольного стиля (38 чел. в возрасте от 18 до 21 года,  $x=19,5$  года); 3) «взрослых» спортсменов, членов сборной команды СССР по вольной борьбе (32 чел. в возрасте от 22 до 28 лет,  $x=26,5$  года). *Во второй части НИР*, в 2012–2014 годах изучались спортивные биографии обследованных: проводился опрос тренеров и по специальной системе оценивался уровень высших достижений борцов в 1980–1990-х годах.

*Методы исследования.* Наряду с психодиагностикой, наблюдением, опросом тренеров и спортсменов, использовался опрос спортсменов как

экспертов своей деятельности по авторской методике. В 9-балльной биполярной шкале интервалов (оценки от 0 до 8) борцы как эксперты оценивали стабильность своих выступлений и выраженность у них составляющих разных стилей в двух тактических ситуациях - при преимуществе борца / при преимуществе соперника, или при использовании борцами атакующей тактики и при защитной. Согласно нашей концепции стилей деятельности, предпочтения субъектом определенных для него *«субъективно-удобных условий деятельности»* (СУУД) отражали 9 переменных, представляющих первый иерархический уровень стиля, его первую подсистему; способы решения задач (10 переменных) - второй уровень стиля, *«операциональные системы»* (ОС); еще 9 переменных - предпочтения шести типовых стилей и трех видов тактики характеризовали третий уровень, третью подсистему стиля - *«идеальные регуляторы / тип организации деятельности»* ИР/ТОД), независимую от тактической ситуации. Наряду с этим, для оценок успешности и стабильности выступлений спортсменов привлекались тренеры сборных команд страны как внешние эксперты и консультанты. В серии предварительных исследований на разных выборках были получены удовлетворительные показатели надежности и валидности самооценочных суждений борцов.

Для изучения отношений структур стилей и структур их подсистем (ИР/ТОД, ОС, СУУД) использовались *коэффициенты значений факторов объектов* (испытываемых), вычисляемые в процессе выделения факторов. Такие коэффициенты отражают меру выраженности фактора в отношении каждого испытываемого. Другими словами, на основании коэффициентов значений можно судить о том, насколько «типичными» (соответствующими данному фактору) являются испытываемые анализируемой выборки (аналогично тому, как вычисляются коэффициенты корреляции переменных с фактором, или «факторные веса» переменных). Каждый испытываемый получал оценки - коэффициенты значений факторов объектов, по каждому из выделенных шести факторов (отражающих типовые стили в целом), а также и по каждому из шести факторов трех подсистем стилей при раздельном факторном анализе переменных каждой из трех подсистем.

*Результаты исследования* в целом подтвердили рабочие гипотезы. Структуры трех уровней СД борцов высших разрядов, успешно выступающих на крупных международных турнирах, были более согласованы между собой ( $r=0,600-0,900$ ), чем структуры менее результативных ( $r=0,300-0,500$ ). Приближение меры подобия структур СД и его частей к некоторому «идеалу» всего лишь на  $r=0,100$  давало возрастание успешности спортсмена в 5-6 раз (в качестве критерия успешности выступало число медалей, выигранных на крупных международных турнирах). Также СД лучших борцов были полнее интегрированы со средой (имели более широкое и многоплановое «пространство

деятельности)), а СД борцов вольного стиля (более успешно и стабильно выступающих в 1980–1990-х гг.) - полнее интегрированы со средой, чем СД борцов-дзюдоистов (крайне редко занимавших призовые места на чемпионатах Европы, мира и на Олимпийских играх).

Обобщая, можно констатировать: 1. В стилях борцов высших разрядов имеет место сходство, подобие структур стилей (как целого) и их подсистем (частей) - «идеальных регуляторов / типа организации деятельности», «операциональных систем» и «субъективно удобных условий деятельности». 2. СД более успешных борцов полнее согласованы со средой (имеют более широкие диапазоны «пространства деятельности»). 3. Среди молодых талантливых спортсменов (чемпионов и призеров первенств страны) невысока доля тех, кто успешно в последующем выступает на крупных международных турнирах. Одним из факторов успешности выступления спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы являются оптимальные структуры их стилей и согласованность структур стилей и их подсистем. 4. Как в дзюдо, так и в вольной борьбе в выборках наиболее талантливых и результативных спортсменов выделяются разные стили, что свидетельствует об их потенциальной равнозначности, о возможности для субъекта достигать высоких спортивных результатов, используя потенциал стиля. 5. Спонтанно сформированные стили даже наиболее талантливых и результативных спортсменов чаще не являются эталонными и гармоничными. Возможности совершенствования и развития субъектов остаются открытыми на всех стадиях их профессионального (спортивного) становления. 6. В разных видах спорта выделяются 2 - 3 - 4 - 6 *типовых стилей* (называемых нами «*стили деятельности*» - СД). Типовые СД, описанные в разных независимых исследованиях, сходны между собой (например, в спортивных единоборствах это «атакующий-силовой», «атакующий-темповой», «контратакующий-игровой» и т. д. стили). 7. В своем разнообразии типовые СД отражают немногие основные типы адаптации субъектов к требованиям деятельности и среды. Эти типы можно различать как типы «реактивной» и «превентивной» адаптации. 8. В независимых исследованиях фиксируется довольно устойчивая пропорция представителей разных стилей (вернее – диспропорция, чаще в соотношениях: 30 % - 30 % - 20 % - 10 % - 5 % - 5 %). 9. Пропорция (диспропорция) представители разных СД поддерживается их разной успешностью: представителей определенных СД чаще достигают высоких результатов, других - реже, представители третьих, четвертых, пятых и шестых стилей чаще остаются аутсайдерами. 10. В разных видах спорта более успешными (или чаще достигающими успеха) могут быть лица с разными индивидуальными особенностями, но в каждом конкретном виде более успешны субъекты с определенными комплексами индивидуально-психологических особенностей, уровень развития которых находится в оптимальных границах для

данной деятельности. 11. Устойчивость формируемых у субъектов СД обеспечивается их «стойкими константами» (по Е. А. Климову) – индивидуально-психологическими свойствами, а также функциональной асимметрией, анатомо-морфологическими и физиологическими особенностями. 12. Функционально стили субъектов не только выступают в качестве «индивидуально-своеобразной системы психологических средств» и «устойчивой системы способов деятельности, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности» (по Е. А. Климову). Вследствие активности взаимодействующих субъектов совместной деятельности формируется своеобразная микросреда деятельности, или актуализируемое *«пространство деятельности»*. 13. Взаимодействия спортсменов реально происходят не в усредненном, не в абстрагируемом от множества «частностей», а в границах устойчивых параметров актуализируемых *«пространств деятельности»*. 14. Успешность спортсменов сопряжена с возможностью формирования адекватного их индивидуальности *«пространства деятельности»*, возможностью управления его параметрами, возможностью удержания *«пространства деятельности»* в границах субъективно удобных для данного спортсмена. 15. Вследствие того что в каждом виде деятельности имеет место устойчивая пропорция субъектов с определенными комплексами индивидуально-психологических особенностей, сопряженная с «диапазонами» их успешности, а также вследствие исторических динамичных условий среды деятельности (например, правил соревнований, периодически изменяющихся), спортсменами воспроизводятся несколько *типовых «пространств деятельности»*, типичных для данного вида спорта в его определенной исторической фазе. 16. Эффективность СД как психологических систем, а также успешность субъектов, использующих эти системы как операциональные средства деятельности, во многом зависит от конфигураций актуализируемых ими *«пространств деятельности»*. Эти эффекты (связанность пропорций представителей разных стилей, разной эффективности стилей как психологических систем и наборы типовых актуализируемых вследствие взаимодействия субъектов *«пространств деятельности»*) и были названы нами *«психологической нишей»*. 17. Становление и развитие стилей субъектов в их совместной деятельности определяется не только их индивидуальными особенностями и условиями деятельности (как это выделялось вначале), но во многом и фактором *«психологической ниши»* (интегрирующей индивидуальности, активность, подготовленность и профессиональное мастерство субъектов, пропорции представителей разных индивидуальных особенностей и стилей). В границах «своих» *«психологических ниш»* спортсмены более успешны и выступают стабильно, выход за пределы *«психологических ниш»* сопряжен с неуспешностью.

#### Список литературы:

1. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности / Е. П. Ильин. - М.: Просвещение, 1983.
2. Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / под ред. Б. А. Вяткина. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999.
3. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. А. Климов. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1969.
4. Мерлин В. С. Очерки интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. - М.: Педагогика, 1986.
5. Толочек В. А. Стили деятельности: Модель стилей с изменчивыми условиями деятельности / В. А. Толочек. - М.: Измайлово, 1992.
6. Толочек В. А. Стили профессиональной деятельности/ В. А. Толочек. - М.: Смысл, 2000.
7. Толочек В. А. Проблема стилей в психологии: историко-теоретический анализ / В. А. Толочек. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
8. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход / В. А. Толочек. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
9. Щукин М. Р. Структура индивидуального стиля деятельности и условия формирования: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / М. Р. Щукин. - Новосибирск, 1994.

## **МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

**УЛЯЕВА Л. Г.**

Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации  
Федерального медико-биологического агентства России, г. Москва, Россия

**Аннотация.** В данной работе представлена модель психологического сопровождения самореализации личности в детско-юношеском спорте, раскрыты ее структурные компоненты и взаимосвязи.

**Ключевые слова:** модель психологического сопровождения, психологическая готовность, самореализация личности, психологическая подготовка юного спортсмена, детско-юношеский спорт.

Эффективное психологическое сопровождение спортивной деятельности в детско-юношеском спорте возможно в рамках целостной концепции,



реализующей системный и интегративный подходы и метод моделирования, который обеспечит познание развития и прогнозирование реальных возможностей спортсмена [5-7].

Представим трехблочную модель психологического сопровождения процесса самореализации личности в детско-юношеском спорте.

В процессе формирования психологической готовности, предположительно, первым формируется эмотивно-аксиологический (включающий потребности, мотивы, ценности, эмоции и волю), который делает возможным начало осуществления деятельности, одновременно формируется когнитивный компонент. Поведенческо-деятельностный компонент формируется позднее и именно с его формированием связано появление операционально-деятельностной основы самореализации, которая представляет собой единство когнитивного, эмотивно-аксиологического и поведенческо-деятельностного компонентов, придающее целенаправленность мотивации, в чем и проявляется его интегративная функция по отношению к другим составляющим самореализации личности. Следовательно, психологическое сопровождение направляется на операционально-деятельностный блок.

Содержательно-целевой блок реализуется посредством разнообразных форм и условий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, которая в аспекте детско-юношеского спорта рассматривается как высшая форма проявления двигательной активности, направленная на удовлетворение потребностей и реализующая потенциал личности.

Оценочно-регулятивный блок выступает механизмом обратной связи и позволяет для условий детско-юношеского спорта рассмотреть три составляющие: здоровье как показатель накопленного ресурса для дальнейших занятий спортом, спортивный результат как показатель уровня достижений спортсмена и критерий его успешности, а также собственно показатель самореализации личности как итог личностного развития.

Психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте реализуется посредством психологической подготовки спортсмена, которая включает несколько видов, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: общая психологическая подготовка; специальная психологическая подготовка к соревнованиям; психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования; послесоревновательная психологическая подготовка.

Перед психологической подготовкой юного спортсмена встает задача определения и реализации способов и методов психологической поддержки спортсменов в личностном и профессиональном развитии, а также поиска вместе со спортсменами-профессионалами путей их дальнейшей самореализации. Это объясняется тем, что человек имеет свои индивидуальные характеристики

(потребности, интересы, интеллект, установки и т. д.), оказывающие особое влияние на выбор профессиональной направленности и ход профессиональной адаптации. Данные характеристики, как правило, способствуют появлению профессионального мастерства, творческому подходу в деятельности, но также они могут препятствовать профессиональному совершенствованию (отсутствие профессиональных способностей, рвения, навыков саморегуляции и т. д.), приводить к быстрому профессиональному увяданию.

Психологическое сопровождение – относительно новый термин для теории и методики спортивной тренировки, но его появление было предопределено логикой развития системы подготовки спортсменов. Большой объем накопленных экспериментальных данных и развитие новых технологий психологической подготовки [1-4] привели к необходимости деятельности психолога в тренировочном и соревновательном процессе как самостоятельного специалиста, органично дополняющего тренерский коллектив. Спортивный психолог – это тренер нервной системы, и анализ специфики его участия в подготовке спортсменов наглядно подтверждает данное положение.

Психологическое сопровождение, как системное участие психолога в тренировочном и соревновательном процессе, позволяет максимально полно раскрыть творческий потенциал, индивидуализировать коррекционные воздействия и тренировочные технологии. В процессе поиска решения нестандартных задач, которые в изобилии возникают в подготовке спортсмена, создаются необходимые условия для самореализации личности всех участников спортивной деятельности – и спортсмена, и тренера, и самого психолога.

В психологическом сопровождении большое внимание уделяется системе психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психика обретает системные качества, целеполагающим началом служит познавательно-оценочное отношение спортсмена ко всем видам проделанной работы (в том числе физической, технической, тактической) с позиции их значимости для спортивного результата.

Психологическое сопровождение способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию, высокому уровню развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность.

#### Список литературы.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Б. Горская. - Краснодар, 2008. – 220 с.
2. Дамадаева А. С. Гендер как фактор развития и самореализации спортсмена: монография / А. С. Дамадаева. - М., 2013 – 238 с.
3. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
4. Николаев А. Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А. Н. Николаев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2015. - №7. - С. 200-205.
5. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др. ; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. — М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. - 236 с.
6. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. – 320 с.
7. Уляева Л. Г. Самореализация личности как ресурс повышения конкурентоспособности спортивного резерва / Л. Г. Уляева // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (27-28 ноября 2015 г.) – Краснодар: ФГБОУ ВПО "КГУФКСТ", 2015. - С. 227-230.

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

**Ф А С С А Х О В А Т. А., М И Р А Е В Д. Н.**

Уральский федеральный университет им. первого президента России Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия

Главный тренер по лыжному двоеборью республики Казахстан, г. Алматы, Республика  
Казахстан

**Аннотация.** В статье получены новые данные относительно значимости таких личностных качеств, как жизнестойкость и саморегуляция в структуре личности спортсменов высшего уровня. Сравнение данных личностных характеристик у спортсменов национальной сборной и студентов – спортсменов института физической культуры выявил существенные различия по ряду показателей.

**Ключевые слова:** саморегуляция, жизнестойкость, элитные спортсмены, студенты–спортсмены.

**Введение.** Актуальной проблемой спортивной психологии является выявление личностных ресурсов, способствующих достижению поставленных спортсменами целей. Вопрос о том, почему одни спортсмены становятся успешными, а другие могут раскрыть свой потенциал на соревнованиях, остается не достаточно решенным, прежде всего с позиции практики спорта. В связи с этим необходимо продолжение проведения исследований по изучению тех личностных ресурсов, которые обеспечивают стрессоустойчивость спортсменов и успешность в достижении максимального спортивного результата.

К числу таких качеств В. И. Моросанова [5], О. А. Конопкин [1], Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова [3] относят жизнестойкость и саморегуляцию. В исследованиях В. И. Моросановой было показано, что в спорте высших достижений значимым фактором являются индивидуальные особенности системы саморегуляции спортсменов, в частности, устойчивость процессов оценки и коррекции результатов в стрессовой ситуации, а также гибкость действий [5]. Д. А. Леонтьев обосновывает, что жизнестойкость как черта личности характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете - степенью преодоления личностью самой себя [2]. Данный взгляд согласуется с позицией С. Л. Рубинштейна о том, что выход за пределы самого себя есть становление и вместе с тем реализация человеческой сущности, это и есть жизнестойкость [6].

Цель исследования - обосновать необходимость формирования жизнестойкости и саморегуляции у спортсменов для повышения их конкурентоспособности.

В исследовании приняли участие 10 спортсменов–профессионалов (мсмк, мс) занимающихся экстремальными видами спорта (сборная Республики Казахстан по зимнему двоеборью: бег на лыжах и прыжки с трамплина), 20 студентов–спортсменов спортивного факультета КазНУ (кмс).

**Методы.** Для изучения особенностей уровня развития саморегуляции студентов-спортсменов использовался опросник В. И. Моросановой «ССПМ» [4], жизнестойкости - тест С. Мадди, которой позволяет определить общий уровень жизнестойкости по следующим шкалам («вовлеченность», «контроль», «принятие риска») [2]. Для статистической обработки и анализа полученных эмпирических данных использовались методы математической статистики, сравнительный анализ средних показателей с помощью программы SPSS.

**Результаты.** В ходе проведенного исследования нами было достоверно выявлено, что спортсмены-профессионалы имеют завышенные значения по уровню жизнестойкости (>90) и максимальные по всем шкалам:

«вовлеченность», «принятие риска» и «контроль», в то время как студенты-спортсмены оптимальные показатели (около 80). Завышенный уровень жизнестойкости говорит о том, что под влиянием стресс-факторов спортсмены-профессионалы чувствуют себя более уверенно, менее подвержены негативному влиянию. Данное качество у спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, развивается под влиянием тренировок. Они готовы активно действовать в условиях риска и уверены в возможности влиять на ситуацию. Стрессовая ситуация вызывает у них меньше тревоги. Они нацелены на то, что могут влиять на ситуацию и воспринимают неудачу как стимул.

При сравнении развития уровня произвольной саморегуляции у спортсменов в зависимости от уровня их спортивного мастерства нами были выявлены следующие различия: общий уровень саморегуляции выше у спортсменов-профессионалов, показатель - 32,43, в то время как у студентов-спортсменов этот показатель равен – 29,38. Наиболее существенное различие выявлено по таким шкалам, как «планирование деятельности» (7,14 и 5,69), «оценка результатов» (6,14 и 4,69) и «гибкость» (7,8 и 6,8). Это указывает на то, что у спортсменов-профессионалов выше сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы реалистичны, детализированы, при возникновении непредвиденных обстоятельств умеют подстраиваться под изменение планов и программ действий и поведения. У спортсменов-профессионалов выше развитость и адекватность оценки себя, способность к анализу причин рассогласования полученных результатов с намеченной целью.

В то же время по шкале «Самостоятельность» показатели выше у студентов-спортсменов (6,6,9), в то время как у спортсменов - профессионалов (5,86). Возможно, это связано с тем, что спортсмены-профессионалы находятся в условиях более высоких требований со стороны тренера, их жизнь строго регламентирована. Когда дело касается значимых целей, они предпочитают полностью надеяться на помощь тренера.

Наши результаты согласуются с данными Сетяева Н. Н. и Фурсова А. В, которые на большой выборке спортсменов-пловцов выявили недостаточное развитие у них навыков саморегуляции [7]. Исследование развития навыков саморегуляции у пловцов различной квалификации показало, что длительные занятия спортом не обеспечивают автоматического развития навыка даже у спортсменов высокой квалификации.

Полученные результаты позволяют заключить, что жизнестойкость является личностным ресурсом спортсмена, позволяющим достигать им более высокого уровня мастерства и успешно справляться со стрессом на соревнованиях, это качество можно развивать. Для повышения конкурентоспособности спортсмена тренеру необходимо уделять внимание обучению спортсменов сознательно изменять, контролировать свое поведение,

физическое и эмоциональное состояние, формировать вовлеченность и положительное отношение к тренировочной и соревновательной деятельности, не отвлекаться на воздействия отрицательных факторов и раздражителей. Важное место в подготовке спортсменов должна занимать система развития навыков саморегуляции как процесса направленной организации сознания и действий спортсмена на условия предстоящего соревнования.

Список литературы:

1. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - М., 1980. Сетяева Н. Н.
2. Леонтьев Д. А. Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости / метод. руководство. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М. , 1975.
4. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»: руководство. - М.: Когито-Центр. 2004. - 44 с.
5. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопр. психол. - 1991. - №1. - С. 121.
6. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. - СПб.: Питер, 2003.
7. Фурсов А. В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта / Н. Н. Сетяева, А. В. Фурсов. - Сургут: СурГПУ, 2010

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ЭКИПАЖЕ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ**

**Филипенко Е. В.**

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

**Аннотация.** В настоящее время современное общество большое внимание уделяет процессу взаимодействия людей в разных сферах деятельности. От успешности и эффективности их взаимоотношений зависят результат и достижение поставленных целей. Достижение максимально возможного результата – основная цель деятельности спортсменов. Именно результат приносит им удовлетворенность, популярность и славу. Высокого результата без качественных взаимоотношений внутри экипажа в парусном спорте добиться сложно.

**Ключевые слова:** диада, взаимоотношения, личностные свойства, партнёр, совместимость.

В настоящее время спорт высших достижений предъявляет высокие требования к спортсменам. Он предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку, выступление в соревнованиях с целью достижения максимальных спортивных результатов. Зачастую спортсмен работает на пределе функциональных возможностей своего организма. Спортсмен высокого класса подвержен сильнейшим психоэмоциональным нагрузкам во время тренировок, подготовки и выступления в соревнованиях. Немаловажную роль играет психологический климат команды, когда спортсмены высокого уровня практически все свое время проводят вместе, в ограниченном круге общения в режиме тренировок и соревнований. Знание психологических особенностей индивида и взаимодействие их друг с другом приобретает все большее значение. Успешная совместная деятельность позволяет достигать наивысшего результата.

В психологии спорта зачастую выделяют два типа взаимоотношений: «спортсмен – тренер» и «спортсмен – спортсмен». Большинство исследований направлено на изучение взаимоотношений между спортсменом и тренером. В них авторы выделяют личностные особенности каждого члена диады, стиль руководства тренера, отношение спортсмена к спортивной деятельности, авторитет тренера [3; 4] .

Взаимоотношения в диаде «спортсмен - спортсмен» формируются, в основном, за счет статуса, который имеет спортсмен [1]. Несомненно, важную роль играют личностные свойства спортсменов.

Довольно часто встречаются работы, посвященные исследованию волейбольных, баскетбольных и футбольных команд, по комплектованию команд в гребле, плавании и акробатике. Малоизученной остается проблема, затрагивающая изучение психологии спортивных диад. Ряд авторов уделяет внимание комплектованию пар в спорте с учетом психологической совместимости партнеров, например танцевальных дуэтов, теннисных пар, пар в фигурном катании и др. [2, 5]. Исследователи обращают внимание на совместимость и сплоченность пар, тип взаимодействия друг с другом, способ разрешения конфликтов, реакцию на стрессовые ситуации, ситуативную тревожность и психологическую близость партнеров.

В парусном спорте экипаж–«двойка» является разновидностью диады, поэтому необходимо учитывать индивидуальные свойства каждого члена экипажа. В современном спорте на результат решающее значение зачастую оказывает психологическая составляющая. При учете индивидуальных свойств спортсменов и подборе партнеров с учетом их психологической совместимости происходит оптимизация тренировочного процесса и достижение высоких спортивных результатов. В парусном спорте результат выступления экипажа во многом зависит от степени эффективного взаимодействия спортсменов, психологического климата внутри экипажа и психологической совместимости

спортсменов. Учет совместимости индивидуально-психологических особенностей позволит улучшить срабатываемость экипажа и оптимизировать эмоциональное состояние спортсменов в процессе совместной деятельности. Нарращивание эффективности совместной деятельности спортсменов, входящих в состав экипажа, является ресурсом повышения конкурентоспособности.

Список литературы:

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Жаворонкова И. А. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12-15 лет): автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Жаворонкова. – М., 2007. -23 с.
3. Рогалева Л. Н. Исследование взаимоотношений тренер - спортсмен в спорте высших достижений / Л. Н. Рогалева, В. Р. Малкин // Спортивный психолог. - 2010. - № 20. - С. 39-43
4. Светлова А. А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности / А. А. Светлова // Психологическая наука и образование psyedu. ru. 2014. Том 6. № 3. URL: [http://psyjournals.ru/psyedu\\_ru/2014/n3/71388.shtml](http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n3/71388.shtml) (Дата обращения: 10. 09. 2015).
5. Широкова С. В. Анализ и исследования основных принципов комплектования сборных экипажей в гребле на байдарках и каноэ / С. В. Широкова, Т. В. Михайлова // Материалы конференции молодых ученых и студентов РГАФК. – Москва, 1999. – С. 132-137.

## **ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**ХАРИТОНОВА И. В., МОРОЗОВА Е. Н.**

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

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, социально-психологическая адаптация, подростковый возраст, спортивная деятельность.

В настоящее время в России главные агенты социализации - семья и школа



- находятся в кризисе [3]. Подростки предоставлены сами себе, социализируются на улице в молодежных неформальных группах. Поэтому особенно важной становится деятельность спортивных школ, которые могут компенсировать недостающие социализирующие влияния. Занятия спортом оказывают развивающее влияние на занимающихся. Включение в углубленное спортивное совершенствование является фактором ускорения социализации [5].

В подростковом возрасте происходит переломный момент в жизни человека, формируется «стержень» личности. Именно спорт в данный период способствуют становлению и развитию субъектной позиции подростка, которая характеризуется зрелостью взглядов на мир и на свою собственную жизнь. Спорт не только дисциплинирует, он дает возможность полностью раскрыться личности подростка, осознать свою ценность и повысить самоотношение за счет постоянного преодоления себя, достижения определенных видимых результатов [1]. Социальную адаптацию можно рассматривать как важнейший фактор в формировании гармонично развитой личности.

Субъективное благополучие - способность человека оценивать удовлетворенность своей жизнью. Оно отражает стабильные характеристики личности, с помощью которых человек справляется с трудными ситуациями, легко приспосабливается к меняющимся условиям, охотно и удачно взаимодействует с людьми, уважает себя и окружающих людей [2, 4, 6].

Целью нашего исследования является изучение особенностей субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом.

Исследование проводилось на базе МБОУ МО г. Краснодар СОШ № 2, МОУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Краснодара. В исследовании приняли участие 69 подростков, занимающихся спортом (37 мальчиков и 23 девочки) и 58 подростков, не занимающихся спортом (33 мальчика и 25 девочек). В исследовании использовались: опросник «Шкала субъективного благополучия» и «Диагностика социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда.

Показатели субъективного благополучия как мальчиков, так и девочек, говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемых. У девочек, не занимающихся спортом, достоверно выше степень удовлетворенности повседневной деятельностью и показатели «напряженности и чувствительности». У мальчиков, не занимающихся спортом, достоверно выше показатели «напряженности и чувствительности», «самооценки здоровья» и «признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику».

Анализируя гендерную специфику субъективного благополучия подростков в зависимости от включения в спортивную деятельность, мы выявили, что у девочек - спортсменок по сравнению с мальчиками,

занимающимися спортом, достоверно выше показатели по шкалам «напряженность и чувствительность» и «признаки, сопровождающие основную психоземotionalную симптоматику». Различий между показателями субъективного благополучия у девочек и мальчиков, не занимающихся спортом не обнаружено.

На формировании субъективного благополучия у подростков, не занимающихся спортом, сказывается отсутствие опыта активного взаимодействия со средой. Подростки не испытывают удовольствия от общения с близкими людьми, нет ощущения свободы, автономности при общении с родителями, подростки не уверены в своих силах и самодостаточности; подростки не видят свои недостатки и не способны просить помощь у окружающих; не способны разграничить ошибку и свою личность.

Сравнительный анализ полученных результатов социально психологической адаптации показал, что спортсмены превосходят школьников по всем показателям социально-психологической адаптированности, кроме эскапизма, что говорит о более благоприятной социальной адаптации у спортсменов и их готовности решать свои проблемы, в отличие от подростков, обучающихся в школе. Достоверные различия выявлены между показателями адаптированности, приятия других, самоприятия, эмоциональной комфортности, стремления к доминированию и эскапизму.

У спортсменов в отличие от школьников, наблюдается более высокая способность принимать себя и других, влиять на окружающих, что, в свою очередь, благоприятно сказывается на эмоциональном комфорте спортсменов.

Сравнительный анализ показателей девочек, занимающихся и не занимающихся спортом, обнаружил прямо противоположные результаты по сравнению с мальчиками. Девочки, занимающиеся спортом, в отличие от школьниц, обучающихся только в общеобразовательной школе, имеют достоверно низкие значения по всем показателям, кроме приятия других и стремления к доминированию. Это свидетельствует о том, что спортсменки испытывают трудности в социальной адаптации, в способности к рефлексии и осознанию себя, проявляя уход от проблем, что негативно сказывается на эмоциональном комфорте спортсменок.

При сравнении полученных данных между девочками и мальчиками, проходящими обучение только в общеобразовательной школе, достоверных различий не выявлено.

Сравнительный анализ показателей социальной адаптации спортсменов разного пола выявил достоверные различия между показателями адаптированности, приятия других, эмоциональной комфортности и стремлением к доминированию.

Таким образом, подростки, активно занимающиеся спортом, чувствуют

себя более благополучно, более удовлетворены жизнью. Показатели социально-психологической адаптированности спортсменов превышают значения показателей подростков, обучающихся в школе. Занятия спортом неоднозначно воздействуют на социально-психологическую адаптацию подростков разного пола, что обусловлено влиянием полоролевой специфичности спорта как вида деятельности.

Список литературы:

1. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. - 2015. - Т. 21. - № 2. С. 106-110.
2. Бочарова Е. Е. Особенности самоопределения юношества в зависимости от уровня субъективного благополучия // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н. Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. - 2009. - Т. 2. - № 1. - С. 27-31.
3. Гамбург Е. Я. Проблемы и условия социализации подростка в сложной социально - экономической и политической ситуации // Казанская наука. - 2010. - № 9. - С. 681-683.
4. Мамаева Е. В., Мамаев Д. Ю. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2010. - № 7. - С. 58-60.
5. Шамионов Р. М. Социальная активность и субъективное благополучие личности // Личность и бытие: субъектный подход: Материалы 5 Всерос. науч. - практ. конф. - Краснодар, 2010. - С. 61-64.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ КАК ВНЕШНИЙ РЕСУРС «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ**

**Хвацкая Е. Е.**

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

**Аннотация.** Образовательная среда спортивной школы рассматривается с точки зрения возможного внешнего ресурса для успешной реализации «двойной» карьеры спортсменами, включая и повышение их конкурентоспособности.

**Ключевые слова:** «двойная» карьера, образовательная среда спортивной школы.

Понятие «двойной карьеры» для отечественной психологии спорта является новым конструктом, хотя за рубежом проблема жизненного баланса у спортсменов является одним из приоритетных направлений исследований, которые выявляют механизмы и факторы эффективного сочетания спорта с другими видами деятельности, прежде всего, учебной [3].

Важность решения данного вопроса заключается в том, что сталкиваясь с первыми трудностями «двойной» карьеры спортсмену приходится уже на этапе интенсивного роста спортивных результатов [6, 7]. При этом для видов спорта с ранней специализацией (профессионализацией) речь идет о спортсменах уже младшего школьного возраста: снижение школьной успеваемости является одним из аргументов родителей для ограничения занятий спортом [2; 4]; в условиях форсированной подготовки происходит угнетение основных познавательных психических процессов, прежде всего памяти, которая является основным процессом в структуре интеллекта младшего школьника [1].

Психологическое сопровождение спортивной подготовки в образовательной среде спортивной школы в целом – это система мероприятий по формированию благоприятных условий для построения и развития карьеры детьми и подростками в спорте в сочетании с успешным возрастным развитием, другими словами, по формированию внутренних и внешних ресурсов для реализации спортсменами «двойной карьеры».

«Фокус» внимания психологического сопровождения спортсменов - группа начальной подготовки и учебно-тренировочная группа, что обусловлено двумя фактами: 1) большим количеством психологических трудностей/проблем спортсменов на данных этапах подготовки в сравнении с этапами спортивного совершенствования и высокого спортивного мастерства ( $p < 0,05$ ) [4]; 2) практически отсутствием разработанного содержания психологического аспекта подготовки в рамках Программ спортивной подготовки по видам спорта. Работа в этом направлении началась относительно недавно и носит пока фрагментарный характер [5].

Вместе с этим, для закрепления ребенка или подростка в спорте, приобретения им психологической готовности продолжать спортивную карьеру в сочетании с успешной учебной деятельностью необходимо обучение юных спортсменов базовым психологическим знаниям и умениям (по саморегуляции, по организации времени, по рациональному заучиванию, по коррекции мотивации и др.) на начальных этапах занятий спортом, которые в последующем могут и должны быть дифференцированы и индивидуализированы на этапе спортивного совершенствования и высокого спортивного мастерства [5].

Тренеры и родители играют ключевую роль в успешной реализации «двойной» карьеры для спортсменов. Информирование и привлечение их в качестве участников психологического сопровождения возможно через ряд

мероприятий, например, обучение тренеров «универсальным» психологическим приемам при работе со спортсменами; разработкой рекомендаций для родителей (как оказывать поддержку, отношение к конфликтным ситуациям между спортсменами, тренером и пр. ), участие их в психодиагностических мероприятиях; обучение конструктивному общению в системе «тренер – спортсмен – родители спортсмена» и др.

Предварительные исследования (ГОУ СШОР № 2 Невского района (директор А. А. Купершмит), СДЮСШОР «ШВСМ по ВВС» гребной клуб «Стрела» (директор М. В. Кежаева), ЦГС «Энергия» (директор С. А. Суворова), Санкт-Петербург) показали, что образовательную среду спортивной школы можно рассматривать как внешний ресурс реализации спортсменами «двойной» карьеры, а именно:

- построение психологического сопровождения, включающего три ключевых направления работы: со спортсменами, тренерами и родителями спортсменов, - для своевременного решения детьми и подростками возрастных задач развития в сочетании с задачами спортивной подготовки, обеспечивающим их здоровье на уровне субъекта, личности и индивидуальности;
- включение в содержание психологической подготовки в рамках Программ спортивной подготовки по видам спорта фронтальное обучение базовым психологическим знаниям и умениям спортсменов на начальном этапе спортивной карьеры, дифференцированное и индивидуальное – на более поздних этапах занятий спортом;
- конструирование практических программ и адресных рекомендаций для спортсменов, тренеров, родителей, спортивных психологов, руководителей по сопровождению спортсмена в реализации им «двойной» карьеры.

Список литературы:

1. Горбунов Г. Д. Исследование влияния физических нагрузок на оперативное мышление и скорость переработки информации / Г. Д. Горбунов // Вопросы психологии. - 1968. - №4. - С. 10-12.

2. Горская Г. Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности// Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал. - 2008. - № 3. - С. 105–13.

3. 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.

4. 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, 2015. - С. 85-88.

5. Хвацкая Е. Е. Разработка содержания психологической подготовки в

структуре «Программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол» // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: Сборник материалов Всеросс. научно-практич. конференции с междунар. участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В. Л. Марищука. - Часть 1 / под ред. д. п. н. проф. А. А. Обвинцева, д. п. н. проф. В. Л. Пашута, д. п. н., проф. Н. В. Романенко. -СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов», 2016. - С. 275-278.

6. Stambulova, N., and Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions (Editorial). In N. Stambulova and P. Wylleman (Eds. ) Special Issue «Dual career development and transitions», *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3.

7. Taylor, J. and Ogilvie, B. C. (2001). Career termination among athletes. In R. N. Singer, H. E. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds. ), *Handbook of sport psychology* (pp. 672-691). New York, NJ: John Wiley & Sons.

## **ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**Хорошун М. Э.**

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

**Аннотация.** В данном исследовании рассматривались особенности взаимосвязи показателей перфекционизма с тревожностью у школьников старших классов, занимающихся спортом. Было установлено, что изменение перфекционистских установок у школьников старших классов, занимающихся спортом влечет за собой изменение тревоги в разнообразных ситуациях, вне зависимости от половой принадлежности.

**Ключевые слова:** перфекционизм, ситуативная тревожность, личностная тревожность, старший школьный возраст, эмоциональная сфера, спортивная деятельность.

В наше время молодое поколение испытывает значительное психическое напряжение и тревогу в связи с быстрым развитием научно-технического прогресса, с конкуренцией на рынке труда. Для того чтобы занять достойное место в своей профессии, нужно быть компетентным специалистом [2]. Изменились нормы и ценности, изменилась социально-экономическая ситуация в стране, модели поведения, которые должен освоить старшеклассник [1]. Воспитание молодежи в современном обществе осуществляется в условиях, где

очень быстро меняется социальная и культурная жизнь подрастающего поколения. Старшеклассникам необходимо в короткий промежуток времени найти решения основных задач своего дальнейшего профессионального и личностного развития [3].

Перфекционизм – это стремление к совершенству, желание человека быть лучше, чем другие во всем. Большое количество психологов отмечают недостаточное исследование многих сторон перфекционизма, хотя в последнее время данному психологическому аспекту посвящено много исследовательских работ. Большой круг зарубежных и отечественных психологов в настоящий момент занимаются исследованием перфекционизма (Flett G., Hewitt P., Воликова С. В., Ениколопов С. Н., Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. и др.) [4, 5]. В данном исследовании мы ориентируемся на концепцию перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта, которая включает в себя три компонента: перфекционизм, ориентированный на себя; перфекционизм, ориентированный на других, и социально-предписанный перфекционизм [4]. Нами было предпринято настоящее исследование, так как проявления перфекционизма недостаточно исследованы в разных областях жизни и возрастных этапах.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязей перфекционизма и тревожности старшеклассников.

Объект исследования – перфекционизм как психологический феномен.

Предмет исследования – взаимосвязь перфекционизма и тревожности у старшеклассников.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 83 города Краснодара. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х и 11-х классов в количестве 66 человек. Из них 31 юноша и 35 девушек. Возраст школьников составил 15–17 лет.

Для организации и проведения данного исследования были использованы следующие методы: метод анализа научно-методической литературы; методы психологической диагностики: «Многомерная шкала перфекционизма» – личностная диагностическая шкала разработана канадскими учеными П. Хьюиттом и Г. Флеттом для измерения уровня перфекционизма и определения характера соотношения его составляющих у испытуемого (в адаптации И. И. Грачевой); методика определения ситуативной и личностной тревожности разработана Ч. Д. Спилбергером и адаптирована Ю. Л. Ханиным; методы математической статистики: расчёт среднего арифметического, коэффициента корреляции Пирсона и t-критерия Стьюдента.

В результате исследования тревожности старшеклассников, занимающихся спортом, было выявлено, что у учащихся умеренно выражены как ситуативная, так и личностная тревожность ( $36,5 \pm 7,8$ ;  $39,5 \pm 6,5$  – соответственно). Таким образом, для старшеклассников присуще выполнять разного рода деятельность ответственно. С другой стороны – старшеклассники при этом не испытывают

больших и значительных психоэмоциональных нагрузок и перенапряжения. В результате гендерного анализа было установлено, что у девушек, занимающихся спортом, показатели личностной тревожности ( $43,7 \pm 8,2$ ) незначительно выше по сравнению с показателями личностной тревожности юношей, занимающихся спортом ( $42,4 \pm 9,2$ ). По показателю ситуативной тревожности между юношами и девушками достоверных различий выявлено не было.

Исследуя перфекционизм в группе старшеклассников, занимающихся спортом, было установлено, что все показатели находятся на среднем уровне. Для таких учащихся характерно предъявлять достаточно высокие требования как к себе, так и к качеству своей деятельности. А также старшеклассники требования социального окружения к себе воспринимают как высокие. Нужно отметить, что у испытуемых перфекционизм не переходит в диапазон высоких значений, то есть имеет здоровый характер. Для юношей, в отличие от девушек, свойственно предъявлять высокие требования к социальному окружению, так как показатель перфекционизма, ориентированного на других ( $67,4 \pm 8,4$ ), выше, чем у девушек ( $61,2 \pm 6,5$ ). Старшеклассницы, в свою очередь, проявляют в большей степени перфекционизм, ориентированный на себя ( $51,6 \pm 7,9$  - у девушек,  $38,3 \pm 4,4$  - у юношей). У девушек выявлены более высокие показатели интегрального значения перфекционизма по сравнению с юношами ( $178,7 \pm 13,8$ ;  $171,2 \pm 12,5$  соответственно).

В результате исследования взаимосвязи компонентов перфекционизма и показателей тревожности установлено, что у учащихся старших классов, занимающихся спортом, с возрастанием показателей перфекционизма, ориентированного на себя, увеличиваются показатели как ситуативной тревожности, так и личностной тревожности. С повышением показателей социально-предписанного перфекционизма усиливается ситуативная тревожность, а общий показатель перфекционизма связан с увеличением обоих видов тревожности. Необходимо отметить, что склонность юношей рассматривать требования к себе со стороны социального окружения как завышенные связано с увеличением показателей их ситуативной тревожности. Так же рост показателей общего уровня перфекционизма усиливает ситуативное проявление тревожности у старшеклассников-юношей. У девушек - старшеклассниц с повышением требований к себе увеличивается показатель личностной тревожности. Уровень ситуативной тревоги у девушек повышается, когда старшеклассницы воспринимают требования со стороны окружающих к себе как завышенные.

Для старшего школьного возраста, рассмотренного нами в данном исследовании, свойственно формирование мировоззрения, становление и развитие идеалов и ценностей. Как выявило наше исследование, у старшеклассников, занимающихся спортом, повышение показателей



перфекционизма влечет за собой увеличение показателей тревожности в самых разнообразных ситуациях, вне зависимости от гендерной роли.

#### Список литературы

1. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов / под редакцией М. В. Гамезо. М.: Просвещение, 2010. – 256 с.
2. Зарытовская Н. В. , Калмыкова А. С., Хрипунова А. А. Прогностическая модель индивидуального здоровья школьников старшего возраста // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2013. - № 4. - С. 46-51.
3. Логвинов И. Н. Личностная тревожность и личностная познавательная активность молодежи: гендерный аспект // Известия Юго-Западного государственного университета. - 2013. - № 6. - С. 92-100.
4. Распопова А. С. Роль перфекционизма в личностном развитии спортсменов // Акмеология. - 2015. - № 3 (55). - С. 144-145.
5. Чернявская Я. Ю. , Босенко Ю. М. Взаимосвязь перфекционизма и личностных особенностей у гимнасток // Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта; Министерство спорта РФ, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)"; под общей редакцией Байковского Ю. В., Воцинина А. В., 2016. - С. 127-131.

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

**ЧЕРКАШИН Д. В. , АНТИПОВА Е. В. , АНТИПОВ В. А.**

ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С. М. Кирова»

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

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

**Аннотация.** Настоящее исследование посвящено выявлению медико-биологических и педагогических факторов, обуславливающих повышение конкурентоспособности спортивного резерва. Рассматриваются вопросы отбора на начальном этапе спортивной подготовки. Вводится понятие «профессионально-спортивная пригодность».

**Ключевые слова:** спортивный резерв, конкурентоспособность,

спортивный отбор, профессионально-спортивная пригодность.

Спорт высших достижений в условиях глобальной международной конкуренции предъявляет повышенные требования к подготовке спортивного резерва. Для современного российского олимпийского спорта характерны следующие тенденции:

- увеличение численности групп начальной подготовки и тренировочных групп в ДЮСШ и СДЮШОР при снижении доли занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- заинтересованность тренеров в работе с группами начальной подготовки и тренировочными группами в связи с введением нормативов подушевой оплаты труда;
- рост численности спортсменов массовых разрядов при одновременном сокращении численности перворазрядников и кандидатов в мастера спорта;
- рост популярности единоборств и игровых видов спорта, снижение интереса детей и молодежи к циклическим видам спорта [1].

В июле 2016 г. Минспортом России был подготовлен для рассмотрения Правительством России проект Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, в которой определены приоритетные цели, задачи и направления государственной политики Российской Федерации, обозначены стратегические ориентиры развития системы подготовки спортивного резерва страны. В документе отражены причины, которые привели к изменению системы детско-юношеского спорта:

- утрата рычагов государственного управления подготовкой спортивного резерва;
- замена территориально-ведомственной организации подготовки резерва на территориальную организацию;
- прекращение централизованной подготовки одаренных молодых спортсменов в сборных командах центральных советов спортивных обществ;
- неспособность спортивных федераций реализовывать установленные законодательством права и полномочия по подготовке спортивного резерва;
- принадлежность большинства спортивных школ муниципалитетам, которые не имеют достаточного финансирования для обеспечения подготовки спортсменов.

Однако все эти факторы являются организационно-управленческими, не затрагивают такие важные аспекты, как спортивный отбор и содержание тренировочного процесса спортивного резерва.

В проекте Концепции основной целью подготовки спортивного резерва в современных социально-экономических условиях является вовлечение в интенсивные регулярные занятия спортом оптимального числа наиболее

одаренных юношей и девушек, спортивный отбор, ориентация тренировочного процесса на перспективу достижения высоких спортивных результатов международного уровня и пополнение сборных команд России [3]. Таким образом, первой ступенью повышения конкурентоспособности спортивного резерва является спортивный отбор. Спортивный отбор является многоэтапным и включает в себя комплекс различных (медико-биологических, педагогико-психологических, социальных и др.) методов исследования, позволяющих определить степень предрасположенности (одаренности), а в дальнейшем – готовности, человека к конкретному роду спортивной деятельности. С помощью педагогических методов оценивается уровень развития физических качеств, спортивно-технического мастерства и уровень физической подготовленности юных спортсменов. Психологические методы применяются для определения психики спортсмена, его стрессоустойчивости; социологические методы позволяют определить мотивацию спортсмена к занятиям избранным видом спорта и достижению высоких спортивных результатов. Основой основ являются медико-биологические методы, выявляющие морфофункциональные особенности, уровень физического развития и состояние здоровья спортсмена [2]. По-существу, на начальном этапе отбора для занятий современным спортом речь идет об определении профессионально-спортивной пригодности ребенка. Критерием служит не только состояние его здоровья и показатели развития физических качеств. Необходимо учитывать генетические факторы, предрасположенность потенциального спортсмена к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. При отборе хорошо известны и учитываются генетические факторы физических качеств, влияние наследственных факторов на морфофункциональные признаки организма человека. Наследственному влиянию подвержены не только функциональные возможности и физические качества. Существует и генетическая предрасположенность к ряду неинфекционных заболеваний. В частности, пенетрантность атеросклероза (проявление мутантного гена) составляет в среднем 40 % [4]. Однако при начальном отборе в ДЮСШ и СДЮШОР чаще всего генетическая предрасположенность ребенка к неинфекционным заболеваниям не учитывается, а именно данный фактор изначально может обеспечить повышение конкурентоспособности спортивного резерва, поскольку исключает при правильной постановке тренировочного процесса возможность возникновения у спортсмена заболеваний сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Для занятий в группе начальной подготовки, как правило, достаточно предъявления справки из поликлиники, свидетельствующей о том, что ребенок практически здоров и противопоказаний для занятий спортом не имеется. По-нашему мнению, при определении профессионально-спортивной пригодности на начальном этапе необходимо учитывать вероятность

наследственных заболеваний, которые могут при высоких физических нагрузках не только не дать желаемого спортивного результата, но и нанести вред здоровью юного спортсмена. Еще один фактор повышения конкурентоспособности спортивного резерва – исключение в подростково-молодежном возрасте вредных привычек. Это может быть достигнуто с помощью реализации профилактических образовательных программ, формирования ключевых образовательных компетенций и физической культуры личности.

#### Список литературы

1. Братков К. И. Анализ основных тенденций в российской системе подготовки спортивного резерва по олимпийским видам спорта / К. И. Братков // Вестник спортивной науки. - № 4. – 2013. – С. 16-19.
2. Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». – [Электронный ресурс]. – URL: [http://opace.ru/a/ponyatiya\\_sportivnyy\\_otbor\\_sportivnaya\\_orienttsiya\\_sportivnye\\_sposobnosti](http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti). - Дата обращения: 12. 10. 2016.
3. Проект Распоряжения Правительства Российской Федерации "Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года" (подготовлен Минспортом России 28. 07. 2016). – 17 августа 2016. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/56578100/>. – Дата обращения: 10. 10. 2016.
4. Уманец В. А. Спортивная генетика: курс лекций: учебное пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. – 129 с.

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ У ГИМНАСТОК

**ЧЕРНЯВСКАЯ Я. Ю.**

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

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы, посвященные роли перфекционизма в спортивной деятельности. Проанализированы результаты исследования взаимосвязи перфекционизма и личностных особенностей у гимнасток подросткового и юношеского возраста.

**Ключевые слова:** психология спорта, перфекционизм, интернальность, мотивация, оптимизм.

Спортсмен в современном мире – это профессионал, физические и личностные ресурсы которого развиты намного сильнее, чем у чемпионов

прошлых лет. Год за годом он бросает новый вызов себе и соперникам, и этот вызов связан не только с физическими, тактическими качествами, но в равной мере и с психологическими [3]. Так, например, перфекционизм для современного спортсмена может стать как хорошим спутником, так и преградой на пути к успеху. Не зря в современной психологии спорта появляется все больше работ, посвященных этой теме [1, 5, 6, 7].

Уровень перфекционистской направленности личности непосредственно влияет на все сферы жизни человека. И все же исследователи не выделяют исключительно позитивного или негативного влияния на успешность деятельности. Считается, что слишком завышенные требования к себе влекут определенную степень напряженности и стресс. И наоборот, недостаточное желание совершенствоваться в выбранном виде деятельности может привести к застою и деградации [5]. Мы выявили взаимосвязь перфекционизма и таких личностных особенностей, как локус контроля, мотивация и уровень оптимизма, чтобы более углубленно изучить данный вопрос.

Были обследованы спортсменки первого курса и гимнастки детско-юношеской спортивной школы (40 человек) по следующим диагностическим методикам: шкала перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта [4], методика уровня субъективного контроля Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Бажина, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинда, тест на оптимизм Л. М. Рудиной, методика изучения мотивации Т. Элерса.

В ходе обследования были установлены следующие психологические особенности спортсменок. В подростковом возрасте у девушек больше выражен перфекционизм, направленный на других, то есть, вероятно, им важно предъявлять завышенные требования в основном к окружающим, а в юношеском возрасте значимым становятся собственные достижения и успехи, так как больше выражен перфекционизм, ориентированный на себя. Так же эти два показателя прямо пропорциональны и непосредственно связаны с уровнем интернальности, который выше у девушек юношеского возраста. Так, наиболее высокими являются показатели общей интернальности и интернальности в области неудач. Это может говорить о том, что юные спортсменки очень ответственны в вопросах, касающихся собственных достижений. На это указывает и то, что в старшем возрасте разрыв невелик, потому что уже с ранних лет у них выработалась тенденция отвечать за свои действия. На втором месте по выраженности компонента находится интернальность в отношении здоровья и болезни, далее в области достижений и в семейных отношениях. Неудивительно, что картина является именно таковой. Все перечисленные компоненты самым непосредственным образом связаны со спецификой спортивной деятельности, так как это очень важные свойства личности, формируемые в процессе спортивной деятельности.

Так же нами выявлена прямая взаимосвязь между перфекционизмом, направленным на себя, и интернальностью у гимнасток юношеского возраста и обратная взаимосвязь между перфекционизмом, направленным на других, и экстернальностью у гимнасток подросткового возраста. Получается, что чем выше перфекционистские установки по отношению к себе, тем выше интернальность и способность брать ответственность за себя и свои действия. И наоборот, чем выше перфекционистские установки по отношению к окружающим, тем ниже становится уровень интернальности и возрастает уровень экстернальности, что влияет на привычку считать окружающих виновниками собственных успехов и неудач.

Девушки подросткового возраста являются более позитивными и оптимистичными по сравнению с девушками юношеского возраста, но ни у тех, ни у других нет ярко выраженного оптимистичного настроения. Поэтому, скорее всего, имеет место объективный реализм [2]. Если рассматривать его в ситуации спортивной деятельности, то он может считаться очень ценным свойством личности, так как слишком позитивные или слишком негативные ожидания могут сбить с толку спортсмена и повлиять на результаты соревнований. Но о взаимосвязи перфекционизма с уровнем оптимизма можно говорить лишь в случае показателей общего коэффициента надежды в подростковом возрасте, что может свидетельствовать о склонности принимать большую значимость и ответственность за свои достижения и межличностное общение, которое в этом возрасте является ведущим видом деятельности. Похожая взаимосвязь существует и между перфекционизмом и шкалой персонализации в хороших условиях в юношеском возрасте, что, видимо, говорит о склонности девушек считать себя виной причиной происходящих хороших событий. Что касается мотивации, то мы установили высокие показатели по шкале избегания неудач. Так можно судить о том, что гимнастки подросткового и юношеского возраста склонны ставить перед собой заниженные или завышенные цели, оправдывая неудачи. Здесь также установлена взаимосвязь с перфекционизмом, направленным на себя, в юношеском возрасте, что может говорить о большем страхе поражения при возросшем контролировании собственных действий и достижений.

Таким образом, выявленные результаты могут свидетельствовать о существовании тесной взаимосвязи между перфекционизмом, локусом контроля, мотивацией и оптимизмом у гимнасток подросткового и юношеского возраста. Полученные данные могут иметь значение в психологическом сопровождении спортсменов при изучении личностных свойств и в построении тренировочного процесса с учетом выявленных психических особенностей.

Список литературы:

1. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм,

депрессия, тревога // Московский психотерапевтический журнал. - № 4. - 2011. - С. 18-48.

2. Гордеева Т. О. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психологическая диагностика. - 2007. - № 1. - С. 32-65.

3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. - Краснодар. - 2008. – 209 с.

4. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. - 2006. - Т. - 27. - № 6. - С. 73-89.

5. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. - № 2 (18), 2011. - С. 41-46.

6. 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. - С. 163-168.

7. Талаш Е. Ф. Отражение феномена перфекционизма в российских научных публикациях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2012. - Вып. 11. – 79 с.

## **МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

**Шалимова В. В., Кудряшова Ю. А., Бердичевская Е. М.**

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

**Аннотация.** В статье приведены особенности морфологических характеристик спортсменов различных специализаций, учет которых позволяет проводить качественный и количественный анализ особенностей развития спортсменов с целью выявления перспективных спортсменов и оптимизации тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** морфологические характеристики, морфологические показатели, квалифицированные спортсмены.

Для каждого вида спорта характерны свои морфологические характеристики. С учетом этих характеристик можно провести качественный и количественный анализ особенностей развития морфологических показателей и

на начальных этапах тренировочного процесса выявить перспективных спортсменов для данного вида спорта. Сегодня для оценки перспективности спортсменов используют большое количество разнообразных критериев, параметров и методов (Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 2002).

Для тренировки квалифицированных спортсменов необходимо наблюдать и анализировать теморфологические показатели, которые могут негативно сказаться на дальнейшем спортивном результате. Но так же стоит обратить большое внимание на генетический фактор. Использование морфологических показателей в качестве генетических маркеров в прогностическом отборе позволяет с высокой вероятностью выделять из популяции детей, которые могут достичь высоких спортивных результатов.

У спортсменов–единоборцев и у спортсменов–игровиков достоверное и значимое увеличение развития мышечного компонента, что подтверждается увеличением обхваченных размеров грудной клетки, плеча, предплечья, бедра и голени. Обхватные размеры лишь на 50 % зависят от влияния наследственности. Она не влияет на обхват плеча, предплечья и голени и лишь в какой-то мере – на обхватные размеры туловища. Поэтому при отборе способных к физической деятельности детей следует ориентироваться на рост, вес, состав тела и телосложение (Е. Б. Сологуб, 2000, В. А. Таймазов, 2000).

Спортсменам, специализирующимся в тех видах спорта, для которых характерна асимметричная структура движений, свойственно неравномерное морфологическое развитие. Отмечены морфологические и функциональные асимметрии правой и левой половины тела человека (Т. А. Брагина, Н. Н. Доброхотова, 2008).

На успех в борьбе оказывают влияние продольные размеры тела (длина конечностей и их звеньев – плеча, бедра и голени), что важно для индивидуализации технических приёмов, поперечные размеры тела (ширина плеч и ширина таза) обуславливает большую устойчивость борца, а также периметры плеча и бедра (А. А. Коломейчук, 2010).

Анализ морфологических показателей спортсменов–фехтовальщиков выявил достоверно меньшую длину плеча по сравнению с нетренированными юношами как у ведущей, так и у неведущей конечности, что закономерно, так как в технике фехтования важна не амплитуда, а точность работы мышц плеча. Так же у спортсменов выявлены достаточно большие величины длины нижних конечностей, бедра, диаметров нижних конечностей и обхватных размеров плеча в верхней трети в напряжённом состоянии и предплечья «максимального».

Для тяжелоатлетов и гимнастов существенное значение в достижении спортивного мастерства также имеют продольные, поперечные и обхватные размеры тела. Но если для тяжелоатлетов большую роль играют все поперечные размеры (ширина плеч, груди, таза), то для гимнастов – только ширина плеч и



груди; если для тяжелоатлетов важны все обхватные размеры, характеризующие степень выраженности мускулатуры (груди, плеча, предплечья, бедра, голени), то для гимнастов – только размер груди и звеньев верхней конечности (плеча и предплечья).

Вывод: вопрос о том, являются ли данные морфологические изменения следствием спортивного отбора или результатом целенаправленных тренировок спортсменов в настоящее время остается открытым.

Список литературы:

1. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М.: Медицина, 2008. – 288 с.
2. Коломейчук А. А. Индивидуализация технико–тактической подготовки с учётом морфологических особенностей / А. А. Коломейчук // Детский тренер. – 2010. № – 23-25 с.
3. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа: Учебное пособие для высших и средних специальных учебных заведений физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С. 20-22.
4. Сологуб Е. Б. Спортивная генетика: учебное пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. - М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
5. Фомин В. С. Морфофункциональные особенности организма спортсмена и их совершенствование / Фомин В. С. // Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, 2000. - Гл. 8. - С. 49-54.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТРЕЛКА-ПУЛЕВИКА К ОСВОЕНИЮ ОБРАЗА ДВИЖЕНИЯ И УСТОЙЧИВОЙ ПОЗЫ ИЗГОТОВКИ**

**Шиленок В. В.**

Московский педагогический государственный университет (МПГУ), г. Москва, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблематика взаимосвязи статокINETической устойчивости стрелка-спортсмена от его психофизического состояния.

**Ключевые слова:** устойчивость, координация, статокINETическая устойчивость, статодинамическая устойчивость, пулевая стрельба.

Работа стрелка связана со значительными психофизическими нагрузками. «Психологическая подготовка юного спортсмена – это процесс формирования,

закрепления и активизации готовности личности, коллектива к спортивной и сопутствующим видам деятельности и выполнению поставленных задач» [1, с. 188]. Обеспечение психологической готовности стрелка позволяет ему оградить себя от действия внешних и внутренних раздражителей, достичь максимальной концентрации внимания на выполнении соревновательного упражнения. В процессе стрельбы спортсмен анализирует каждый выполненный выстрел, сопоставляя «отметку» (прогнозирование стрелком положения пробойны на мишени, по восприятию положения мушки относительно прорези и района прицеливания в момент выстрела) с фактическим попаданием на мишени. Ошибки при выполнении техники идеального выстрела могут приводить к нестабильным эмоциональным всплескам, которые в свою очередь провоцируют волнение, сопровождающееся учащенным и менее глубоким дыханием, что способствует увеличению ритмичных пульсирующих колебаний оружия. Результатом подобных изменений выступает снижение устойчивости оружия в районе мишени.

Таким образом, психологическая подготовка стрелка предусматривает обеспечение готовности личности к объективным раздражителям (внешние воздействия, температура, освещение, различные способы крепления мишеней, цвета формы противников и т. п.). Немаловажно выработать у стрелка умение быстро достигать состояния готовности к тренировке, к выстрелу, к серии и т. п.

Благодаря включению внутренних резервов для объективной и быстрой оценки соревновательных условий, происходит адаптация спортсмена к изменившейся внешней среде, оптимальная для продолжения результативной стрельбы [2, с. 7]. Также важно учитывать процесс трансформации сложившихся внутренних изменений, вызванных в процессе спортивного выступления в дополнительную мотивацию к достижению результата.

Для успешного формирования у стрелка-пулевика состояния психической готовности к конкретному соревновательному старту необходимо обеспечить его достоверной информацией в полном объеме [3, с. 184-185], постоянно контролировать и прогнозировать психофизическое состояние стрелка-спортсмена с помощью тщательно подобранной диагностической программы. В спортивной стрельбе для этой цели группой КНГ использовалась методика PSC-3 [4, с. 20; 5 с. 14].

Нами было проведено анкетирование и интервьюирование 20 спортсменов группы высшего спортивного мастерства и 40 спортсменов группы начальной спортивной подготовки с целью определения факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, а также выделения трудностей, возникающих при выполнении различных фаз выстрела.

В процессе проведения педагогического эксперимента нами были выделены объективные и субъективные психологические факторы,

лимитирующие проявление устойчивого положения системы «стрелок - оружие-мишень», а так же подобраны средства и методы, в том числе заимствованные из других видов спорта, обеспечивающие эффективность проявления статокINETической устойчивости.

Если у стрелка наблюдается повышенная активность, учащённый пульс, появляется неровное дыхание, – рекомендуется применять различные приемы аутогенной тренировки, техники глубокого дыхания, а также упражнения на растяжку и выполнение удержания различных балансов. При апатии, повышенной тревожности и снижении волевого самоконтроля, потере мотивации к достижению спортивного результата мы рекомендуем различные приемы аутогенной тренировки, направленные на повышение самооценки спортсмена, создание адекватной оценки соревновательной деятельности, а так - же на активизацию положительной мотивации. Кроме того, рекомендуются активные дыхательные техники и упражнения, требующие статического напряжения при удержании исходного положения.

Для оценки эффективности применяемой методики по оптимизации готовности юных стрелков-пулевиков к соревновательной деятельности был проведен ряд тестирований среди спортсменов группы начальной спортивной специализации.

Средний показатель результативности экспериментальной группы юных спортсменов в ходе первичного тестирования составил  $127,1 \pm 2,6$  (20 выстрелов из пневматического пистолета, дистанция 10 метров), а в процессе повторного тестирования –  $147,2 \pm 3,3$ , что отражает больший прирост результатов в сравнении с контрольной группой –  $127,4 \pm 3,2$  и  $131,6 \pm 3,0$ .

#### Список литературы

1. Кузьменко Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. – М.: Советский спорт, 2008.
2. Константинова С. И. Социально-психологическая адаптация спортсменов высокой квалификации с учетом параметров их индивидуальности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Новосибирск: НГПУ, 2000.
3. Шилин Ю. Н. Спортивная пулевая стрельба: учебное пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Носонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2012.
4. Калинин Е. А. Содержание и методы комплексного психологического контроля в спорте высших достижений: метод. реком. — М. : ВНИИФК, 1983.
5. Калинин Е. А. Система психологического контроля в индивидуальных видах спорта: метод. реком. - М.; 1985.

# МОТИВАЦИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

ШОСТАК И. С.

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

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость учёта такого личностного ресурса как мотивация при подготовке спортсменов младшего и старшего подросткового возраста. Описываются результаты диагностики доминирующих мотивов у подростков, занимающихся пулевой стрельбой.

**Ключевые слова:** мотивация, мотивы спортивной деятельности, подростки.

Современное общество стремительно развивается, предъявляя всё большие требования к спорту, а следовательно, к физическим способностям и личности спортсмена. Вследствие этого начинает уделяться огромное внимание личностным ресурсам спортсменов. В качестве одного из таких ресурсов может выступать мотивация [1, 5].

Мотивация является сложным динамическим компонентом мотивационной сферы и представляет собой психическое состояние, которое формируется в процессе соотношения имеющихся потребностей и возможностей человека с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей. Она также является ключевой переменной овладения спортивными навыками, умениями и их демонстрации [2, 4, 6].

В подростковом возрасте мотивация может носить изменчивый характер, а мотивы занятий спортом могут быть достаточно разнообразными. Поэтому с целью поддержания интереса к занятиям спортом и формирования стремления к самосовершенствованию для достижения высоких результатов весьма важно знать доминирующие мотивы подростков [3, 7].

Целью исследования является выявление особенностей мотивации занятий спортом (пулевой стрельбой) у младших и старших подростков.

Для проведения психодиагностики был использован опросник «Почему я занимаюсь спортом?» Р. Дж. Валлеранда.

Всего в исследовании приняло участие 37 спортсменов-подростков, из них 18 человек младшего подросткового возраста, 19 человек старшего подросткового возраста. По признаку пола выборка включает 26 юношей и 11 девушек. Возрастной диапазон от 11 до 16 лет.

Проведённое исследование позволило установить следующие особенности мотивации спортивной деятельности у стрелков подросткового возраста.

Средние значения мотивации, полученные по методике «Почему я

занимаюсь спортом?», говорят о нахождении изучаемых компонентов в зоне оптимальной мотивации. В обеих выборках наибольшие значения, приближенные к высокому уровню, имеют компоненты: «Внутренняя мотивация (знания)» и «Внутренняя мотивация (компетентность)». Это может свидетельствовать о том, что у юных спортсменов присутствует стремление к получению новых знаний, умений и опыта во время тренировочного процесса, а также наблюдается заинтересованность к содержанию и процессу их деятельности. Наименьшее значение в обеих группах было получено по компоненту «Амотивация», что говорит об устремлённости спортсменов к продолжению занятий избранным видом спорта. Проведённый анализ достоверности различий выявил их отсутствие, что говорит об идентичности как наиболее, так и наименее выраженных мотивов.

Полученные данные позволяют выявить доминирующие мотивы, влияние которых необходимо учитывать при постановке целей перед юными спортсменами и при планировании хода их тренировочного процесса.

Таким образом, учёт такого фактора, как мотивация при подготовке спортсменов является необходимым. Именно мотивация способна определять направленность личности и результативность спортсмена.

Список литературы:

1. Зеркалина Н. А., Уляева Г. Г., Уляева Л. Г. Специфика мотивационной сферы самореализующихся юных спортсменов // «Рудиковские чтения»: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры. - М., -2013. - С. 83 – 85.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2011. - 512 с.
3. Коробейникова Ю. В. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у детей подросткового спорта // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. - 2012. - № 11. - С. 150 – 156.
4. Кузьмин Е. Б., Денисенко Ю. П., Драндров Г. Л. Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 1. - С. 57–61.
5. Нежкина Л. Ю., Молонов Г. Ц., Лебединский В. Ю. Педагогическое сопровождение личности в спорте как условие успешной адаптации и самореализации после завершения спортивной деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. - 2011. - № 1. - С. 104–110.
6. Уколов А. В., Жильцова Т. Е. К вопросу о проблеме привлечения подростков старшего школьного возраста к занятиям физической культурой и спортом // Молодой ученый. - 2014. - №1. - С. 581–583.
7. Федулов И. С. Мотивация занятия спортом у спортсменов подросткового возраста // Психология в России и за рубежом: материалы II междунар. науч. конф. - СПб.: Реноме, 2013. - С. 136–141.

# О КРИТЕРИЯХ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

ШЕСТАКОВ М. М.

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

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования показателей, обуславливающих приоритетность включения в состав футбольной команды современных высококвалифицированных игроков с различными конституциональными особенностями телосложения. Эти показатели определяют состав критериев комплектования игровых линий и команды в целом.

**Ключевые слова:** высококвалифицированные футболисты, критерии, комплектование команды, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, конституциональные особенности.

Одним из наиболее важных факторов, оказывающих влияние на эффективность соревновательной деятельности футболистов, специалисты, кроме прочего, считают тот, что связан с индивидуальными конституциональными особенностями телосложения игроков [1, с. 4; 2, с. 15; 3, с. 22; 4, с. 9; 5, с.13]. Отсюда понятен тот интерес, который вызывают эти характеристики футболистов в аспекте комплектования состава команды, что и явилось задачей данного исследования.

Анализируя габаритные размеры тела футболистов (n=160), представляющих лучшие зарубежные и российские команды, было установлено, что в их составах преобладают (68,55%) игроки с макросомным соматическим типом, которому характерны достаточно высокий рост и соответствующая масса тела.

Меньшими габаритными размерами тела, соответствующими мезосомному морфологическому типу, обладают лишь 18,87% игроков высокой квалификации.

Еще меньшие габаритные размеры тела характерны для микромезосомного соматического типа, который имеют 8,17% современных футболистов высокой квалификации.

Другие морфологические типы у высококвалифицированных футболистов представлены лишь единичными случаями.

Очевиден факт, что макросомный соматический тип является доминирующим у лучших современных футболистов Европы, что кроме прочего должно учитываться в процессе комплектования состава команды.

Примечательной особенностью морфологического статуса лучших современных футболистов являются возросшие габаритные размеры тела у полузащитников и нападающих, тогда как ранее макросомным и мегалосомным типами телосложения отличались преимущественно вратари и защитники. В

частности, исследования показали, что из 55 защитников макросомным соматическим типом обладали 83,64% игроков, а из 35 нападающих – 62,86% футболистов. У полузащитников (n=69) кроме этого же соматического типа, который также являлся преобладающим (59,42% игроков), отмечается относительно большое число футболистов с мезосомным морфотипом (28,99%).

Следовательно, можно говорить о том, что макросомный соматический тип стал преобладающим для лучших современных футболистов всех игровых амплуа, а не только для вратарей и защитников, что было характерно футболистам старших поколений. Естественно, что это необходимо учитывать в процессе комплектования игровых линий футбольной команды.

Вполне закономерны результаты исследования, которые показывают, что в настоящее время комплектование команд высокого класса осуществляется тренерами преимущественно с ориентацией на футболистов вполне определенного морфологического статуса, в частности макросомного соматического типа. Причина этого предпочтения видится в том, что, во-первых, с габаритными размерами тела связана кинематика движений, а отсюда и эффективность выполнения технико-тактических действий. Во-вторых, футболистам с определенными габаритными размерами тела, особенно во время единоборств за мяч и в целом ряде других случаев, более эффективно могут противостоять только игроки такого же морфотипа.

Вместе с тем, установлено, что в настоящее время, в зависимости от фазы атакующих или оборонительных действий, высокие показатели технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности проявляют не только футболисты с макросомным соматическим типом, но и другие, имеющие более низкие габаритные размеры тела (мезомакросомный, мезосомный и микромезосомный типы).

Следствием этого, как показал анализ частных объемов времени, которое провели футболисты такого класса на поле во время официальных матчей, является то, что тренеры на игру включают в состав команды не только игроков с макросомным соматическим типом, но и тех, правда в гораздо меньшем количестве, которые имеют микромезосомный, мезосомный и мезомакросомный соматотипы.

Причина этого видится в том, что тренеры предоставляют возможность играть в составе команд не только тем футболистам, которые имеют определенный соматический тип, но и тем, кто демонстрирует при этом необходимые для успешной коллективной игры количественные и качественные показатели соревновательной деятельности. Подтверждением этого является наличие двух обособленных групп показателей, которые не обнаруживают между собой статистически достоверных корреляционных взаимосвязей. В одну из них

входят показатели роста, веса и соматотипа футболистов, а в другую – количественные и качественные показатели их участия в официальных матчах.

Таким образом, при комплектовании команды необходимо иметь ввиду, что не только обладание макросомным соматическим типом, преимущественным у лучших игроков высокой квалификации, определяет эффективность соревновательной деятельности современного футболиста, но и уровень его подготовленности.

Список литературы:

1. Дардас, Хасан Диб Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и общая физическая работоспособность у детей и подростков с различным соматотипом: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Хасан Диб Дардас. – Краснодар, 2005. – 24 с.
2. Зайцев, А. А. Исследование связи соматических показателей с результатами тестовых упражнений юных футболистов 10 лет при спортивном отборе / А. А. Зайцев. – Смоленск, 2000. – 37 с.
3. Новокшенов, И. Н. Влияние игрового амплуа на формирование морфологического статуса квалифицированных футболистов: учебное пособие / И. Н. Новокшенов. – Волгоград, ВГАФК, 2002. – 35 с.
4. Шамардин, А. А. Показатели телосложения и физическая работоспособность высококвалифицированных футболистов / А. А. Шамардин, В. Ю. Давыдов // Методические рекомендации. – Волгоград, 1999. – 19с.
5. Шестаков, М. М. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных игровых видах спорта / М. М. Шестаков. - Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 3. – С. 12-16.



## СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОМОТОРНАЯ МОДЕЛЬ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ НА ЭРГОМЕТРЕ  
МОДИФИЦИРОВАННОЙ КОНСТРУКЦИИ

*Андреев В. В.*.....4

«ОГОНЬ ВНУТРИ»: СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ СИСТЕМОЙ  
МОТИВАЦИИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ

*Анциупова Г. Л.* .....7

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

*Бабушкин Г. Д., Ковбель С. О.* .....9

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАК  
ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА  
МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

*Бабушкин Г. Д., Цеханович А. Н.*.....12

АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ТРЕНЕРОВ О ПОСТАНОВКЕ И  
РЕАЛИЗАЦИИ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Багадирова С. К.* .....17

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Бакуняева Д. С.*.....20

ОСОБЕННОСТИ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ РЕАКЦИЙ У ПРАВШЕЙ

*Бердичевская Е. М., Степукова А. С., Семенихин В. А.*.....23

САМООЦЕНКА И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У  
СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

*Берилова Е. И., Зайцева Т. В.*.....26

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СПОРТСМЕНОВ  
ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

*Васильева Ю. М.*.....30

ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ  
ТАНЦАМИ

*Ведерников Д. В.*.....32

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ СТРАХОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ  
КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Воеводина С. С., Фомиченко С. В., Зайцев А. Н.* .....34

НАПОЛНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА <i>Ворошин И. Н.</i> .....	37
АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СПОРТЕ <i>Высочина Н. Л.</i> .....	40
ОШИБКИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА <i>Гиринская А. Ю.</i> .....	43
СПЕЦИФИКА ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОСОЦИАЛЬНОЙ ЗРЕЛОСТИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ <i>Гладилина Л. А.</i> .....	45
КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ <i>Горская Г. Б.</i> .....	48
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОЦЕНКИ ЛАТЕРАЛЬНОГО ДОМИНИРОВАНИЯ В СПОРТЕ <i>Гронская А. С., Малука М. В., Бугаец Я. Е., Аверьянова А. А.</i> .....	56
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ЭРГОГЕННЫХ СРЕДСТВ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ <i>Гунина Л. М.</i> .....	59
НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА: СУБЪЕКТНО-БЫТИЙНЫЙ ПОДХОД <i>Гусейнов А. Ш.</i> .....	62
ОСОБЕННОСТИ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ АКРОБАТОВ-ПРЫГУНОВ 6-9 ЛЕТ <i>Дубовова А. А.</i> .....	71
ВЛАДЕНИЕ АНГЛИЙСКИМ ЯЗЫКОМ КАК ЭЛЕМЕНТ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Душко М. С.</i> .....	74
ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО СПОРТСМЕНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «КУБАНОЧКА» В СБОРНЫХ КОМАНДАХ РОССИИ ЗА ПЕРИОД С 2007 ПО 2016 ГОД <i>Зайцева Т. В., Золотарев А. П.</i> .....	76

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СПОРТСМЕНОВ <i>Звездецкая Н. О.</i> .....	78
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, МОТИВАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА <i>Зернова Т. И., Рыжкова А. А.</i> .....	81
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТРЕЛКОВ <i>Ивашко С. Г., Федотова О. И.</i> .....	84
СПЕЦИФИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ <i>Ихлова А. Б.</i> .....	87
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ <i>Ихлова А. Б.</i> .....	90
ВРЕМЯ ПРОСТОЙ СЕНСОМОТОРНОЙ РЕАКЦИИ НА СВЕТОВОЙ И ЗВУКОВОЙ РАЗДРАЖИТЕЛЬ У ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНДНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА <i>Катрич Л. В., Тришин Е. С., Кобзев О. А.</i> .....	93
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА МОТОРНОГО ПРОФИЛЯ ДЗЮДОИСТОВ 11-15 ЛЕТ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ <i>Ким Т. К., Подлесных А. А.</i> .....	95
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА <i>Ковальчук В. И., Мосъпан М. А.</i> .....	99
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНИНГА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ <i>Койбагарова Д. К.</i> .....	101
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ <i>Коновалова Ю. Б.</i> .....	104
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ <i>Костюков В. В., Дементьева И. М., Нирка В. В.</i> .....	107

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ СКАЛОЛАЗОВ НА МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ <i>Котченко Ю. В.</i> .....	109
СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ТРЕНЕРА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ПРОЦЕСС ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ <i>Кузьменко Г. А.</i> .....	112
ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОДРОСТКОВ <i>Кульмаметьева Э. С.</i> .....	115
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К XV ЛЕТНИМ ПАРАЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО <i>Кутина Е. Ю., Сохликова В. А., Широченкова С. А.</i> .....	118
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА <i>Леонова Ю. А.</i> .....	122
ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В Г. КРАСНОДАР <i>Лифанова М. М.</i> .....	125
ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СОЦИАЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК РЕСУРСОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ <i>Лоенко Д. М.</i> .....	128
АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ <i>Малахова Л. А., Храмова К. А.</i> .....	130
ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ <i>Масенко Г. Ю.</i> .....	133
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ <i>Матвиенко С. В., Меркулова А. В., Широченкова С. А.</i> .....	136
ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА <i>Мельник Е. В., Корзунова В. И., Мельхер Д. А.</i> .....	139

ПСИХОАКМЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	<i>Мельников В. М., Юров И. А.</i> .....	142
ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МСПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА	<i>Мельхер Д. А., Мельник Е. В.</i> .....	146
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ КУБГАУ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	<i>Мешков И. А., Петрова Н. П.</i> .....	149
РЕЗЕРВЫ ПОСТУРАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ ЗАДАННЫХ РЕЖИМОВ ОРГАНИЗАЦИИ БОЕВОЙ СТОЙКИ	<i>Мишенин А. Ю.</i> .....	152
К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОТБОРА ТРЕНЕРОВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА В ФИТНЕС - ИНДУСТРИИ	<i>Москаленко К. Ю.</i> .....	155
НАДЕЖНОСТЬ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ДЕТЕЙ–ШАХМАТИСТОВ	<i>Несветайло А. В.</i> .....	157
ФЕНОМЕН ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<i>Нечитайло Е. С.</i> .....	160
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	<i>Николаев А. Н.</i> .....	162
ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В ПРОБЛЕМАТИКЕ ПРОГНОЗА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	<i>Ниясова Н. С.</i> .....	165
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	<i>Ольшанская С. А.</i> .....	168
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК АСПЕКТ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ НА МИРОВОМ УРОВНЕ	<i>Палий В. И., Сохликова В. А.</i> .....	170

ГЕНДЕРНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ РАННЕЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ <i>Пархоменко Е. А.</i> .....	173
СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОНЯТИЕ ПРОЦЕССОВ АДАПТАЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ В СПОРТЕ <i>Петрова Г. С.</i> .....	180
ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ТРЕНЕРОВ <i>Полянская Е. И., Босенко Ю. М.</i> .....	183
МОТИВАЦИОННЫЕ И ЦЕННОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ- АЛЬПИНИСТОВ <i>Правдина Л. Р.</i> .....	187
СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СКАЛОЛАЗАНИИ <i>Правдина Л. Р.</i> .....	190
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ <i>Пушкарская Ю. А.</i> .....	194
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС САМОРЕАЛИЗАЦИИ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ <i>Раднагуруев Б. Б., Стрельникова И. В., Уляева Л. Г.</i> .....	197
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА С КОПИНГ-СТРАТЕГИЯМИ СПОРТСМЕНОВ <i>Распопова А. С.</i> .....	200
ЛИЧНОСТНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В СПОРТЕ: ВОЗРАСТНОЙ АСПЕКТ <i>Распопова А. С.</i> .....	203
ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТА В ДЕЛЕ ВКЛЮЧЕННОСТИ ПОДРОСТКА В ЖИЗНЕННЫЙ МИР <i>Селищева Е. В., Хорошун М. Э.</i> .....	207
РАСШИРЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ О СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНОЙ МАГИИ <i>Скопинцев А. Г.</i> .....	210

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ РЕГУЛЯЦИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК СУБЪЕКТОВ ГРУППОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
<i>Совмиз З. Р.</i>	213
ФЕНОМЕН «СТИЛЯ» И РЕСУРСЫ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	
<i>Толочек В. А.</i>	216
МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ	
<i>Уляева Л. Г.</i>	223
ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПРОИЗВОЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	
<i>Фассахова Т. А., Мираев Д. Н.</i>	226
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ЭКИПАЖЕ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ПАРУСНОМ СПОРТЕ	
<i>Филипенко Е. В.</i>	229
ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	
<i>Харитонов И. В., Морозова Е. Н.</i>	231
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ КАК ВНЕШНИЙ РЕСУРС «ДВОЙНОЙ» КАРЬЕРЫ СПОРТСМЕНОВ	
<i>Хвацкая Е. Е.</i>	234
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ	
<i>Хорошун М. Э.</i>	237
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
<i>Черкашин Д. В., Антипова Е. В., Антипов В. А.</i>	240
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ У ГИМНАСТОК	
<i>Чернявская Я. Ю.</i>	243
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ	
<i>Шалимова В. В., Кудряшова Ю. А., Бердичевская Е. М.</i>	246



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СТРЕЛКА-ПУЛЕВИКА К  
ОСВОЕНИЮ ОБРАЗА ДВИЖЕНИЯ И УСТОЙЧИВОЙ ПОЗЫ  
ИЗГОТОВКИ

*Шиленок В. В.* .....248

МОТИВАЦИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ  
СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

*Шостак И. С.* .....251

О КРИТЕРИЯХ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

*Шестаков М. М.* .....253



*Научное издание*

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

**(25-27 ноября 2016, г. Краснодар)**

*Материалы конференции*

Ответственный редактор  
Технический редактор  
Корректор  
Оригинал-макет подготовила

Л. Ю. Тимофеева  
А. С. Глита  
С. С. Деркачева  
Ю. М. Босенко

Подписано в печать 22.11.2016 г.  
Формат 60х90/16. Бумага для офисной техники.  
Усл. печ. л. 15,5. Тираж 111 экз. Заказ № 89.  
Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел  
Кубанского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма  
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161